

别让自己

吃“错”药

精选版

名医伴你行

《大众医学》丛书

家庭必备用药宝典

《大众医学》编辑部汇编

23 种适用病症选药技巧

26 种慢性病用药指南

22 条家庭用药宜与忌

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版)之一。

生病了要吃药——是大家习以为常的事情。很多读者朋友生病了,不是去医院,而是自己到药房买药吃。可是如何选对适合自身病症的药,如何不会吃错药?本书汇总了《大众医学》杂志“家庭药箱”“专家门诊”栏目中众多专家撰写的如何科学用药的文章,希望能帮助大家合理用药,维护身体健康。

本书分三个部分:第一部分介绍常见疾病非处方药的选用原则以及注意要点,第二部分介绍常见慢性疾病的药物选用原则以及注意要点,第三部分介绍日常用药禁忌与误区。

通过专家的精辟解答,相信大家一定可以了解更多关于日常用药尤其是非处方药的选用技巧与方法。希望本书可以帮助读者朋友再也不会乱吃药、再也不会吃错药。

图书在版编目(CIP)数据

别让自己吃“错”药 /《大众医学》编辑部编. —上海:
上海科学技术出版社, 2014.8
(名医伴你行: 大众医学丛书: 精选版)
ISBN 978-7-5478-2273-9

I. ①别… II. ①大… III. ①用药法—基本知识
IV. ①R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133603 号

名医伴你行——《大众医学》丛书(精选版)

别让自己吃“错”药

《大众医学》编辑部 汇编

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc
上海中华商务联合印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 12.5
字数 230 千字
2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5478-2273-9/R·751
定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

序

近年来，人们对健康越来越重视，追求健康、拥有健康成为很多人生活中的第一要务。在一定程度上，这要归功于医学保健类报刊、书籍长久以来孜孜不倦的科普宣传。

60多年来，在传播健康知识、传递健康理念、提高国民健康素质的漫漫征途中，我国创刊最早的医学科普杂志——《大众医学》，一直坚持“让医学归于大众”的办刊宗旨，为大众提供权威、实用的医学保健知识，赢得了一批又一批忠实读者。

医学是一门十分严谨的科学，事关生命和健康，来不得半点虚假。《大众医学》在追求实用性的同时，始终牢牢把握“忠实于医学”这个前提，作者几乎都是全国各大医学院校、医学科研单位以及各大医院的专家。其中，许多医学界的老前辈和各临床学科的带头人都多次为杂志撰稿，宣传和普及最新的医学科学知识、科学思想方法和健康生活方式。多年来，在全体编辑人员的执着追求下，在高层次作者的影响和带动下，《大众医学》建立了全国一流的专家作者队伍，不仅保证了文章的科学性、获得了读者的信赖，而且使杂志在医学界和医学科普界享有较高的声誉。

在严谨办刊的同时，《大众医学》编辑部还整合优势资源，着力打造权威、靠谱的养生保健图书，系统指导读者健康生活。相信这套汇聚多年精品文章的“名医伴你行”——《大众医学》丛书（精选版），也一定会帮助大家抓住健康、获得健康、享受健康！



中国科学院院士

2014年8月

前 言

创办 60 多年来，在不同的历史阶段，《大众医学》都努力成为大众健康的记录者、参与者。《大众医学》所刊载的文章，均出自著名专家、学者之手，他们身处国内外临床医学、预防医学、保健医学等领域研究前沿，在不断攻克一个个研究疑点、难点的同时，不忘社会大众，承担一份可敬的普及医学健康知识的社会责任。

正因如此，《大众医学》文章的权威性、珍藏性一直受到广大读者的认可，不少读者在每月购买杂志，及时了解最新医学、保健领域新进展之后，还要购买一本《大众医学》合订本，收藏起来，平时遇到健康问题，都能从中获得帮助、找到答案。

如今在合订本之外，你又有了新的选择：“名医伴你行”——《大众医学》丛书（精选版）。这套丛书精选《大众医学》创刊以来饮食营养、养生保健、家庭用药、男女两性方面的经典文章，加以重新编辑整理，以更新颖、更实用的方式呈现。希望你在阅读之后能感受到《大众医学》一如既往的严谨、专业、实用！

