

感冒、流感来袭，药物应如何选择

文 / 北京市海淀区马连洼社区卫生服务中心 韩晔



虽然普通感冒四时均较常见，而流行性感冒的高发期在南北方也有所不同，但每年冬季，随着北方冷空气的到来，罹患这两种“感冒”的人都格外多。此时，学会正确选择和使用感冒药非常重要，不仅

能有效缓解感冒的症状，降低疾病对日常生活的影响，更能在最大程度上减轻或避免药物的不良反应，保护自身健康。

下面，通过几个小问题，我们一起来聊聊这两种“感冒”的药物

治疗。

问题一：这两种“感冒”有什么联系和区别？

首先，需要强调一点：这两种“感冒”并不相同。



普通感冒是一种急性上呼吸道感染，常由鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、腺病毒等引起，传染性较低，不会引起大流行；其俗称“伤风”，又称急性鼻炎或上呼吸道卡他，以鼻咽部卡他症状为主要表现。而流行性感冒是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，发病率高，易暴发流行。

这两种“感冒”患者都常见发热、疼痛、浑身酸痛、乏力、鼻塞、喷嚏、咳嗽等程度相对较轻的症状；少数会出现严重的并发症（如肺炎、心肌炎等），威胁生命。

问题二：这两种“感冒”如何治疗？

1. 普通感冒

普通感冒是一种自限性疾

病——通俗来说，即便不治疗也会慢慢好转。因此，对于普通感冒，我们更应强调增加休息、饮水，保持空气流通；必要时，对症合理用药，缓解症状即可。

（1）治疗发热、疼痛：推荐使用对乙酰氨基酚。本品能有效缓解疼痛，降低体温，但不会影响正常体温。

（2）治疗鼻塞：推荐使用伪麻黄碱。本品能选择性收缩上呼吸道血管，对血压的影响较小，是普通感冒患者最常用的减充血剂。

（3）治疗流鼻涕、打喷嚏：推荐使用第一代抗组胺药如氯苯那敏（扑尔敏）和苯海拉明等。这类药缓解流鼻涕、打喷嚏的效果好，同时可减轻咳嗽的症状。

（4）治疗咳嗽：推荐使用右美

沙芬。本品主要用于干咳，无成瘾的副作用。

（5）若同时存在多种症状，可选用复方感冒药：①对于“鼻塞+流涕”，推荐使用复方盐酸伪麻黄碱。本品含伪麻黄碱、马来酸氯苯那敏，可用于缓解鼻塞、流涕、轻微咳嗽等症状。②对于“发热+疼痛+咳嗽+鼻塞+流涕”，推荐使用酚麻美敏。本品含对乙酰氨基酚、盐酸伪麻黄碱、氢溴酸右美沙芬、马来酸氯苯那敏，可用于缓解发热、疼痛、咳嗽、鼻塞、流涕等症状。

2. 流行性感冒

流行性感冒的症状更加严重，且有引发全身感染的可能。所以，在加强支持治疗（休息、多饮水、注意营养）的同时，还应积极预防并发症——合理应用对症治疗药

表1 对乙酰氨基酚和布洛芬的特点

	对乙酰氨基酚	布洛芬
起效时间	快 (30分钟)	稍慢 (60分钟)
作用持续时长	略短 (4~6小时)	长 (6~8小时)
适用年龄	3个月龄以上人群	6个月龄以上人群
孕妇安全	FDA推荐的B类药物，妊娠期女性权衡利弊后可谨慎使用	禁止使用
毒性风险	过量服用可引起肝损伤，严重时 可致命。服药期间严禁饮酒	对肾功能可产生不可逆损伤。有一定的胃肠道刺激 风险，可能造成胃肠道出血、溃疡和穿孔，活动性 溃疡患者禁用。服药期间严禁饮酒
消炎作用	无	有
用药间隔	4~6小时1次，24小时内不超过4 次。日最大剂量不超过2 g	6~8小时1次，24小时内不超过4次。日最大剂量不 超过1.2 g

表2 常见单方制剂使用注意事项

药品名称	作用功效	注意事项
对乙酰氨基酚	用于感冒或流感引起的发热，缓 解轻至中度疼痛	用于解热不得超过3天，用于止痛不得超过5天，如果 症状仍不缓解，需就医。皮肤、巩膜有变黄的现象，需 立即就医。服用华法林的患者，需咨询医生
伪麻黄碱	用于鼻塞	血压不稳定者，需监测血压。使用5天后症状不缓解， 需就医
右美沙芬	用于控制干咳	痰多难以咳出时禁用
氯苯那敏	缓解鼻涕、打喷嚏，可减轻咳嗽 症状	车船、飞机驾驶人员以及精密仪器操作者，在工作前 禁止服用

表3 常见复方制剂使用注意事项

药品名称	组方成分	作用功效	注意事项
复方盐酸伪麻黄碱	伪麻黄碱、氯苯那敏	缓解鼻塞、流涕、轻微 咳嗽	不得与含有伪麻黄碱、马来 酸氯苯那敏的药品联合应用
酚麻美敏	对乙酰氨基酚，盐酸伪 麻黄碱，氢溴酸右美沙 芬，氯苯那敏。	缓解发热、疼痛、咳嗽、 鼻塞、流涕多种症状	不得与含有对乙酰氨基酚、 盐酸伪麻黄碱、氢溴酸右美 沙芬、氯苯那敏的药品联合 应用

物，必要时应用抗病毒药物。
这里，我们只简单说说被誉为
“抗流感神药”的奥司他韦。本品主

要用于成人和≥1岁儿童的甲型和乙
型流感的治疗，以及成人和≥13岁青
少年的甲型和乙型流感的预防。说

明书建议，在流感症状出现的第一
天或第二天（理想状态为36小时内）
就应开始奥司他韦治疗。常见不良反
应为恶心、呕吐、头痛、头晕、疲乏、
失眠等。

问题三：两种常见退热药如何选？

对乙酰氨基酚和布洛芬都是
常见的退热药，它们都相对安全并
有较好的效果；与此同时，它们也
有各自的特点，详见表1。

总的来说，对于儿童、60岁以上
老年人以及有多种基础疾病的患者
（肝功能不全者除外），当治疗由感
冒引起的发热、疼痛时，优先使用对
乙酰氨基酚。而对于需要长期用药的
关节炎患者，因对乙酰氨基酚无消炎
作用，优先使用布洛芬。

问题四：居家用药治疗，需要注意什么？

首先，我们需要遵循“两多
两少”的自我用药原则，治疗感冒。

“两多两少”包括：①用量少，从最
低剂量用药，减少不良反应；②种
类少，避免药物相互作用，避免潜
在风险；③多观察，及时发现不良
反应，尽早就医；④多询问，及时与
医生、药师沟通。

同时，我们需要注意药物使用
过量的情况。每一年，都能看到患
者因为过量使用对乙酰氨基酚导致
肝损伤，甚至死亡的新闻报道——
针对此，我们建议：使用西药感冒
药治疗时，单一症状只使用一种单
方制剂（表2），多种症状可选用复
方制剂（表3），但尽量只选择一种，
避免发生药物过量。

家与