

冬季正是各种呼吸道传染病大行其道的时候。与其被动挨打,不如防患于未然。比如,提前吃感冒药能不能预防感冒呢?今天,药师为大家详细解答这一问题。

# 吃感冒药能预防感冒吗?

## 先分清感冒的种类

在聊吃预防感冒的话题前,首先,我们要搞清楚感冒的种类。

**普通感冒** 由多种病毒引起,如鼻病毒、冠状病毒等,会有头痛、乏力、咳嗽、鼻塞、流涕、发热少见,症状相对较轻。

**流行性感冒** 简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。传染性较强,症状比普通感冒严重。临床表现以高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身中毒症状为主,而呼吸道症状较轻。少数患者可能并发肺炎、心肌炎等严重并发症。

## 这些药无法预防感冒

目前,大部分的抗感冒药物仅能够进行对症治疗,主要是用于缓解感冒症状,并不能预防感冒的发生。常见感冒药主要作用包括:解热镇痛、抗组胺、收缩血管、止咳等。以下药物基本上都是对症治疗并不能预防感冒。提前服用不仅难以达到理想的治疗效果,而且会造成患者因细菌耐药而可能发生未来无药可用的情况。

**解热镇痛类药物** 临床中将对乙酰氨基酚与布洛芬作为典型的解热镇痛类药物。如:对乙酰氨基酚(俗称,扑热息痛)具有解热镇痛作用,能有效缓解疼痛和发热;布洛芬(芬必得)其抗炎、镇痛、解热作用比阿司匹林、保泰松或对乙酰氨基酚强。

**抗组胺类药物** 有助于消除或者减轻打喷嚏、流鼻涕等症状。如:马来酸氯苯那敏具有抗过敏的作用,但也能引起嗜

睡。这就是为什么很多感冒药吃了发困的原因。很多感冒药中含有抗组胺药,可增强解热镇痛药作用及缓解感冒症状。

**止咳类药物** 专门用于改善咳嗽,喉咙不舒服。有黏液溶解剂,如羧甲司坦、乙酰半胱氨酸等能分解痰液中黏蛋白,迅速降低痰的黏稠度,同时还能增加痰中的黏液纤维,润滑支气管内壁。氢溴酸右美沙芬和愈创甘油醚能抑制咳嗽中枢,具有止咳作用。

**血管收缩类药物** 这类药品如:盐酸伪麻黄碱。收缩上呼吸道血管,能较好地减轻上呼吸道黏膜的充血现象,消除鼻咽部黏膜充血,减轻鼻塞症状。常用的新康泰克中就加入了此成分,使其具有缓解鼻塞的作用。

**咖啡因** 有些感冒药中含有中枢兴奋

药咖啡因,其可以加强解热镇痛药的疗效,协同解热镇痛作用,同时减弱某些感冒药引起的嗜睡症状。

**抗生素** 一些人会提前服用抗生素。要知道,提前吃抗生素并不能预防感冒。抗生素主要是针对细菌感染的,而感冒大多是由病毒引起的,抗生素对病毒通常没有预防作用。此外,随意使用抗生素还可能带来不良反应,并且可能导致耐药性的产生。

**感冒冲剂** 提前吃感冒冲剂一般不能有效预防感冒。因为感冒冲剂主要是用于缓解感冒症状,而非预防感冒的发生。

## 对预防感冒有益的药

应对感冒,有一些药物提前服用是具

有一定的预防作用的。一些中药通常强调整体调理和增强机体免疫力,可能通过多种途径发挥作用,对于感冒的防治有较好的效果。比如扶正祛邪、调和气血的一些中药方剂或单味中药可能有一定的预防作用,且很少产生耐药性,但效果可能因人而异。