《大众医学》在变，因你而变；《大众医学》不变，对于医学保健问题的严谨追求，期盼你我健康之心不变。

《大众医学》编辑部
2014年8月



>>>

致谢专家

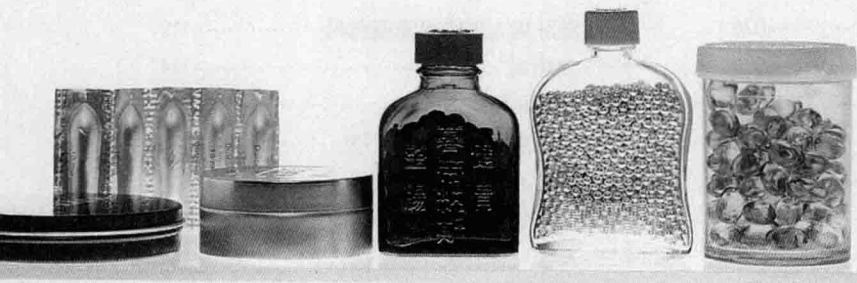
不分先后次序

- 南京大学医学院附属鼓楼医院内分泌科 副主任医师 毕艳
- 上海市第一人民医院消化科 副主任医师 曾悦
- 上海交通大学附属新华医院泌尿外科 主任医师 陈建华
- 上海交通大学附属瑞金医院高血压科 教授 初少莉
- 复旦大学附属中山医院上海市心血管病研究所 副主任医师 程蕾蕾
- 北京大学第三医院眼科中心 副主任医师 陈晓勇
- 第二军医大学附属长海医院营养科临床营养中心 教授 蔡东联
- 复旦大学附属中山医院内科 教授 蔡映云
- 复旦大学附属中山医院肾病科 教授 丁小强
- 上海中医药大学附属曙光医院皮肤科 教授 丁佳频
- 上海交通大学附属仁济医院上海市消化疾病研究所 教授 范竹萍
- 复旦大学附属华山医院中医科 副主任医师 傅晓东
- 第二军医大学附属长海医院肛肠外科 教授 傅传刚
- 北京中日友好医院疼痛中心 教授 樊碧发
- 上海交通大学附属瑞金医院高血压科 教授 郭冀珍
- 南京医科大学营养与食品科学系 讲师 耿珊珊
- 复旦大学附属中山医院呼吸科 副教授 顾宇彤
- 复旦大学附属华山医院神经内科 教授 洪震
- 第二军医大学附属长海医院神经外科 教授 胡小吾
- 复旦大学附属中山医院妇产科 副主任医师 韩立敏
- 华中科技大学同济医学院附属协和医院消化内科 教授 侯晓华
- 复旦大学附属中山医院呼吸科 主任医师 金美玲
- 复旦大学附属中山医院肾病科 副主任医师 吉俊
- 北京安定医院 主任医师 江镇康
- 复旦大学附属中山医院内科 主任医师 陆明
- 复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科 主任医师 卢奕
- 复旦大学附属华山医院心内科 教授 罗心平
- 华中科技大学同济医学院附属同济医院 教授 罗丽兰



