

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%

用药前不咨询医生或药师

51.07%

非处方药上药前没有仔细阅读说明书

51.31%

非处方药服用超过推荐剂量

50.94%

药盒内附赠说明未仔细阅读

50.43%

非处方药过期仍大量服用

50.39%

非处方药按说明书剂量服用

50.32%

非处方药服用时未遵医嘱

50.83%

非处方药过期仍大量服用

中国人应该这样用药

冀连梅 著

北京科学技术出版社

北京科学技术出版社

编辑推荐

★一本专业药师用良心写就的药学常识书，一本中国人居家必备的安全用药权威指南。

★中美双重认证职业药剂师以 13 年资深经验深入阐述亿万国人最关心的用药问题。

★@和睦家药师冀连梅应 30 万微博粉丝要求，诚意奉上本书，生动讲述国人必须知道的用药常识：抗生素≠消炎药，对滥用输液说不，感冒用药如何规避误区，婴幼儿、孕妇、哺乳期女性如何安全用药，居家必备非处方药小药箱.....

★市场上感冒药和退烧药品种类繁多，家长根本不懂如何区分，比如泰诺林和美林的成份，还有小时候退烧常用的安乃近，有什么区别？父母该选哪一种为孩子退烧？使用单一成份退烧药还是复方药？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，孩子使用最有效、最安全的药量是多少。每每看到这类文字，我都会仔细地阅读并消化，因为这些宝贵信息，我们普通人很难获得，也很难得到如此详尽解释的。著名演员马伊

★冀连梅还没有出版这本书之前，我就多次和她提过，想把她微博上面的用药常识结成集子，免费发放给来我们医院就诊的人。因为我知道这个以药养医的时代，老百姓多么需要这样一本书，而她能把枯燥的用药常识讲得那么生动、明白。非常幸运，我见证了她从一名普通药剂师走向“微博名药师”的过程。和睦家医院院长盘仲莹

内容简介

专业药师冀连梅凭借自己在中美两国药房的实际工作经验，就当前中国人普遍存在的如滥用抗生素、滥输液等用药误区和国际上最新临床用药知识，进行了权威实用、通俗易懂的讲解。说故事，讲知识，全面解析 30 多种常见疾病和近 40 种非处方药，为您配备最安全、最有效的家庭小药箱，帮助您走出用药误区，安全用药，合理用药。

【成分】亿万国人最关心的用药问题+ 国际最新临床用药知识 + 中美两国 13 年临床实战工作经验

【适应人群】婴幼儿的看护者、孕妇、哺乳期女性以及广大关注健康的国人。

【适应症】感冒、发烧、湿疹、腹泻、便秘、贫血等 30 多种常见病症用药问题。

【使用方法】每天 10 分钟 ,每次读 1 节 ,40 天读完。1.酌情购买第五章总结的近 40 种非处方药备用 ;
2.生病时 ,通读该病用药注意事项及其所属章节用药总原则 ;3.参照药品说明书用药 ;4.如手边药物非
书中推荐 ,参照附录查证是否可用。

【注意事项】小病在家调 ,大病去医院。

【补充说明】本品将不断升级 ,逐步增加适应人群和适应症 ,并根据国际最新临床用药证据不断修订。
暂没列入的问题 ,请移步微博@和睦家药师冀连梅、微信“冀连梅药师”以及书中推荐的药学专业网
站查询。

作者简介

冀连梅 ,女 ,北京和睦家医院药房主任。2000 年毕业于中国协和医科大学 ,获药学硕士学位。先后于
2001 年和 2007 年考取中国职业西药师资格和美国外国药师同等资格。曾任职于北京国际 SOS 救援
中心、美国新泽西沃尔玛连锁药房。工作之余致力于通过网络、杂志、电视节目等渠道向公众普及安
全、合理用药的知识 ,备受 30 余万微博粉丝推崇。

目录

推荐序一药师 ,其实是专业药物咨询师 (盘仲莹)

推荐序二 为爱关注 ,为爱守护 (张羽)

推荐序三 谢谢你一直在这里 (马伊)

自序对用药，我永远心存敬畏

第一章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

对输液治感冒说“不”

