

90%的中国人
曾经陷入用药误区!

冀连梅谈： 中国人应该 这样用药

冀连梅 著

国人八大典型用药误区：

58.88%

不知酒后服药有致死可能

51.31%

不知减肥药服用过量可致昏迷

51.07%

不知新生儿滥用抗生素会引发致命反应

50.94%

不知牛奶服药阻碍人体吸收

50.83%

不知非处方药分甲、乙两类

50.43%

不知服药后卧床易发食道溃疡

50.39%

不知药物开封后保质期会缩短

50.32%

不知孕妇滥用抗生素或致畸胎

冀连梅谈： 中国人应该 这样用药

冀连梅 著

图书在版编目(CIP)数据

冀连梅谈：中国人应该这样用药 / 冀连梅著. —南京：
江苏科学技术出版社，2013.12

ISBN 978-7-5537-2230-6

I. ①中… II. ①冀… III. ①药物—基本知识 IV.
①R97

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第256748号



冀连梅谈：中国人应该这样用药

著者	冀连梅
责任编辑	孙连民
特约编辑	何春燕 张松敏
责任校对	郝慧华
责任监制	刘钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼 邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京兆成印刷有限责任公司

开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	17
字 数	216千字
版 次	2013年12月第1版
印 次	2013年12月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2230-6
定 价	38.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

谨以此书献给我的先生和女儿嘉嘉，感谢他们
对我做科普工作的理解和支持！

| 推荐序一 |

药师，其实是专业药物咨询师

北京和睦家医院院长 盘仲莹

药师的职能在国内医疗体系中长期被弱化，导致大多数人认为药师的任务就是卖药，认为他们在卖药时只要把药物的名称和数量弄对了就行。

1997年北京和睦家医院开业时聘请了美国药师，把取药的小窗口变成了开放式的咨询台，为患者用药提供一对一的详尽指导。这算是当年引进国外医疗服务模式的一个亮点。

2010年我们参观美国约翰·霍普金斯医院的多学科查房，药师赫然在列，而且对患者用药要点进行提示点评，给我们留下了深刻印象。随后我们医院也设立了临床药师职位，制定了临床药师参与多学科查房并就患者用药与临床医生进行讨论和交流的制度。

这些拿来主义的经验推动了药师服务模式的变迁。而当和睦家药师冀连梅通过微博、微信向数以百万计的公众传播安全用药知识、普及科学健康常识时，她开辟了一个全新的领域，书写了全新理念的药师岗位职责：为服务的社区和公众传播科学、可信的用药知识。

开博仅一年多，她就发表了大量科学实用的博文，这些博文已经可以编辑成册。可以想象，她付出的努力多么巨大！非常幸运，我见证了她从一名普通药师走向微博名药师的过程。

期待冀连梅的努力和成功激励更多药师服务社区、走进家庭。

| 推荐序二 |

为爱关注，为爱守护

北京协和医院妇产科副教授 / 副主任医师 张羽

我是在微博上认识冀连梅的，通过她的长微博我学到不少用药科普知识。尽管如此，看完她的这本新书，我还是有些惊讶的。一方面，确实有些内容我之前不甚了解；另一方面，有些话她能如此直言不讳，如此深入浅出地讲清楚、说明白，实属不易。

对大多数中国人来说，看病找医生是常识，药师好像等同于“抓药的”。但是身为一名妇产科医生，我知道自己相对了解妇产科病患用药，而真正说到其他专科如儿科用药，多多少少还是有些隔膜。所谓隔行如隔山，药师和医生之间也诚然如此。有病找医生，用药找药师，虽然现实情况还不允许，但一本权威专业的百科用药大全，无疑是我们当下每一位国人都需要的。

冀连梅在书中提到的很多观点我都非常认同。例如：“对滥用抗生素说‘不’”“普通感冒不必输液”“乳腺炎不要硬扛，可以适量使用B级抗生素”“驱蚊花露水中含农药，但不影响安全使用”，等等；她提到的女

儿感冒经历，我和身边的朋友也曾经历过，她提到的每个揪心挠肺的时刻，我相信读者和我一样，都感同身受；孕妇和哺乳期女性的用药问题，也是我在门诊中经常遇到的，用药原则清晰明了，我十分赞同。