- 辽宁省锦州市传染病院 主任医师 王振坤
- 复旦大学附属中山医院眼科 副主任医师 王健瑚
- 复旦大学附属中山医院皮肤科 副主任医师 吴惠琳
- 北京协和医院妇产科 教授 乌毓明
- 中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科 教授 玄绪军
- 浙江大学第一医院传染病诊治国家重点实验室 教授 肖永红
- 复旦大学附属华山医院中西医结合会研究所 教授 许得盛
- 复旦大学附属中山医院医学心理学 教授 徐俊冕
- 上海市第一人民医院 主任医师 徐国纓
- 北京大学口腔医学院中医黏膜科 教授 徐治鸿
- 第二军医大学附属长征医院儿科 教授 徐通
- 第二军医大学附属长海医院消化内科 教授 叶萍
- 北京协和医院临床营养科 教授 于康
- 上海交通大学附属第九人民医院内分泌科 教授 杨裕国
- 北京大学第一医院妇产科 教授 杨慧霞
- 华中科技大学同济医学院附属协和医院消化内科 教授 朱良如
- 上海市第一人民医院 主任医师 张存钧
- 第二军医大学附属长海医院耳鼻咽喉科 教授 张速勤
- 北京积水潭医院 主任药师 张石革
- 南京大学医学院附属鼓楼医院内分泌科 教授 朱大龙
- 上海中医药大学附属龙华医院急诊科 主任医师 郑敏宇
- 上海交通大学附属第九人民医院口腔内科 教授 周曾同
- 上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松防治中心 教授 章振林
- 第二军医大学附属上海长海医院耳鼻咽喉科 教授 章如新
- 上海交通大学附属瑞金医院 教授 赵咏桔
- 复旦大学附属中山医院肾病科 主任医师 钟一红

contents 目录

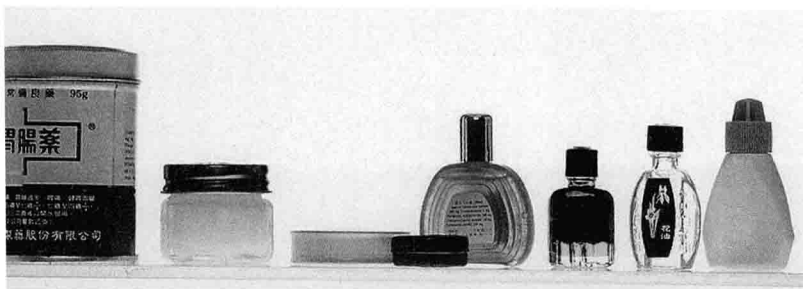


第一章 良药, 选得对还要用得对	001	痔疮不是“疮”, 巧选药物帮	040
一、非处方药(OTC)概论	003	自选止痛药, 不做“忍者”一身轻	044
非处方药的适应证是“小伤小病”	003	缺铁性贫血应补“铁”	047
说明书, 为安全用药保驾护航	004	选择维生素和矿物质, 讲究多多	050
非处方药常见问题释疑	005	选钙、补钙: 注意细节问题	053
二、内科疾病	007	降一降, 你身体内的“火”	056
对症用药, 解除感冒“困扰”	007	三、皮肤科疾病	059
自选止咳祛痰药守则	013	给冬季皮肤病上点药	059
消化不良的自我防护	019	恼人手足癣 夏治好时节	062
反酸、嗝气, 控制胃酸是“关键”	022	四、妇科疾病	064
胃痛, 还是用点胃药好	025	阴道瘙痒, 选药别忘看白带	064
消腹胀, 可以选用哪些药	029	五、五官科疾病	067
呕吐, 药物助你渡“难关”	032	小小滴眼液 选用学问大	067
“拉肚子”, 自选用药须知	035	晨起喷嚏不断, 选什么药	070
便秘, 双管齐下巧“自疗”	037	“里应外合”自疗口腔溃疡	073

用药物遏止咽喉肿痛	076
六、外科疾病	079
跌打损伤, 如何选择“伤”药	079
第二章 疾病, 谨慎用药防伤害	081
一、心绞痛	082
常服硝酸甘油, 也会耐药	082
二、高血脂	085
鱼油、中药, 降血脂疗效低	085
三、心律失常	087
当心, 治早搏药反致心律失常	088
四、高血压病	090
患了高血压病, 何时开始服降压药	091
细说降压药与饮食关系	092
紧急情况下, 高血压病人如何“自救”	094
五、糖尿病	096
血糖高, 该用降糖药时就别怕	096
降糖中成药 联用有讲究	098
糖尿病病人: 不要拒绝胰岛素	099
六、甲亢	100
给甲亢病人三点用药提醒	100
七、老慢支	102
合理用药, 助老慢支病人顺利过冬	103
八、哮喘	105
服哮喘药, 别犯四种错误	105
九、乙肝	107
假如乙肝不进行抗病毒治疗	108
用药随意, 乙肝复发的最大诱因	109
十、脂肪肝	112

