



卓克

昨天



132 | 问答：感冒药怎么选...

12:44 5.95MB



| 卓克亲述 |

### ——关于流感疫苗——

今年流感比往年严重很多，很多生了病的同学都后悔没打疫苗，一般来说，疫苗接种以后要有2周左右时间，保护性的抗体才能达到足够的浓度，所以现在已经是1月下旬了，就算是听了这期答疑马上去打，最少也要2月份才能生效。但那个时候，今年的流感高峰期已经过去60%多了，算起来就有点晚了。

但其实订阅咱们栏目的同学，很多都已经占得了先机，避免了这次流感。

最早是在9月12号那节课——《鸡蛋还能预防流感》中，我就提醒过大家，今年的流感疫苗马上就要上市了，可以趁着秋天接种。而且我提醒了不止这一次，后续说到感冒时也推荐大家接种疫苗。

不过也一定有不少人接种了疫苗之后还是得了流感，为什么呢？

这是因为，**流感一共有170多种，而每年的疫苗只能针对其中的4到5种做预防。**

疫苗是春天开始制作的，那个时候没人知道半年之后流行什么，只能依靠经验+流行病学的模型去猜。

比如上一年的疫苗中有 H3N2 这个类型，这其实是个主流的型号，它经常会出现。如果上一年它就是主力军，那下一年疫苗中还针对它做预防的话，那在下一年里，差不多能够命中 H3N2 的概率大约跟上一年是维持不变的。在这种情况下，如果下一年把 H3N2 这种预防去掉，就会造成命中率的大幅下降。

这些是针对最主流的病毒型号的预测的一种经验。

但是像小众一些的流感型号，比如像 H5N1，如果上一年有，下一年再加入它的话，其实命中率就不会很高了，因为它没有群众基础的。平均来说，每年的命中率是在30%到50%之间浮动。

所以，打了流感疫苗之后还中招，这种事并不新鲜，这是一个运气问题。

就拿今年的情况来说，大陆的三价的疫苗针对的是 H3N2、H1N1 和 BV 型这3种。前两种是甲型流感的两种，后面的 BV 型是乙型流感中的一种。但实际今年在中国爆发的流感有55%的人感染的是乙型流感中的另外一种，叫做 Yamagata 型，简称叫 BY 型，可是今年咱们的疫苗只能预防 BV 型。所以，今年流感疫苗的命中率它上限就是45%了。

其他国家的流感疫苗有更好的，它是四价的，增加了BY型，所以今年欧美流感还是主要以 H3N2，H1N1 为主。

设计流感疫苗的科学家，真的像是考试押题的老师，押不中这是本分，押中了是运气。

### ——怎么选药、吃药？——

首先，**感冒药不杀灭病毒，它只是让免疫系统在战斗中尽量温和一些、克制一些，这样我们人体就不太难受了。**

市场上的感冒药非常多，非处方的药应该选哪种呢？

虽然我仔细说过不同的成分起了不同的作用，比如：

- 扑尔敏是阻止鼻涕分泌的；
- 右美沙芬是抑制咳嗽的；
- 对乙酰氨基酚是降体温、减少头疼的；
- 伪麻黄碱是让鼻子通气的。

但是我们没必要针对每一个功能挨个成分地去买对应的药，因为这个市场上像白加黑、泰诺、康泰克、芬必得，这些药大都同时含有这些成分，他们早已经帮咱们混合好了。他们的配方其实也都是大同小异的，买什么都差不多，所以买这些药就足够了。

至于说是胶囊，还是片剂，或者咀嚼片，这个对成年人并不重要，只要按照药品的说明书，按时按量地吃就行。

对儿童来说有区别，比如咀嚼片很多就是专门给儿童设计的，几岁的小孩吞服胶囊、药片经常特别费劲。吞不下去的时候，我看**有的家长就会把胶囊拆开，把里面的粉倒出来，或者把药片给磨碎了，混在水里头喂给孩子喝，其实这些手法或多或少地削弱了药效。**

现代药品的研发是这样：

它必须标明有效成分是什么，不但要用文字写清化学式，还要把化学结构也给写清楚。你可以拿说明书看一下，就是标着各种图案的，那个就是它的化学结构。因为同样的成分，是完全可以有不同结构的，结构不同，功能就完全不同。

咱们举个简单的例子，比如石墨，那就是铅笔上用的，可是金刚石那就贵了呀，它们的成分是一样的。所以这就是化学式相同，可是结构功能完全不一样。

其实当一个药企把有效成分的化学式跟化学结构都标出来之后，这款药物对任何企业就没有什么秘密可言了。可是，这些分子结构之所以能够对某种病有效，它是经过10几年的研发，最终在大量的实验中被确认是有效的。

法规要求标出，那其他厂商一看，马上就on知道怎么做了，直接想办法把这种分子合成出来不就行了吗？

所以为了防止这种不公平，药品都有专利保护期，是20年，这期间其他厂商就算知道怎么合成这种小分子了，也不允许制造生产。只能等到专利保护期过了，这时候大家才可以生产，而这个时候已经卖了十几二十年了，该赚的利润，该收回的研发成本也已经收回了。

假如说这个时候某种药已经过了专利保护期，仿制的药厂 A、B、C、D 四家厂子同时生产同一种分子结构的药，这个药效可不是一样的，它的差异往往会很大。

能大到多少呢？

假如说这4家的药企都按照新药的模式去送测 FDA 申请上市的话，那很可能 A 的效果就会允许批准上市，B、C、D 药厂做出的那个药可能就不允许上市，通不过 FDA 的审核。

那你说有效成分都一样，怎么药效不一样呢？

这就是因为辅料的作用。

一款药可不是全凭有效成分治病的，包裹在有效成分外面的，比如淀粉糊、胶囊的壳，还有酸碱度调节剂、保湿剂、抗氧化剂，甚至香味剂、糖、色素，它们都影响着药效，它们共同决定着最终会有多少有效成分被人体吸收，共同决定着这个药在预定时间里能不能均匀缓慢地释放出来。

比如刚刚咱们打比方的那另外3家，B、C、D 药厂没有通过，可能就是因为这个药还没有崩解呢，就大量地排出体外了，所以有效成分浪费了，药量不够，所以药效不好。

知道这些，你就能明白，**家长把已经封好的药拆开之后，会影响原本的药物溶解时间跟有效成分在血液中浓度高峰的这种设计初衷。**

而且，因为这些胶囊本来设计的就是让我们吞下去的，所以根本就没有顾及到这个味道苦不苦、辣不辣，所以拆散了吃，对孩子来说往往更加难以下咽。这些药能保持原样吃就保持原样吃，如果实在保持不了，孩子也吞不下去，最好的方法就是多花一些钱，买专门的儿童款的药物。

比如咀嚼片就是一个典型的专门为儿童设计的，它的外观看着就有点像糖果，亮晶晶的，滑溜溜的，那个外观一看，连成人都觉得可能会很好吃，而且吃进嘴里的味道也是专门设计过的，是孩子喜欢的，那种甜甜的呀，凉凉的呀。吃下去的药效也是在设计的目标范围之内，所以这些药就专门设计给还没有吞咽能力、嗓子眼小的，和怕苦的孩子，让药效在孩子身上发挥到最极致。

### ——良药口苦利于病？——

有人说这老话叫“良药苦口利于病”，这药就得是苦的才能治病呢。

这句话是古人对古代药物的描述，它离科