“最后战胜疾病的力量其实是来自病人自己。”从临床到用药，这句话都堪称真理。愿这本书能成为国人的枕边书，切实提高大家的医学素养，帮助大家乐观面对疾病，真正做好自己健康的责任人。

| 推荐序三 |

谢谢你一直在这里

著名演员 马伊琍

认识冀药师是在微博上，当时看见她发了很多很实用的医药常识和用药指导，就开始了对她的关注。每天她都不厌其烦地回答网友提出的各种问题，这些问答对我们普通人用药具有普遍指导意义，尤其是对处于孕期的准妈妈、哺乳期的新妈妈以及家有小宝宝的妈妈，冀药师的网上答疑解决了很多与她们日常生活用药相关的问题。我也是对医学常识充满好奇、渴望学习到医学常识又特别紧张宝宝健康的妈妈，所以发现了冀药师的微博，我如获至宝。

比如针对婴幼儿湿疹护理以及安全用药，她就做了非常详尽的疾病介绍和用药指导。我女儿小时候也曾患过湿疹，不过她的症状非常轻微，没过多久就痊愈了，但是那些疹子给我的印象很深，让我当时也着实紧张了一番。周围有很多朋友的宝宝被严重的湿疹困扰得痛苦不堪，每当有新手父母就此询问我时，我都会把冀药师这篇关于湿疹问题的科普帖转发给他们，希望能够帮到宝宝们。

抗生素滥用的问题，也是妈妈们最关心的。冀药师对此作了详细的说明，她不仅给我们普及了滥用抗生素的危害，还转发别的医务人员关于药店可随意买到处方药的微博，提醒大家不要在没有得到医生处方的情况下自己买药和服用抗生素。

婴幼儿退烧药的问题，是最困扰父母的。市场上感冒药和退烧药种类繁多，家长根本不懂如何区分。比如泰诺林和美林，还有小儿退烧常用的安乃近，它们有什么区别？父母该选哪一种为宝宝退烧？使用单一成分退烧药还是复方药？该如何用？这是大家都不清楚的。冀药师举了诸多实例告诉大家最安全的退烧药是什么成分的药，以及它们的商品名是什么，宝宝使用最有效、最安全的药量是多少，还贴出了哪些是过去惯用、现已被国外淘汰或警告慎用的药物。

冀老师传递的信息都非常重要，可以说是和宝宝的生命安全息息相关的。每每看到这类文字，我都会仔细地阅读并消化，因为我们普通人很难获得这些宝贵的信息，也很难得到如此详尽的解释。感谢网络公共平台提供给普通人与一线药师共同探讨用药常识的机会，当然更要感谢这位不计较付出、关注大众用药健康的药学专家——冀连梅。

听说冀药师要出书了，这真是一个好消息！我无比期待新书的出版。在这个医患关系敏感的时代，有这样乐于为患者思考、为大众科普健康医药常识的医务人员认真写书，实在是我们普通老百姓的幸事！

| 自 序 |

对用药，我永远心存敬畏

4年前我刚回国那会儿，经常有亲朋好友问我：“去哪个公立的大医院工作了？”我对他们说：“没去公立的，在私立医院呢。”他们听后总是会很吃惊，因为他们会习惯性地吧私立医院和在公交车上做不孕不育广告的民营医院联系起来，由此就会不解地问：“你一个协和毕业的研究生，又有在美国工作的经验，为什么要去这样的医院呢？”我就和他们解释，私立医院也有高端和低端之分，我在高端私立医院能做的事都有哪些。很费力地解释一通后，他们仍然很难想象我的工作状态，毕竟高端私立医院离普通老百姓的生活还有点远。

我庆幸自己生活在微博时代。差不多两年前，我开始在微博上普及安全用药的知识。我将自己多年积累的知识和临床经验分享出来，不仅收获了普通网友的认可 and 信任，同时也为身边亲朋好友了解我的工作打开了一扇窗。

如果你是一位从未关注过我微博的读者，不清楚这本书能为你提供什么帮助，不妨借助我在微博上打开的这扇窗，先来了解我在微博上是如何帮助网友们的。我在微博上担当了以下四种角色：