脂肪肝病人需服用降脂药吗	112
十一、溃疡病	114
什么时候可以停胃药	114
配伍不合理“灵”药也不灵	115
十二、消化不良	117
消化不良为何要用抗抑郁药	117
十三、反流性食管炎	119
胃药治好了“心绞痛”	119
十四、肾病	121
肾病病人, 面对激素副作用怎么办	121
十五、尿路感染	123
反复尿路感染, 试试抑菌疗法	123
十六、前列腺	125
前列腺增生病病人小心用药	125
十七、勃起功能障碍(ED)	127
切莫滥用“壮阳药”	127
十八、早泄	128
“对症下药”治早泄	129
十九、类风湿关节炎	130
从容应对, 化解类风关药物副作用	131
二十、红斑狼疮	132
走出激素治疗的三个“怪圈”	132
二十一、痛风	134
痛风少不了药物治疗	134
二十二、骨质疏松	137
骨质疏松症用药须知	137
二十三、癫痫	139
服抗癫痫中成药, 当心中毒	139

服癫痫药, 缘何要查血浓度·····	140	二、用药误区·····	165
二十四、帕金森病·····	142	夏天, 服药别和饮料“搭伴”·····	165
帕金森病“灵药”怎么不灵了·····	142	小心, 好吃的柚子变“杀手”·····	166
二十五、精神分裂症·····	144	五种消化病不必吃药·····	167
服抗精神病药, 人会变傻吗·····	145	滴鼻药滴出了“鼻炎”·····	170
二十六、抑郁症·····	147	维生素C泡腾片不宜长期服用·····	170
治疗抑郁症别撞五误区·····	147	常服维生素E并非有益无害·····	172
第三章 好药, 吃错了照样变“坏药”·····	151	六味地黄丸, 并非人皆可服·····	173
一、用药禁忌·····	152	三、用药陷阱·····	176
过量扑热息痛会伤“肝”·····	152	药物根治子宫肌瘤有多少希望·····	176
服用咳嗽药水有五“忌”·····	153	莫入药物治宫颈糜烂的“陷阱”·····	177
阿司匹林应用“五忌”·····	154	药流“时髦”不赶为好·····	178
驾车族“忌”用哪些药·····	155	生长激素不是“催长”的灵丹妙药·····	179
怀孕后, “忌”用哪些药·····	157	药物不能消除骨刺·····	180
准备做爸爸 用药拉警报·····	160	药物治不好白内障·····	181
中年人服镇痛药危险·····	162	近视: 药物治疗效果差·····	182
老年人用药有六“戒”·····	163		



第一章



· 良药，选得对还要用得对 ·

随着处方药与非处方药分类管理制度的实施，大多数老百姓对“大病去医院，小病去药店”的保健模式已经适应。但有证据表明，在到药店买药的消费者中，近20%的人用药是根据广告而不是听药师指导，约4%的人看不懂药品说明书，还有的人为了增强疗效而自行加大服药剂量……这些行为直接影响了用药的安全性和有效性，因此，消费者需要掌握更多的自我药疗方面的知识，才能正确购买和安全使用非处方药。

温馨提示



本书所涉及的药品名称、剂量等依据出版前的资料，可能会因时间等因素有所变化，提醒读者对此留意。请在购药或用药时，严格遵照医嘱或新的药品说明书。

非处方药(OTC)用药规则

- * 在选购和使用非处方药前，一定要仔细阅读药品说明书，并严格按照药品说明书用药，不可超量或过久服用。
- * 注意禁忌证。若患有说明书上所列禁忌证，不可贸然用药，应慎重并请教医生或执业药师。
- * 妥善保管药品，不要混用，更不要让孩子接触误服。
- * 在使用非处方药自我药疗一段时间后，症状未见缓解或减轻，应及时去医院诊断治疗，以免延误病情。



