

康健园

本报专刊部主编 | 第 621 期 | 2017 年 1 月 16 日 星期一 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

海淘“儿童用药”可能含有“可待因” 儿科医生详解热门“海淘药”成分

来自日本池田模范堂的面包超人系列——蓝色止咳化痰好，红色退热综合强，绿色抗感冒流涕，这三款糖浆包装可爱，味道可口，而且是非处方药，随手就能在日本街边的药店买到，深受家长欢迎。那么“超人们”究竟是些什么成分，何以如此有效？

蓝色版本，成分表显示有：双氢可待因磷酸盐、消旋盐酸甲基麻黄碱、愈创木酚甘油醚、马来酸氯苯那敏、天竺子流浸膏。

初看到这个成分表的时候，非常震惊，因为看到了“可待因”。近日，CFDA（国家食品药品监督管理总局）发布了一份关于修订含可待因药品说明书的公告，其中指出“12岁以下儿童禁用”；“对于患有慢性呼吸系统疾病的12-18岁儿童和青少年不宜使用本品”。早在这份公告之前，儿科处方“可待因”的机会就不多，大部分含有“可待因”的药物说明书都会指出12岁以下慎用，而新的公告直接就升级到12岁以下禁用，12-18岁慎用！

剩下几个成分，都是比较常见的用于缓解咳嗽、化痰等呼吸道症状。消旋盐酸甲基麻黄碱，能够减轻鼻腔粘膜充血（缓解鼻塞流涕），扩张支气管（止咳平喘），临床上最常见的副作用是精神兴奋及心跳加速；愈

在门急诊，医生难免会碰到使用海淘药物的家长，并且这两年有愈演愈烈的趋势。为什么家长那么喜欢海淘药？舶来品的效果就真的那么好吗？儿科专家专门收集了大家最常用的海淘药物，展开成分分析，结果却让人大吃一惊！



创木酚甘油醚是常用的化痰药物，能够稀释痰液，使痰液更容易咳出；马来酸氯苯那敏也就是“扑尔敏”，第一代抗组胺药物，能够缓解鼻塞流涕等卡他症状，但是也有比较明显的中枢抑制作用，服用后可能会出现嗜睡、精神不佳等表现；最后一个天竺子流浸膏也是主打镇咳的。

综上所述这些成分，蓝色的面包超人主要针对的症状是咳嗽、化痰、流涕、鼻塞，是复方制剂并且含有中枢镇咳成分，作为非处方药物，有一定的使用风险，家长还是要谨慎使用。

红色版本，成分表显示有：醋氨酚、消旋盐酸甲基麻黄碱、马来酸氯苯那敏、天竺子流浸膏。

和蓝色的相比较，红色的面包超人没了止咳的“可待因”，没了化痰的“愈创木酚甘油醚”，多了一个“醋氨酚”，这又是啥？说白了，就是“对乙酰氨基酚”，通常被称作“泰诺林、扑热息痛、必理通”，经常海淘的家长肯定见过“panadol”，也是这个成分，主要用于退热。

所以，红色的面包超人，可以退热（醋氨酚），可以止咳（麻黄碱），可

以缓解鼻部症状（麻黄碱、马来酸氯苯那敏）。

绿色版本，成分表显示有：马来酸氯苯那敏、消旋盐酸甲基麻黄碱、甘草提取物。

绿色版本外包装上赫然两个大字：“鼻炎”！结果导致很多家长以为绿色是治疗鼻炎的（过敏性鼻炎）。但是一看成分，除了最后一个类似中草药“甘草”，其他两个成分在上文都分析过了，一个是抗过敏药物（马来酸氯苯那敏），一个是减充血剂（麻黄碱），确实是针对鼻部症状的，但是却不建议长期使用。如此分析下来，这款绿色面包超人标榜的“鼻炎”，应该是急性鼻炎，也就是感冒引起的鼻部症状，顺带可以缓解一点儿咳嗽（麻黄碱、甘草）。

其实，生病大多是一个漫长的过程，宝宝生理上受苦，家长心理上煎熬，为了宝宝快点好，只要别人说有效果的药物，都愿意去尝试。但是，药物的副作用千万不能忽视！这次提到的三个药物，都是复方制剂，建议家长，无论是否海淘，对于所有的复方药物，都需要谨慎对待，一不小心，可能就会重复用药，造成副作用翻倍。给宝宝用药过程中有任何疑问，请及时到医院咨询医生。

周莹（上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科）本版图片 TP



知“心”话

今年1月5日，支付宝年度账单出炉，一时间“你去年支出了多少”“网购花了多少钱”成为人们热议的话题。回想起“双十一”的那个早上，你醒来后的疑惑：“我的手呢？”“购物车清空了吗？”“我的钱都去哪儿了？”……

然而就是这样轻松诙谐的调侃，却让陈女士怎么也高兴不起来。作为普通工薪阶层的她看着自己支付宝账单写着全年网购三千余笔，消费近二十余万元，钱花得好心疼。陈女士诉苦道，“买买买”控制不住自己，心情大好哪怕“月光”；不买就浑身难受，情绪低落沮丧。但是网购来的东西大多被陈女士摞在一边，家里已经被大大小小的包裹堆得满满当当……

