

布洛芬, 你用对了吗

文 / 陕西省咸阳市第一人民医院 刘春莹



布洛芬是生活中常见的药物,很多人都曾服用它来退热或缓解疼痛。但你是否好奇,它进入人体后,是如何精准找到疼痛部位从而发挥作用的? 本文就来详细讲讲布洛芬的“工作原理”、适用范围及用药注意事项。

一、如何理解疼痛

疼痛是我们身体的“紧急警报”,一旦拉响,就会立刻引起我们的注意。从生物进化的角度来看,疼痛与人类的生存息息相关。它是身体自带的一种防御机制,能让我们及时察觉外界潜在的危险或内部组织的损伤,从而迅速采取回避、保护等措施,避免伤害进一步扩大。

疼痛的类型十分丰富,若按发作的缓急程度划分,通常可分为急性疼痛和慢性疼痛两类。急性疼痛大多来得突然、持续时间较短,且伴随明确的病因,比如骨折时的剧烈疼痛、被刀划伤时的刺痛等。而慢性疼痛则完

全不同,它的持续时间通常较长,可能长达数月、数年,甚至伴随患者终身。常见的慢性疼痛包括偏头痛、类风湿关节炎疼痛等。慢性疼痛不仅会长期折磨患者的身体,还会引发焦虑、抑郁等一系列心理问题,严重影响患者的生活质量。

总之,无论面对哪种疼痛,我们都需要予以重视,并在明确病因后积极干预,避免疼痛对身体和心理造成更深远的伤害。

二、布洛芬是什么药

布洛芬是常用的非甾体抗炎药(NSAIDs),具有解热、镇痛、抗炎的功效。目前,它有多种剂型,包括片剂、胶囊剂、混悬液、栓剂等,不同剂型的用法用量存在差异,因此需遵医嘱或按照说明书服用。

同时,布洛芬与其他药物可能存在相互作用,用药

期间需要特别注意。比如：布洛芬与其他非甾体抗炎药合用，会增加胃肠道不良反应的发生风险；与抗凝药物合用，可能增加出血风险；与甲氨蝶呤合用，会增强甲氨蝶呤的毒性；与利尿剂合用，可能降低利尿剂的利尿效果。因此，这些合用情况应尽量避免。

三、布洛芬如何发挥作用

布洛芬发挥作用的核心是抑制环氧化酶（COX）。人体中的环氧化酶主要分为COX-1和COX-2两种亚型：COX-1主要存在于胃黏膜、血小板、肾脏等组织中，参与合成“生理性前列腺素”，能维持肾脏血流、保护胃黏膜、调节血小板功能；COX-2则在炎症刺激下被激活，主要存在于炎症部位，参与合成“病理性前列腺素”，进而引发炎症反应和疼痛等不适。

服用布洛芬后，药物会竞争性抑制COX-1和COX-2的活性，直接阻断花生四烯酸转化为前列腺素的过程，从而减少前列腺素的生成。

从解热作用来看，人体体温由下丘脑体温调节中枢调控。当病毒、细菌等病原体入侵时，免疫系统会释放“致热原”，刺激下丘脑合成更多前列腺素；前列腺素会提高下丘脑体温调节中枢的“调定点”，使身体通过收缩血管、减少散热、增加产热等方式升高体温。而布洛芬减少前列腺素的合成后，下丘脑体温调定点会逐渐恢复正常，身体通过扩张血管、出汗等方式增加散热，体温便随之下降。

除了解热，布洛芬的镇痛效果也与抑制前列腺素合成有关。身体疼痛的产生，与局部组织损伤后释放的炎症介质相关。这些炎症介质会直接刺激神经末梢，产生疼痛信号并传递至大脑，让人感受到疼痛。而前列腺素会增强疼痛感受，使神经末梢对机械、化学刺激更为敏感。服用布洛芬后，炎症部位的前列腺素合成减少，疼痛感受器的敏感性降低，疼痛信号的传递被减弱，从而有效缓解疼痛。

四、布洛芬的适用范围

1.解热

布洛芬适用于各种原因引起的发热，尤其对感染性疾病导致的体温升高效果明显。但需要注意，布洛芬仅能降低发热者的体温，无法治疗引起发热的根本

病因，因此患者还需配合进行针对病因的治疗。

2.镇痛

布洛芬可缓解多种轻度、中度疼痛，且对与炎症相关的疼痛效果更佳，如头痛、偏头痛、牙痛、肌肉痛、关节痛、肩颈痛、腰背痛、神经痛、痛经等。此外，它对癌症引起的轻度和中度疼痛也有一定缓解作用。不过，对于烫伤、刀割伤等锐痛，布洛芬的镇痛效果较差。