用药无小事，理念决定疗效

第二章宝宝的健康你做主

感冒不用药，一周也会好

治幼儿急疹和川崎病，退烧消炎药最常用

治疗中耳炎可用抗生素

药物不是缓解便秘的第一选择

及时护理，秋季腹泻可自愈

预防手足口病的五句真经

用心呵护，让宝宝远离尿布疹

湿疹的护理和治疗是一场持久战

去蚊虫，还宝宝宁静

长身体，补钙还是补维生素 D

别盲目给宝宝吃增高药

获取维生素 D 和防晒，不可兼得

环境是最好的祛痒药

疫苗是宝宝健康的保护伞

宝宝用药最容易犯的 7 个错误

第三章 备孕怀孕是一门技术活

备孕叶酸，你吃对了吗

别轻易对胎儿宣判死刑

远离 3 类药，给宝宝最好的保护

高效备孕新主张:排卵试纸+好心情

补铁补钙，食补胜过药补

轻微孕吐调饮食，严重孕吐及时就医

接种流感疫苗,收益大于风险

过敏性鼻炎，冲洗也是一种治疗手段

护理好皮肤，美丽过孕期

切忌服用安眠药

再安全的通便药，也要谨慎使用

孕期安全用药说明

第四章 把最优质的母乳送给宝宝

你要远离的用药雷区

感冒了,相信身体的自愈力

乳腺炎也可以边吃药边哺乳

所谓安全减肥药都是幌子

可选择使用的三类眼药

得了荨麻疹，大多数抗过敏药都能用

善用信息渠道，规避无心之错

哺乳期安全用药原则

第五章 认识这些常用药，有备无患

自我药疗常识

居家必备非处方药清单

不同剂型不同用法简介

避开国人 8 大常见用药误区

后记 专业“抓药的”，能给你最可靠的用药指导

附录 1 上海市抗菌药物临床应用分级管理

附录 2 世界卫生组织儿童生长标准曲线

附录 3 中美疫苗接种计划对比

在线试读部分章节

"对用药，我永远心存敬畏（冀连梅）

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，他们会习惯性地把私立医院和公交车上做不孕不育广告的民营医院联系起来，然后就会不解地问：“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和信任，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。我在微博上担负了以下四种角色：

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，这态度也会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 字节的内容时，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，在微博里被转发了 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来。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和药物管理局（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，今天说这个药在澳洲禁用了，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，我就要充当起“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，再到微博上新闻本来的面目。例如，前段时间网络上传播着这样一条微博：“对乙酰氨基酚也不安全。美国食品药品监督管理局宣布，含对乙酰氨基酚（也叫扑热息痛）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 FDA 的官方网站去查找信息来源。原来，FDA 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，过去 43 年的时间内有 107 个这样的病例。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，因此这 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，发生的几率比走在大街上被雷击中的几率还低，咱能因为怕被雷击就不上街了吗？显然不能。FDA 通报不良反应的目的也不是让大家看到药物有不良反应就不吃这个药，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，却有很多人追捧，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，老百姓获取信息也应该尽量从专业人员那里获取。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，不会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，我担负的角色便是“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，这本书能同样担负起上述四种角色，在读者遇到用药问题时，请记得拿出这本书寻求帮助。

冀连梅

2013 年 10 月于北京

发烧 38.5°C 以下，首先物理降温

感冒还有个重要症状是发烧。宝宝发烧，很多家长第一反应就是赶紧吃药，其实这是错误的。下面我就重点谈谈宝宝发烧的问题。

在儿科，经常出现医生护士被打事件。在这些暴力事件中，很大一部分都是因为宝宝的烧没有及时被退下来，家长着急，将宝宝没退烧归咎于医生无能，才跟医生护士起冲突的。家长紧张宝宝，担心发烧烧坏宝宝，这是可以理解的，但是要求医生一味地给宝宝退烧，真的好吗？别忘了，有些医生为了避免与家长起冲突，可能会使用地塞米松针或者含氨基比林的退热针强行给宝宝退烧，这真的好吗？这里再强调一次，发烧是人体的自我保护机制之一，是人体在调动免疫系统来对抗感染的过程中表现出来的一种症状。体温的高低与疾病的严重程度不成正比，个人的体质不同，体温调节的敏感度也会不同。有的人轻微感冒就能发烧烧很高，有的人即使身上有严重感染也不见得有很高的体温。绝大多数情况下，发烧是由于感冒、耳部感染或者支气管感染等引起的。这里说的“感染”可能是病毒感染，也可能是细菌等其它病原体感染。

使用退烧药只是缓解发烧的症状，不能清除引起发烧的感染，这也就是我们常说的“治标不治本”，即退烧并不意味着是疾病好转。比如，是普通病毒性感冒引起的发烧，吃退烧药就能退烧，但几小时后体温可能会再次升高，这是正常现象，反复高热 3~5 天很常见。退烧药并不能杀死引起感冒的病毒。引起感冒的病毒在人体内有自己的生命周期，一般 5~7 天。身体会自主将病毒清除，不需要药物去治疗。事实上，也没有特效的抗病毒药物。如果宝宝身体出现了细菌等病原体引起的感染，则需要在医生指导下合理选择抗生素等药物进行“治本”治疗。若只是用退烧药给宝宝退烧，就只能缓解他发烧的症状，而不能将他的病治好。

