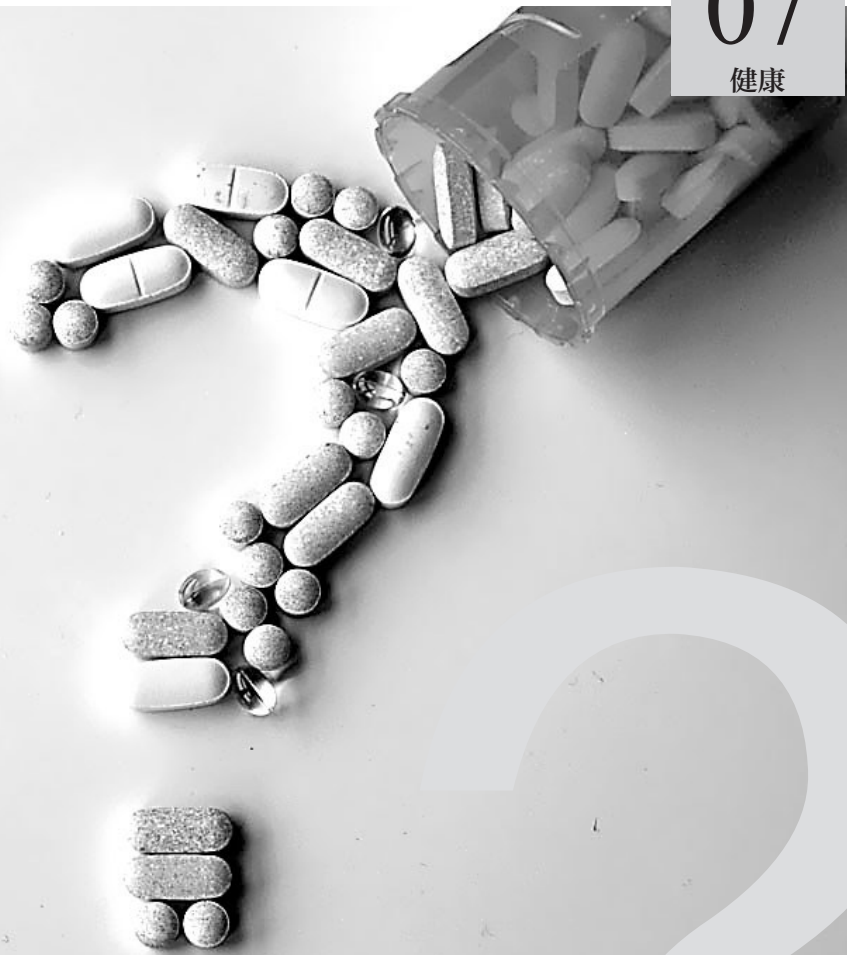


天气一天比一天冷了,又到了感冒的多发时节。于是,一个严峻的问题也随之而来——吃不吃药?有人说吃药七天好,不吃药一个星期就好。可有的人扛了七天也没扛过去,不但身体难受,还影响工作学习。又有人说,感冒不能瞎扛,搞不好扛出大病。我们应该怎么对待感冒,有没有个靠谱的说法?

在门诊看病,最常见的就是,感冒发烧的患者进入诊室就要求“大夫,我感冒了,快给我输液”或者说“大夫,快给我开点消炎药”。

其实上呼吸道感染80%左右都是病毒性,注意休息,多喝温水,就可以缓解。如果病人高烧,不能吃东西,可以通过输液适当补液,但不需要输抗菌素。许多患者有一种错误的观念,不管大病小病,只要感冒发烧就吃抗生素。其实这种做法存在着很大的隐患。因为抗生素使用以后,微生物可通过产生耐药性来保护自己。如果使用抗生素时间过长,使用的剂量不够或频繁换药,容易诱导细菌产生耐药性,不但不易达到理想的治疗效果,更容易使危重感染的患者将来处于无药可用的境地,因此应合理使用抗生素。很多人认为,自己年年得感冒,已经是久病成医,成为感冒治疗“专家”了。所以只要感冒,就会根据以往的经验,让大夫开“消炎药”、“输液”,其实这么做,最终受难的、危害的还是自己。因为不是每次感冒的原因都一样,即使症状相同,治疗方法也会因人因时因地而变化。



## 感冒了

# 什么时候该吃消炎药?

### 感冒药和消炎药有何不同

咳嗽发烧是伴随感冒发生的,如果仅仅是病毒感冒的话,是有自限性的,一般来说7-14天左右,就会自己恢复。但如果这其中继发了细菌感染,那么就会加重病情,甚至使病情反复。

我们日常所说的“感冒药”包括咳嗽药及中成药,都是缓解感冒引起的各种不适,和我们所说的“消炎药”是不同的,不可以混淆。明确地说,感冒药是缓解症状,让您不难受的药,但是不能消灭病因,消灭病因要靠自身的免疫力,也没有严格意义上可以消灭病毒的药。而“消炎药”学名抗生素,是由于您免疫功能低下,在病毒性感冒的基础上,导致了继发性细菌感染,为了除去细菌感染而吃的药。感冒药不会去除病因,同样消炎药也不会缓解症状。



### 使用抗生素有条件要求

那么什么情况下我们认为可能会有细菌感染,要使用抗生素呢?一般来说要符合以下几条:

1. 病情严重:(>3-4天),发热 $\geq 39^{\circ}\text{C}$ ,脓性鼻涕;或面部疼痛这类严重的症状或体征;
2. 病情持续:(>10天)无改变,流鼻涕或咳嗽;
3. 病情恶化:在典型的病毒性上呼吸道感染持续了5-6日并且初步改善后出现症状或体征(新发的发热、头痛、鼻分泌物)。

有人可能会问:我知道,如果我的鼻涕变成黄色或绿色的,是不是就意味着我有细菌感染了?可以给我开抗生素了吧?答案是否定的,因为黄色或绿色的分泌物并不意味着你就有细菌感染了,并不是使用抗生素的绝对指征,只是一个简单易行的参考,病毒性感冒的分泌物也会变颜色。所以要去医院看医生,不要自己胡乱吃药。尽管您的做法可能会蒙对,使病情有所好转,但是为了您的长远健康着想,您还应该去医院看医生。

一般来说,细菌感染的鼻涕是脓性的,跟普通的黄绿色是不同的。



### 使用消炎药得听医生的

有人可能还会说:“我感冒了,医生没给拿消炎药,不是都得吃消炎的吗?使用消炎药不是会让我更好更快地恢复吗?快给我开消炎药啊,我好快点回去工作。”答案也并非您所想。抗生素治疗病毒感染是没有效果的,也不会让您短时间内恢复。乱用抗生素危害很大,每次乱用抗生素都会增加细菌耐药的风险,久而久之,普通抗生素会失效。所以一定要去医院看大夫,医生会给您正确的治疗。应该记住的原则就是:感冒是由病毒引起的,治疗感冒不应该使用抗生素。

这时聪明的您又站出来:“我知道了,感冒都不用吃消炎药,以后给我开消炎药的大夫都是黑心的,为了骗我钱,这些无良的医生不得好死。”当然天真的您这回又错了,虽然感冒不是应用消炎药的指征,但是,一旦医生怀疑您有合并细菌感染时,会给您加用抗生素,是没有错误的。

总的来说,感冒后,如果自行用感冒药三天,症状不但没有减轻,反而加重,则需要到医院就诊,尤其是孩子、孕妇、老人,以免延误治疗。

文/李博然(北京协和医学院)  
原文刊载于《北京青年报》编辑/郭小景