购物前的紧张，购物后的满足感，乱花钱后的内疚，种种矛盾的情绪和控制不住的购物行为让陈女士感到莫大的痛苦，经济承受能力以及工作能力的下降也已经严重破坏她的正常生活了。

心理学上，陈女士这种“欲罢不能”的网购行为其实是一种心理问题，被称为“习惯与冲动障碍”。根据国际疾病分类（ICD-10）诊断标准，这是一种持续的反复出现的适应不良行为，有以下表现：1. 反复不能克制做出某种行为的冲动；2. 在实施前有一段紧张感；3. 在实施行为时有轻松感。

若放任不管，这种不停购物的行为可能会带来更严重的心理问题，如抑郁情绪、焦虑情绪、强迫行为等。如果网购行为发展到无法自控，并由此带来长期的低落或紧张担心的情绪，同时影响到个人的生活、工作，这时就要寻求心理科医生专业的帮助。

当然，各位读者不必将自己频繁的网购行为归结为心理问题而过分担忧。作为目前主流消费方式之一，有计划的、理性的、在个人经济能力承受范围内的网购需求是正常的。所以，网购达人们购物前要“三思而行，刀下留手”啊！

倪开济 骆艳丽（主任）（上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科）

控制不住的『剁手』也是病



『大寒』来临多吃葱姜辣椒

1月20日大寒，大寒是二十四节气中的最后一个节气。祖国医学认为冬三月都是积精凝神，封藏进补的好时机，大寒也不例外。大寒期间饮食宜进补为主，应摄取一些脂类热性食品，例如羊肉、狗肉等，并配合药膳适当进补，大寒也是由冬到春的过渡时期，饮食起居应顺应季节的变化做一些调整。油腻进补的食物量应逐渐减少，而具有升散性质的食物宜适当增加，以适应春天万物的升发。日常饮食中具有辛温发散的食品有生姜、大葱、花椒、辣椒、紫苏叶、桂皮等。养生饮食宜减咸增苦以养心气。咸味入肾，苦味入心，从五行学说来说，咸胜肾，肾水克心火。若咸味吃得过多，会使本就偏亢的肾水更亢，而伤及心阳。饮食原则宜温热柔软，不仅要求口感温热，食物的性质也要温热，可以起到健脾、暖胃、补肾的作用。

大寒时节属于干燥的节气，注意多喝水。此外，室内也要保持正常的湿度，可以通过加湿器等调节室内湿度，防止干燥。

沈琳（上海中医药大学附属龙华医院心内科主任、主任医师）



测血脂，知风险 早干预，防心梗

■ “坏胆固醇”对心脑血管影响大

复旦大学附属华东医院营养科孙建琴主任指出，血液中的胆固醇升高与心血管疾病发生、发展密不可分，血脂异常是导致常见心血管疾病的重要且独立的危险因素。控制胆固醇是心血管疾病防治的关键举措，尤其要重视低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），又被称为“坏胆固醇”。预防血管斑块的形成，警惕斑块破裂或脱落，避免危及生命的急性心梗或脑中风，是每一位高胆固醇血症患者需要了解的防治目标。具体对策有：食物多样，膳食平衡，保持营养均衡；不吸烟，不酗酒，改变不良生活习惯；科学运动，保持良好的精神状态，这些都是有效预防心肌梗死、脑中风等心脑血管事件发生的重要方法。

静安区疾病预防控制中心提示：健康生活方式对心脑血管健康至关重要，早干预、早治疗可最大限度地延缓心脑血管疾病的发生和发展，降低心脑血管事件的风险。

■ 定期检测血脂早干预

低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高就像埋头作案的惯犯，不断破坏着血管的健康，但却没有明显的症状，一旦发生心梗、脑梗，为时已晚。同济大学附属第十人民医院心内科副主任医师彭文辉介绍，总胆固醇（TC）、低密度脂蛋白增高以及高密度脂蛋白降低都被认为是血脂代谢异常，而脂质代谢异常是导致动脉粥样硬化最重要的危险因素。动脉粥样硬化好发于冠状动脉，并导致冠状动脉粥样硬化性心脏病。如果血脂异常未及早预防或干预，冠脉内的粥样斑块会发生破裂，并产生急性心肌梗死。20岁以上成年人，至少每5年测量1次血脂。40岁以上男性和绝经后女性，每年进行血脂检测。缺血性心血管疾病患者及其他高危人群，应每半年测量1次血脂。同时遵照医嘱服用降脂药物，降低发生心脑血管疾病的风险。

静安区疾病预防控制中心提示：健康人群应定期进行血脂检查，知晓自己的低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）数值，评估患病风险，做到早发现、早治疗。

本报记者 潘嘉毅

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼（8座）1002室

沪医广2016第07-08-C191号 医广证有效期：2016年7月8日至2017年7月止