>>>>

一、非处方药(OTC)概论

处方药和非处方药不是药品的本质属性,而是管理上的界定。处方药是必须凭执业医师或执业助理医师处方才可购买和使用的药品,非处方药是不需要凭医师处方即可自行判断、购买和使用的药品,主要用于治疗各种消费者容易自我判断、自我治疗的常见轻微疾病。

非处方药的适应证是“小伤小病”

自从实行医疗保险以后,一些人为了节省个人账户上的医疗费用,常常去街上的药店问病买药,而很少去医院配药。但需要注意的是,如此购药方式,只适合购买非处方药,治疗一些常见的轻微小伤小病。治疗高血压、糖尿病等复杂病症,必须在医生指导下使用处方药。

为了保障广大人民的用药安全有效,我国按照国际通行的管理办法,逐步完善了处方药和非处方药分类管理制度。例如,从2004年7月1日起,抗菌药必须凭执业医师处方才能到药店购买;从2005年底起,所有处方药必须凭执业医师处方才可以到药店购买,而非处方药(OTC)则不须执业医师

处方,即可自行在药店购买和使用。

处方药的适应证都是一些复杂而严重的疾病,病人难以自我判断、自我药疗,而非处方药的适应证则是一些常见的轻微小伤小病,可以自我判断,自我购买,自我使用。为了方便广大病人自我药疗,也为了指导药厂生产安全、有效的OTC,国家规定了一些病症作为OTC适应证,列举如下。

呼吸系统 感冒、咳嗽、咯痰。

消化系统 胃酸过多症、慢性胃炎、消化不良、腹泻、便秘、肠道寄生虫、痔疮、轻度腹泻、呕吐、胃肠痉挛性疼痛、腹胀。

神经系统 轻度和中度疼痛(不包括腹痛、肾绞痛)、发热(感冒引起)、烦躁失眠、神经衰弱、过敏性疾病、晕动病。

皮肤科 皮肤瘙痒症(老年性瘙痒、干燥性瘙痒)、疖肿、皮炎(过敏性皮炎、局部神经性皮炎及脂溢性皮炎)、湿疹、痤疮、酒渣鼻、皮肤癣症、甲沟炎、尿布疹、疥疮、蚊虫叮咬、日光性皮炎、阳光灼伤、痱子、胼胝、鸡眼、手足多汗症、腋臭、荨麻疹、斑秃、黄褐斑。

口腔科 口腔溃疡、牙龈炎、牙周炎、口



角炎、龋齿、口臭、干裂型唇炎、牙本质过敏。

耳鼻喉科 慢性咽炎、过敏性鼻炎、干燥性鼻炎、慢性单纯性鼻炎。

眼科 结膜炎、沙眼、睑缘炎、睑腺炎（麦粒肿）、视疲劳。

妇科疾病 避孕、念珠菌性阴道病、细菌性阴道病、滴虫性阴道炎、痛经。

其他 缺铁性贫血、中暑、戒烟、微量营养素补充、消毒防腐。

上面列举的这些病症都是轻微的小伤小病，国家据此遴选了5 000多种治疗这些适应证的非处方西药及中成药，老百姓可以根据这些病症自我判断，购买OTC对症自我药疗，除此以外的病症都不行。例如，高血压、糖尿病虽是两种常见病，但都比较严重而复杂，变化也大，必须经医生多项检查、诊断、处方，并在医生指导下用药，用药后还必须密切注意不良反应，根据病情适时调整药物剂量或更换药物。又如，肺炎、扁桃腺炎、支气管炎等虽也是常见病，但也不是OTC适应证，要用处方抗菌药，如喹诺酮类、磺胺类和抗生素类药物。

可见，OTC的适应证都是常见病，而常见病不等于都是OTC的适应证。因此，病人在进行自我药疗前，首先要搞清楚自己的病症是否属于OTC适应证，然后再对症选用OTC，自我药疗，以取得好的疗效。