其一，一个靠谱的药师。人们在网络上转发传播我的科普文章时，用得最多的评语是“靠谱的文章”“实用技术帖”和“涨知识”等字眼。这样的评价源于我严谨理性的科普态度，这态度也一直贯穿在这本书中。在网络上，我要求自己只编写药学领域内自己擅长的科普知识，不传播专业外的知识。在微博上撰写140个字的内容时，我常常要反复推敲，确认不会引起误解才向外发布。对于用一条微博不容易讲清的内容，我往往采用编写长微博的方式，把我所掌握的知识全面地写出后再传播出去。我相信这样的文章才更有实用价值和指导意义，例如我写的有关湿疹护理和治疗的内容，在微博上被转发了4万多次，现在仍然被持续地转发着。对于专业内自己一知半解的知识，我会花时间和精力去检索文献，查找科学依据，将知识弄懂后再传播出去。例如，有不少网友向我请教美国顺势疗法产品的疗效和安全性，因为我日常工作中很少用到这类产品，对这类产品只是一知半解，于是我广泛地去查找文献，甚至特意打电话请教我在美国食品药品监督管理局（FDA）工作的同学。厘清这类产品的起源以及主流医学对它的看法后，客观地把这些内容写成科普文章发表出来，还附上我所参考的资料来源，让网友做到有据可查，取得了很好的科普效果。

其二，一个用药领域的“国际刑警”。网络上经常会有各种传言，今天说这个药在澳大利亚禁用了，明天说那个药在美国被查出有毒了之类的。很多时候这些信息只是媒体为了吸引眼球而断章取义制造出的噱头，而这些信息常常会引发网友的恐慌。遇到这种情况，我就要担当起“国

际刑警”的角色。我会到国外权威网站去查找原文出处，搞清楚事件的来龙去脉后，再到微博上还原新闻本来的面目。例如，有段时间网络上传播着这样一条微博：“对乙酰氨基酚（也叫扑热息痛）也不安全。美国食品药品监督管理局宣布，含对乙酰氨基酚的止疼药可能引发严重皮疹，或致人死亡。”这么短短的两行字，让不少网友恐慌，打算回家立马把对乙酰氨基酚扔进垃圾桶。为了解事情真相，我特意登录美国食品药品监督管理局的官方网站去查找信息来源。原来，美国食品药品监督管理局是按照国际惯例通报药品不良反应，通报的是对乙酰氨基酚的一种非常罕见的严重不良反应，这样的病例在过去43年的时间内总共只有107个。事实上，这个药在美国药店随处可见，普通人有个头疼脑热自己就会买来吃。这107个病例是用了43年的时间从千百万人中收集到的，这其实是非常小概率的不良反应，发生的概率比走在大街上被雷击中的概率还低，咱能因为怕被雷击就不上街了吗？显然不能。美国食品药品监督管理局通报不良反应的目的也不是让大家看到药物有不良反应后不吃这个药，而是提醒大家万一出现这样的不良反应要能识别。经过我这样一番解释，网友也就不再恐慌了。

其三，对错误信息“拨乱反正”的专家。网络上的用药信息常常鱼龙混杂，网友们雾里看花难辨真伪，帮助他们拨开迷雾也是我在微博上常做的事。用药信息毕竟与八卦信息不同，八卦信息读读也就罢了，但用药信息是会被实际用到身体上的，一旦网友将错误的用药方法用到自己身上，就会对身体造成伤害。例如网络上经常会出现类似“90后妈妈的爱心小药箱”之类的帖子，这些常常是一些不具有专业背景的热心妈妈以爱的名义传播的信息，里面的内容错误百出，却受到很多人追捧，这很可怕。针对这些错误信息，我常常要逐条进行“拨乱反正”，并且不

断提醒网友，药品是专业性非常强的产品，如果不具有专业知识，只有热心，是不应该给别人提供用药建议的。专业的事情应该由专业的人员来做，老百姓也应该尽量从专业人员那里获取信息。也就是说，想获得用药常识，需要找药师；想获取育儿知识，去找儿童教育专家。妈妈们个人的用药经验，大部分时候是不具备专业参考价值的，适合她宝宝的病症不一定适合你宝宝的病症。经过我在网络上不断呼吁，关注我的网友慢慢就有了理性的思维，不再轻易相信各种不靠谱的用药信息了。