3.抗炎

布洛芬能改善非感染性炎症性疾病引起的症状，缓解炎症导致的红肿、疼痛及功能障碍，适用疾病包括类风湿关节炎、骨关节炎、痛风性关节炎等关节炎类疾病，以及强直性脊柱炎、腱鞘炎、滑囊炎、肌腱炎等其他炎症，还有术后或创伤后的炎症等。需要注意的是，布洛芬仅能缓解炎症症状，不能根治病因，需与病因治疗联合应用。

4.特殊场景与人群

布洛芬还可用于儿童因普通感冒、流行性感冒或其他感染引起的发热，也能缓解儿童的轻度、中度疼痛。对于儿童剂型的布洛芬，使用时需根据体重调整剂量，且要与成人剂型分开存放，避免剂量误差。

五、服用期间需要注意什么

1.严格把控用药剂量和频次

成年人常规单次口服剂量为200毫克，若疼痛或发热未缓解，可间隔4~6小时重复用药1次，但24小时内用药不超过4次，单日最大剂量不超过1200毫克。儿童使用儿童剂型，剂量需根据体重计算；重复用药同样需间隔4~6小时，每日用药不超过4次。药物过量可能增加胃肠道损伤、肝肾功能损伤等风险，若不慎超量误服，需立即就医。

2.明确禁忌与慎用人群

服用布洛芬前，需了解明确的禁忌和慎用人群。

● 绝对禁忌人群包括：对布洛芬或其他非甾体抗炎药过敏者（可能引发皮疹、哮喘、休克等过敏反应）；有阿司匹林诱发哮喘、荨麻疹或过敏反应病史者（存在交叉过敏风险）；孕妇（尤其孕晚期，一方面可能影响胎儿循环系统，另一方面可能增加难产风险）；严重胃肠道疾病患者（可能增加胃出血、胃溃疡风险）；严重肝肾功能不全者；重度心力衰竭者（可能加重病情）。

● 慎用人群包括：老年人（由于胃肠功能、肾功能减退，不良反应发生风险升高）；高血压患者（可能影响血压控制，增加心血管事件风险）；哺乳期女性（药物可能经乳汁分泌，建议服药期间暂停哺乳）。

3.关注用药时间与方式

布洛芬对胃肠道有一定刺激，建议在餐后30分钟服用，以减少胃黏膜损伤风险。若空腹服用后出现恶心、胃痛等不适，需及时调整用药方案。剂型选择上，普通药片或胶囊起效较快，通常在半小时到两小时内发挥作用；缓释剂型作用持续时间较长，适合用于缓解夜间疼痛。一般来说，布洛芬用于发热时连续使用不超过3天，用于疼痛时不超过5天，若症状未缓解，需及时就医。

4.避免空腹服用

布洛芬不建议空腹服用，因为其成分会对胃肠道黏膜产生一定刺激。空腹状态下，药物会直接接触胃黏膜，可能引发胃痛、恶心、反酸、呕吐、消化不良等不适症状，严重时还可能增加胃出血、胃溃疡的发病风险。因此，为减少药物对胃肠道的刺激，布洛芬通常建议在餐后15~30分钟服用，或随餐服用。食物能减少药物与胃黏膜的直接接触时间，从而有效降低胃肠道不良反应的发生风险。

5.注意药物相互作用

服药期间应避免同时使用其他含解热镇痛成分（如对乙酰氨基酚）的药品。生活中，很多复方感冒药、复方止咳药中都可能含有对乙酰氨基酚。如果患者在服用布洛芬的同时又服用这类药物，容易导致解热镇痛药成分摄入过量，增加不良反应的发生风险。

6.避免饮酒

服用布洛芬期间切勿饮酒。酒精本身就会刺激胃黏膜，而布洛芬同样对胃黏膜有刺激作用。二者同时作用时，会显著加重胃黏膜损伤，大幅提高胃肠道出血的可能性。同时，酒精还可能影响药物在体内的代谢过程，导致体内药物蓄积，进一步增加不良反应的发生风险。

布洛芬作为常用的解热镇痛药物，在缓解发热、疼痛等不适方面发挥着重要作用。但它的使用并非“多多益善”，需严格遵循剂量要求、明确禁忌人群、注意用药时间与方式。只有了解其作用机制、适用范围及注意事项，才能做到科学用药，让布洛芬为我们的健康保驾护航。无论是成年人还是儿童，用药前都应仔细阅读说明书或咨询医生，避免因不当使用带来健康风险。让我们从现在做起，在用药前多一份谨慎、多一份了解，用科学合理的方式让布洛芬真正成为我们健康生活的有力保障。