说明书，为安全用药保驾护航

非处方药(OTC)使用说明书是由国家食品药品监督管理局组织医药专家起草并

审定公布的。因此，病人在选购OTC前后，一定要仔细阅读药品说明书的内容，以保证用药安全性。

1. 药品名称 说明书的显著位置标明药品的通用名称，其次是汉语拼音、英文名称、商品名称。需要注意的是，同一药物，往往有多个不同的名称，如对乙酰氨基酚为通用名，是国家规定的或世界通用的名称，这个名称多标示在药品说明书的首位；而必理通、泰诺林、百服宁等则是该药的不同商品名，多位于其下。商品名是生产企业为树立形象和品牌通过注册获得的，厂家宣传时也多采用商品名。但病人在购买OTC时，务必认清通用名，以免重复用药产生不良反应。对同一通用名、不同商品名的药品，应选择质量好、信誉高的品牌药品。

2. 药理作用 许多人在买药用时，即使阅读药品说明书，一般也不看“药理作用”一栏，因为大多数人认为药理作用的描述太深奥了，看不懂。其实，非处方药品使用说明书中“药理作用”的叙述通常简单明确、通俗易懂，且专业术语甚少，因此，病人不妨在阅读药品使用说明书时搞懂“药理作用”，以进一步明确所选用药物是否正确。

3. 适应证 OTC仅限用于能够自我判断的轻微病症，如阿司匹林主要用于缓解轻中度头痛、牙痛、神经痛、肌肉痛、月经痛、关节痛，不能用于风湿性及风湿性关节炎及癌症止痛；感冒药不能用于治疗感冒引起的发热，而只能用于缓解或减轻感冒引起的发热；维生素E不能用于高脂血症及

动脉硬化等无肯定疗效的适应证。病人只要按照说明书所规定的适应证选用药物，就是安全有效的。

4. 用法用量 为方便不同层次的病人用药，OTC用量不使用0.5克、5毫克、10毫升等，而是应用片、丸粒、支等明确的单位表达，如此可避免发生过量误服的危害。在剂量、用法、疗程上也不同于处方药的同一药物，如西咪替丁处方药每次0.4~0.8克，饭后及睡前各服1次，疗程4~6周，而西咪替丁非处方药（泰胃美）则为每次1片（0.2克），一日2次，限用1周。

5. 注意事项 出于安全考虑，每一种OTC都规定了疗程，如解热镇痛药解热限用3天，止痛限用5天，止咳限用1周，症状不缓解应咨询医师或药师。对特殊人群，如老人、小儿、孕妇以及严重慢性病病人的用药也都做了明确规定。另外，药品说明书都注明：当药品性状发生改变时禁用；儿童必须在成人监护下使用；请将此药放在儿童不能接触的地方等。

6. 不良反应 一般情况下，OTC使用说明中标出的不良反应的发生概率是非常低的，也是因人而异的，在大多数人身上不会出现。但是，任何药品都可能引起不良反应，特别是人与人之间存在个体差异，不同的人对同一种药物的不良反应表现可能有很大差别。因此，病人在服用OTC期间，仍须密切观察，一旦发现不良反应，及时咨询医师或药师。

7. 药物相互作用 为了防止药物相互

作用发生引起的不良后果，OTC使用说明书均详细列出可能产生不良相互作用的药物，提醒病人不能同时服用哪一类药物，并忠告病人，正在服用其他药品时，如需要使用OTC前，应咨询医师或药师。例如，布洛芬与其他解热镇痛药同时服用，会增加胃肠道副作用，并可能导致溃疡，故应避免同时服用。

8. 具有双重身份的OTC 有些药物既是OTC，又是处方药，区别的办法是有无OTC标识。如西咪替丁非处方药（泰胃美），其药品包装盒的右上角标有椭圆形的OTC标识，说明书的右上角也有此标识。非处方药与处方药的说明书内容更不同，特别是在适应证、剂量、疗程上差别很大，病人必须认清，不能混淆，以免误用，导致不良后果。