通常情况下，腋下温度超过 37.2°C ，耳温超过 37.8°C ，口腔温度超过 37.5°C ，肛门温度超过 38°C 定义为发烧。腋温 $37.3^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 为低热， $38^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 属于中度发热， $39^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 属于高热， 40°C 以上

为超高热。绝大多数发烧是不需要打针退烧的，即便是高热和超高热也是如此。对于绝大多数 3 个月以上的宝宝而言，发烧本身并不危险，也不会烧坏脑袋。因此，只要他们腋下温度 38.5°C 以下，表现出来的精神状态好，玩耍等活动不受影响的话，就没有必要使用药物退烧，可以先为宝宝物理降温试试。

物理降温的方法有两种：一种是洗温水澡，通过洗澡的方式达到全身散热的目的。给宝宝洗澡时，建议使用的水温是 $35^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。还要注意调整好浴室和室内的温度，不要使水温和室温有太大的差别。如果室内温度低于浴室温度很多，给宝宝洗完澡后，要给他擦干再抱出浴室。另一种方法是用温湿的毛巾给宝宝擦身体。毛巾的温度最好控制在 37°C 左右。用温湿毛巾擦拭宝宝的额头、颈部、腋下和四肢等。毛巾擦身体降温的原理是用温湿的毛巾给宝宝擦身体，能让宝宝的皮肤血管扩张，让他体内产生的热量及时散发出去，而且温湿毛巾擦拭身体时，沾在身上的水蒸发，也会带走一部分热量。

另外，宝宝发烧的时候要记得多给宝宝喂水，少量多次地喂，不要一次喂太多，会增加肾脏的负担。水分排泄的过程可以加速宝宝体内热量的排出。有过宝宝的人可能都会有同感，给宝宝喂白开水太难了。每个家庭的生活习惯不一样，有些宝宝过早地接触到了糖、蜂蜜这类东西，所以就不愿意喝白开水。因为人在接触了有味道的东西后，会本能地倾向于有味道的东西，所以，为了让宝宝养成喝白开水的习惯，要尽量避免让他们过早地接触糖水和果汁。宝宝发烧时，会浑身无力，情绪也不好，胃口也不好，就更不想喝水了。这时，家长就要想办法。对非常小的宝宝，家长可以使用药用滴管，像喂药一样去喂水，把滴管插到宝宝嘴里，往里面挤水，少量多次地喂，虽然家长辛苦点，但能保证把水及时喂给宝宝喝。鼓励大一点的宝宝多喝水，可以和他们一边玩游戏一边喝水，可以跟他玩干杯的游戏，或者跟他玩谁喝得多谁赢的游戏。宝宝在趣味游戏中是很容易接受你的建议的。我们要做智慧的家长，想一些办法来帮助宝宝不那么抗拒地把水喝下去，把体温降下来。

实惠安全的退烧药：对乙酰氨基酚和布洛芬

如果物理降温没有效果，对于腋下温度超过 38.5°C 的宝宝，还是要结合使用退烧药。使用退烧药的目

的主要有两点：其一是为了缓解发烧给宝宝带来的不适，以便宝宝能正常饮食和睡觉，为对抗疾病补充足够的能量和保持体力；其二是为了预防宝宝可能因为高烧引起的高热惊厥。提示一点：有过一两次高热惊厥通常不会对宝宝大脑发育造成影响，家长们不必过于担心。但反复高热惊厥对宝宝大脑多少会造成一些损伤，一部分会转变为复杂型高热惊厥或者癫痫，应该尽量避免。因此有过高热惊厥史的宝宝在体温达到 38℃时就可以考虑药物降温。另外，降温是为了避免引发高热惊厥的危险，因此使用退烧药降温的目的不是要把体温降到平时的正常温度，而是降低到 38.5℃以下就达到目的了。

世界各国广泛使用的、经世界卫生组织推荐的、老少皆宜、经济实惠、使用安全性高的退烧药是两种经典口服老药：对乙酰氨基酚和布洛芬。

附录 4 常见感冒药所含有效成分分析

点击下面的书名，立刻获取本书：
[冀连梅谈：中国人应该这样用药](#)

淘宝网聚划算，汇聚全淘宝、全天猫特惠商品，[点击进入聚划算站点](#)



更多相关资讯和好玩的那些事儿，请速速光临我的地盘：

QQ 空间：<http://2476190175.qzone.qq.com>

新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/dream22dian>

新浪微博：<http://weibo.com/dream22dian>

百度空间：<http://hi.baidu.com/dream22dian>

联系方式：

QQ: 2476190175

邮箱：2476190175@qq.com