**板蓝根** 有清热解毒、凉血利咽的作用,一些研究显示它可能对某些病毒有一定抑制作用;但目前对于板蓝根预防感冒的确切效果还存在争议。需要注意的是,不能过度依赖板蓝根来预防感冒,保持良好的生活习惯和增强免疫力更为重要。

**黄芪** 能补气固表,增强机体免疫力。

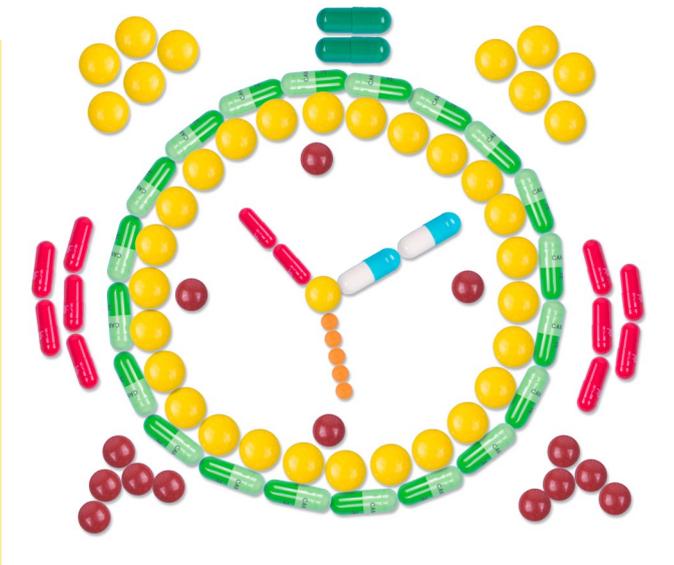
**金银花** 具有清热解毒的功效。

**玉屏风散** 由黄芪、白术、防风组成,有益气固表的作用。

一般情况的感冒可以使用一些中草药、中成药进行治疗。不过,吃药前一定要先区分风寒、风热。即使是中药,如果错误服用也可能会带来一些潜在的风险和副作用。

**抗病毒药物** 除了中药,近些年还有一些针对流感的抗病毒药物,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,对目前流行的甲型和乙型流感病毒均具有着较高的敏感性。重症流感高危因素的流感患者,尽早给予经验性抗流感病毒治疗,发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症,降低病死率,缩短住院时间。

所以当有重症流感高危因素的密切接触者(且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力的人),是在医生指导下服用上述药物作为暴露后紧急预防的。但是提醒大家注意:抗病毒药物不能代替流感疫苗在预防流感中的作用,流感高危人群应尽早接种流感疫苗。



# 一天一杯咖啡 “抗衰”还是“促衰”?

喝咖啡可能会让人更年轻?这个观点来源于一项最新研究,存在于咖啡等植物中的绿原酸,可抑制皮肤衰老,并降低炎症水平。

## 这个成分有助于抑制皮肤衰老

2024年12月31日,中国中医科学院、中国农业大学的研究人员在《细胞衰老》上发表的一项研究显示,绿原酸可以显著抑制紫外线诱导的皮肤细胞衰老,并降低炎症水平,显著改善小鼠皮肤皱纹,减轻皮肤病理特征,以及抑制衰老特征。

绿原酸是一种天然多酚化合物,广泛存在于多种植物中,包括咖啡、茶、杜仲、金银花、土豆、苹果等,具有抗氧化和抗炎等多种生物活性。此外,绿原酸还可以调节葡萄糖、脂质代谢和糖酵解。

## 绿原酸对身体的作用是什么

绿原酸有调节血糖、血脂、血压的效果,对身体的作用原来这么大!2020年《营养杂志》上发表的一项研究分析

发现,绿原酸可以降低空腹血糖、血清胰岛素水平和血清总胆固醇水平,尤其在每天摄入超过200毫克时以及高胆固醇血症的受试者身上更有效。2017年《营养评论》发表的一篇综述显示,绿原酸对于高血压受试者有降低血压的效果。另外,绿原酸还对体重管理有益。2020年《医学补充疗法》发表的一项研究,对于超重和肥胖人群,每天摄入不到400毫克的绿原酸,持续8周以上,有显著降低身体质量指数(BMI)的效果。2021年《动物营养学报》发表的一篇文章也列出了绿原酸的多种生理功能,包括抗氧化、抗菌、抗炎、抗肿瘤、降糖、降脂等。

## 一天一杯咖啡能补充多少绿原酸?

《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2023版)中制定了绿原酸的特定建议值(SPL),即每天200毫克以上的绿原酸摄入或对改善空腹血糖、降低2型糖尿病风险有益。而对于最大可耐受摄入量(UL)暂时没有过多的描述。

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一在个人公号刊文中表示,绿原酸别名咖啡鞣酸,具有抗氧化、抗炎、抗菌和抗病毒的生物活性。一杯咖啡大概含有70-350毫克的绿原酸,即使是脱因咖啡也一样含有。另外,烘焙咖啡豆的过程会导致绿原酸减少,浅烘咖啡豆比

深烘咖啡豆保留的绿原酸更多。

除了咖啡,还有一些食物中也含有比较丰富的绿原酸,可以根据个人喜好选择食用,比如金银花、菊苣、蓝莓、葵花籽仁、樱桃、茄子、苹果、梨、山楂、土豆等。

## 喝咖啡有5个注意事项要留意

有人说,绿原酸有这么好多好处,那就多喝一些咖啡吧!咖啡虽好,但其中还含有其他成分,过犹不及,喝对了才能发挥出最佳效果。

北京潞河医院营养科营养师姜珊表示,喝咖啡有5个注意事项要留意。1. 别空腹喝咖啡。建议可以吃完早餐或午餐以后饮用,此时喝咖啡可以帮助消化。2. 别加糖喝咖啡。如果能用牛奶取代糖和咖啡伴侣,不仅有了甜甜顺滑的口感,还能补充蛋白质和钙质。咖啡伴侣里面脂肪含量较高,而且含有氢化植物油,不利健康。3. 别太晚喝咖啡。咖啡因在人体内需要8小时才能被完全排出体外,在晚上喝咖啡会影响睡眠质量,最好在下午三点之前饮用。4. 别太烫喝咖啡。喝咖啡得“细细品”,慢着点喝更符合咖啡因的代谢特点,能够更有效地发挥其提神醒脑的功效,另一方面还可以让你享受到咖啡的香醇味道。5. 别过量喝咖啡。一般建议,每天的咖啡因摄入量不超过250毫克,相当于2-3杯咖啡。

健康时报