非处方药常见问题释疑

非处方药都来自处方药吗？

是的，非处方药均来自处方药，它一般经过临床较长时间考验，疗效肯定，服用方便，安全性比处方药相对要高。一些新上市的处方药，虽然疗效很好，但尚缺乏较长时间的考察，安全性未定，就不能作为非处方药。一般地说，新上市的处方药需经过3~5年的考察才能转为非处方药。

非处方药就一定安全保险吗？

非处方药具有较高的安全性，一般不会引起药物依赖性、耐药性或耐受性，也不



会在体内蓄积，不良反应发生率低。但是，非处方药也是药品，具有药品的各种属性，如它仍可能发生不良反应等。因此，虽然非处方药的安全性相对处方药来说高一些，但并非绝对安全保险。

常见病都可以用非处方药治疗吗？

不可以，必须是一些小伤小病或已确诊的慢性疾病，如感冒、咳嗽、消化不良、便秘、腹胀等能自我判断、自我药疗的轻微疾病。因为治疗这些疾病的非处方药都是应用安全、不良反应较少且病人易于掌握的药物。而不少常见病，如高血压、糖尿病、冠心病等病情比较复杂，必须在医生指导下应用处方药治疗，即药品的选择权在医生手上。

非处方药能不能报销？

药品能否报销不以其是处方药还是非处方药而定。只要列入国家《医疗保险药品目录》的药品就能报销。而目前遴选国家医疗保险药品时，不涉及该药品是处方药还是非处方药。

非处方药加大剂量服用也不会有问题？

实际上，非处方药的“应用安全”是指在药品说明书指导下，按规定剂量服用是安全的，任意加大剂量仍然会产生不良反应。例如，维生素C通常被认为是安全的，可用于补充人体所需的营养素。但是，如果每日用量超过1克以上，且长期应用，就可能引起腹泻等胃肠道不良反应，甚至引起尿酸盐或草酸盐结石。

消费者患有小毛病，不想去医院但又担心判断不准确，能在药店买到对症的非

处方药吗？

《中华人民共和国药品管理法》规定：销售处方药和非处方药（甲类）的零售药店必须配备驻店执业药师或药师以上技术职称的药学技术人员，并规定执业药师或药师应佩戴标明其姓名、技术职称的胸卡，他们的职责是给消费者提供咨询，根据消费者的症状提供科学、合理的用药指导，因此，消费者可以放心地根据药师的指导，并按照药品说明书所示内容使用非处方药。

如何选购相同成分、不同品牌的非处方药？

虽然我国医院和药店销售的所有药品均经过药品监督管理部门的审查，但彼此的质量与价格可能有些差异，故选购非处方药时，可根据价格、包装、厂家的信誉和形象综合考虑。由于非处方药是依靠品牌竞争，又可以在大众媒体上进行广告宣传，因此，消费者可以根据以往使用的经验和大众媒体的介绍加以选择。

处方药与非处方药可以同时服用吗？

这个问题在实际生活中经常碰到。如果在使用非处方药治疗小伤小病时又得了大病，需要加用一些处方药，这时，消费者应去医院就诊，并告诉医生目前正在服用的非处方药，然后由医生决定。如果在使用处方药治疗某些慢性疾病，如高血压、糖尿病时，又得了感冒，需要加服一些非处方药，这时，消费者可以去药店咨询驻店执业药师，并在药师指导下选用非处方药。

为什么服用非处方中成药时应注意饮食宜忌？

这是因为某些饮食成分会影响非处方中成药的疗效，使病人身体不适，所以在说明书的“注意事项”中详细说明了该药对饮食的特殊要求，以免加重病情。如服治胃病的中成药时，要求少吃生冷、辛辣、油腻食物；服治痛经的中成药时，要求忌生冷饮食；服治疗麻疹、湿疹等皮肤病的中成药

