

# 感冒藥 別亂吃

文 / 林冠伶 臺北慈濟醫院藥學部組長 攝影 / 吳裕智

**Q：**藥師您好，平常我都用市售綜合感冒藥水來止頭痛，一次喝一瓶覺得很有效，最近覺得就讀國小二年級的孩子好像快感冒了，是否可以讓他喝半瓶呢？這樣量會太多嗎？想讓他喝一些來止痛，順便預防感冒發生。

**A：**民眾罹患一般感冒，在病況不嚴重、沒有發燒且無併發症之情形下，可能會在藥局購買綜合感冒藥（液）來緩解症狀，但往往在使用藥品上有一些錯誤的觀念與行為，在此我們就依序為民眾進行解答，糾正錯誤觀念，期許民眾都能以正確、安全且有效的方式來使用綜合感冒藥。

## 不能治療，只能緩解

許多人認為感冒一定要吃藥才會好得快，事實上一般感冒在充分休息、補充水分或電解質後，一至兩週內就會自然痊癒。感冒藥只能緩解如鼻塞、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽等感冒症狀，並不能治癒感冒或縮短感冒時間，更何況是預防感冒發生。

另外有民眾以為，感冒時一定要請醫師開立或藥師調配抗生素（坊間俗稱的消炎藥）療效才會好，事實上一般感冒是由病毒感染導致，且抗生素是用來殺死細菌的，對於病毒感染並無療效。

### 藥水乾杯，危險加倍

民眾常因一般感冒至鄰近社區藥局購買感冒藥，這些緩解症狀的藥品時常為含有多種成分的複方藥品，俗稱綜合感冒藥（液）。有些感冒藥會製成小瓶口服液，每瓶體積約六十西西，由於看似飲料包裝，很多民眾會誤以為一次要喝掉一瓶，事實上每次所需劑量僅約十到十五西西。由於此錯誤行為，往往多服用了將近三倍的劑量。

以綜合感冒藥液常有的止痛成分乙醯胺酚（acetaminophen）來說，坊間常用的單方錠劑規格約為一錠五百毫克，需要時使用一錠，每天約使用四次；而綜合感冒藥一瓶含量約九百毫克，一次喝一瓶就等同服用一點八錠，一天若服用超過兩瓶，就會超過一日的常用劑量。建議在使用綜合感冒藥前，應清楚了解用法用量，最好事先諮詢藥師意見，或依照瓶身或外盒標示之建議使用。

### 頭痛濫飲，小心成癮

有些民眾覺得只要服用一瓶綜合感冒藥液，即可緩解頭痛或提神，使工作效率恢復，此乃因綜合感冒藥液除了含止痛成分，大多還會添加咖啡因（caffeine）或可緩解鼻塞之麻黃素類成分（pseudoephedrine, methylephedrine），因這些成分具有可興奮中樞神經的效果，所以能緩解精神不濟的狀況。但平時若依賴這些藥液來緩解頭痛或提神，除了止痛成分，也會將其他如止咳、化痰的成分一同服下，反而增加身體的代謝負擔。

部分止咳糖漿甚至含有成癮性止咳成分可待因（codeine），也不適合長期使用。假如平日依賴這些藥液來緩解症狀，可能還會發生成癮現象。因此，當身體有任何不適時，最好的方法就是看醫師，找出根本原因接受治療，千萬不要濫用藥品而增加身體負擔。



## 小兒感冒，盡速就醫

有些家長以為小孩的劑量大概是成人的一半或三分之一，大人吃一錠（顆），小兒就是吃半顆或三分之一顆。事實上，許多綜合感冒藥的成分並不適合小兒使用，且通常小兒的給藥劑量也要經過體重或年齡來加以計算。

專家建議十二歲以下的孩童感冒，不應自行給予藥品，宜就醫由醫師加以診斷後開立處方。有些家長會分享或接受同年齡的小兒感冒藥予以餵食，事實上每個人的感冒症狀不同，不應該任意分享或接受藥品。甚至上次感冒的藥品，在未經指示的情況下，也不應該用於這次感冒。尤其有一些藥品經磨粉久放後可能已經吸濕變質，任意使用於孩童身上更是危險。

## 有併發症狀，勿延誤時機

有些民眾知道感冒是病毒感染最終會自行痊癒，因此時常依賴自行購買的綜合感冒藥，而延誤就醫時間。如果感冒伴隨一些嚴重症狀，如發燒且吃不下東西、喘不過氣、體溫高但覺得冷或發抖、咳嗽時胸痛或咳嗽有血、持續服用綜合感冒藥三天以上症狀仍未改善，可能就是有感冒併發症發生，應儘速與藥師聯絡或儘快就醫做進一步治療。

使用藥物時，要先看藥盒或說明書的適應症、使用劑量、使用方法、注意事項、副作用、有效期限與保存方式，按照指示來使用藥物。如需購買藥品，應至有藥師執業之合法藥局購買，並檢視外包裝有無衛生福利部核准的藥品許可證字號，切記不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

最後提醒民眾無論是自行購買藥品或是就醫尋求治療，都應清楚向藥師、醫師說明自身狀況，例如有藥品或食物過敏、有無曾罹患過的疾病、目前使用的藥品、需開車或從事操作機械等需專注的工作、女性也需告知是否懷孕、預備懷孕或哺乳等資訊，如此才能讓醫師或藥師根據情況調整用藥，減少對身體造成的副作用。若能把握上述用藥原則，屏除錯誤觀念與行為，相信民眾都可正確且安全地使用藥品，並且達到最終治療的目標。🌱