其四，紧急情况下的“救火队员”。“药师，某某药该怎么吃？急！”“药师，我哪里不舒服，该吃什么药？在线等！”“药师，我的宝宝误服了某某药，该怎么处理？”我的微博上，每天都有很多类似的求助留言。这个时候，我担当的角色便是“救火队员”，浇灭他们的焦虑之火。能直接指导用药的便直接给出意见，对于不适合指导病人自己处理的疾病，便会及时建议病人去看医生。

我相信，这本书同样能担当起上述四种角色，如果您遇到用药问题，请记得拿出这本书寻求帮助。

需要特别说明的是，这本书不能取代医生，不能取代医生作的诊断，也不能取代医生提出的治疗方案。这本书的目的在于普及用药常识，更新大众用药观念，希望大众能有理性良好的判断力，在就医的过程中能经常向医生提出问题，真正参与到对自己疾病的治疗决策中。

冀连梅

2013年10月于北京

目录

CONTENTS |

- 推荐序一 | 药师，其实是专业药物咨询师 盘仲莹 / 001
- 推荐序二 | 为爱关注，为爱守护 张羽 / 003
- 推荐序三 | 谢谢你一直在这里 马伊琍 / 005
- 自序 | 对用药，我永远心存敬畏 / 007

第一章 CHAPTER ONE

必须知道的用药常识

- 抗生素是把双刃剑：杀敌一万，自损三千 / 002
- 对滥用输液治感冒说“不” / 016
- 用药无小事，理念决定疗效 / 028

第二章 CHAPTER TWO

宝宝的健康你做主

- 感冒不用药，一周也会好 / 046
- 治疗幼儿急疹和川崎病，退烧消炎药最常用 / 066
- 治疗中耳炎可用抗生素 / 070

药物不是缓解便秘的第一选择 / 073
及时护理，秋季腹泻可自愈 / 078
预防手足口病的五句真经 / 081
用心呵护，让宝宝远离尿布疹 / 083
湿疹的护理和治疗是一场持久战 / 086
驱蚊虫，还宝宝宁静 / 093
预防佝偻病，补维生素 D 不补钙 / 096
别盲目给宝宝吃增高药 / 102
获取维生素 D 和防晒，不可兼得 / 103
环境是最好的祛痱药 / 108
疫苗是宝宝健康的保护伞 / 110
宝宝用药最容易犯的 7 个错误 / 113

备孕怀孕是一门技术活

备孕叶酸，你吃对了吗 / 120
别轻易对胎儿宣判死刑 / 125
远离三类药，给宝宝最好的保护 / 128
高效备孕新主张：排卵试纸 + 好心情 / 133
补铁补钙，食补胜过药补 / 136
轻微孕吐调饮食，严重孕吐及时就医 / 140
接种流感疫苗，收益大于风险 / 142
过敏性鼻炎，冲洗也是一种治疗手段 / 144
护理好皮肤，美丽过孕期 / 146
切忌服用安眠药 / 149
再安全的通便药，也要谨慎使用 / 152
孕期安全用药说明 / 154

第四章
CHAPTER FOUR

把最优质的母乳送给宝宝

- 要远离的用药雷区 / 160
- 感冒了，相信身体的自愈力 / 166
- 乳腺炎也可以边吃药边哺乳 / 171
- 所谓的安全减肥药都是幌子 / 173
- 可选择使用的三类眼药 / 175
- 得了荨麻疹，大多数抗过敏药都能用 / 177
- 善用信息渠道，规避无心之错 / 178
- 哺乳期安全用药原则 / 180

第五章
CHAPTER FIVE

认识这些常用药，有备无患

- 自我药疗常识 / 184
- 居家常备非处方药推荐 / 192
- 不同剂型不同用法简介 / 205
- 避开国人八大常见用药误区 / 217

后 记 | 漫漫执业药师路 / 222

- 附录 1 | 上海市抗菌药物临床应用分级管理 / 230
- 附录 2 | 常见感冒药所含有效成分分析 / 243
- 附录 3 | 世界卫生组织儿童生长发育标准曲线 (Z 评分) / 246
- 附录 4 | 中美疫苗接种计划对比 / 249