时，要求在服药期间避免饮酒或食用鱼虾等海鲜类食物。



处方药的适应证都是一些复杂而严重的疾病，病人难以自我判断、自我药疗，而非处方药的适应证则是一些常见的轻微小伤小病，可以自我判断，自我购买，自我使用。



>>>>>

二、内科疾病

内科疾病是常见疾病，也是危害人类健康的主要疾病。大多数内科疾病，例如，高血压、糖尿病、乙肝等病情严重而复杂，必须经医生诊断并在医生指导下用药，并不适合自我药疗。而不需要医师或其他医务工作者指导的自我药疗，只能使用非处方药物，用以缓解轻度的、短期的症状及不适，或者用以治疗轻微的疾病。

广义的自我药疗内涵包含三个方面：一是完全由个人可以自行判断的病症用药，如感冒、咳嗽、疼痛、消化不良等；二是经医生确诊后，病人依据医生的医嘱，可以控制复发的病症，如口唇疱疹、阴道真菌

病等；三是经医生确诊后，病人遵医嘱用药可以控制的慢性病症，如湿疹、癣病、过敏等病症。

对症用药，解除感冒“困扰”

感冒俗称伤风，又称上感。感冒是一种自限性疾病，可以自然恢复。但是，由于感冒的症状可以引起身体上的不适，所以，感冒的治疗主要是休息、增强身体抵抗力，对症使用非处方西药或中成药，防治并发症发生等。

西药篇

感冒是多种病毒，如鼻病毒、冠状病毒



王老师每次感冒，出现发热、咳嗽、全身乏力时，就到药店购买感冒药服下，症状一般很快就有所减轻，前不久，王老师拿了驾照，买了车，“新手上路”一路顺利，但对付感冒的老一套做法差点酿成大祸。原来他按以往的经验购买了感冒药，可在开车时却打起了瞌睡，险些发生车祸。经朋友提醒，王老师翻出药品说明书一看，果然服用的感冒药里含有马来酸氯苯那敏成分，有导致嗜睡的副作用。王老师的经历提醒人们，选用感冒药是很有讲究的。

毒等引起的喉以上气道（即上呼吸道）的炎症，主要临床表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、流泪、咽痛、声音嘶哑及咳嗽等，有时伴有发热、头痛及全身酸痛等症状。但是需要注意的是，在临床上有许多疾病的早期表现与感冒症状相似，如果不及时去医院就医，可能会贻误病情，甚至危及生命。因此，病人在自我药疗前，最好先明确是否有感冒以外的其他症状。

可以自我药疗的感冒

一旦确认自己患的是普通感冒，病人可以去药店选购非处方感冒药自疗，大多数时候能起到很好的缓解感冒症状的效果。目前，药店里治疗感冒的药物很多，大多为复方制剂，主要由以下成分组成：①解热镇痛成分，如对乙酰氨基酚和乙酰水杨酸，起退热、止痛作用。②缩血管药物成分，如盐酸伪麻黄碱，可缓解鼻塞症状。③抗组胺成分，如马来酸氯苯那敏、苯海拉明等，可缓解流涕、流泪、打喷嚏、咽部发痒等症状。④镇咳祛痰成分，如右美沙芬，起镇咳作用。⑤抗病毒药物成分，如金刚烷胺等，起

抗病毒作用。

原则上，感冒治疗是对症用药，即有什么症状就选用含相应成分的感冒药。因此，病人可以根据药品说明书中的“适应证”以及“成分”和“药理作用”介绍，对症选择非处方感冒药。

* 发热、头痛时，应选择含解热镇痛成分的感冒药，如泰诺感冒片、感冒通、感康片、白加黑、泰克胶囊、日夜百服宁、快克等。

* 鼻塞、流涕时，应选择含抗组胺和缩血管药物成分的感冒药，如白加黑、日夜百服宁、泰诺感冒片等。

* 有刺激性干咳时，应选择含镇咳药的感冒药，如日夜百服宁、泰诺感冒片、白加黑等。

需要说明的是，如果病人服用一种感冒药后效果不好，千万不要联合服用几种感冒药。因为联合用药，若组方中有相同药物就会造成药物过量，引起不良反应，重者可危及生命。另外，服感冒药后如果效果不好可能是未对症用药所致。例如，头痛、发热、四肢关节酸痛的病人使用新康泰克效