居家老人
护理指南系列科普⑥

加强护理
提高老年人用药安全性

老年人常伴有多种慢性疾病，需要服用各种类型的药物，然而其用药安全性和护理往往被忽略。随着年龄的增长，机体对于药物的吸收、生物转化和排泄能力都在下降，对药物处置能力及药物的反应性相应降低，往往影响老年人的用药安全和药物治疗效果。无论是老人本人，还是家属或者护理人员，都应采取针对性的护理措施，进一步提高老年人用药的安全性。

老年人用药特点：三多两低一差

一多，用药种类增多 老年人因身体机能下降，易同时患上多种慢性病，如慢性支气管炎、肺炎、冠心病、脑梗塞等，致使用药复杂，多种药物并用。一旦不同种类的药品服用发生混淆，就极大地增加了用药的风险。

二多，药物蓄积增多 老年人肝肾代谢功能减弱，对药物的吸收排泄功能较差，药物易积蓄在肝肾中，从而引发不良反应。用药的剂量如果没有掌握好，也极易引起肝肾损伤。长期服药的老年人要定期检测肝肾功能、甲状腺功能、血糖、血压等，以及时调整用药剂量。

三多，药物不良反应增多 据调查，住院老年人药物不良反应发生率为27.3%，是成年人的4~8倍。65岁以上的老人有10%~20%出现药物不良反应，80岁以上有25%出现不良反应。多药联合，增加了不良反应发生的概率，因此，老年人用药的品种及剂量方面须格外谨慎。

两低是指老年人药物效果降低、药物代谢降低 老年人随着年龄的增长，各器官功能逐渐衰退，对药物的吸收、分布、代谢、排泄及其作用效果较差。因而，需要更加精准地控制药品的剂量。

一差是指老年人用药顺应性较差 老人用药时经常会出现看错服药指示、忘记服药、服用剂量错误、间隔时间错误、自行额外加服药剂、将自己的药品推荐给亲友、迷信广告宣传以及中西药同时服用等情况。

老年人用药安全措施

为了提高老年人用药的安全性，家属和护理人员要做到以下几点：

1. 增强老人用药安全意识，密切关注药物不良反应；给药前严格查对，避免错服药物；指导老年人，根据医嘱按时、按量用药，改变老年人的不良用药认知，避免过多用药；不可让其自行增加服药剂量，自行到药店购药服用，盲目听信不实宣传，造成滥用药物。可使用安全提醒药盒，做到不漏服和重复服药。

2. 提醒老年人重视用药安全，养成规律服药的良好习惯。如三餐后半小时服药；定期检查药品失效期；养成服药前阅读药物说明书的习惯，了解更多用药知识。服用备用药物前需咨询相关医务人员；不盲目服用各种滋补药、抗衰老药等；不凭自己不可靠的经验乱用药；不重复看病、重复用药。

我们在临床上曾碰到这样一位患者：张大爷，75岁，因高血压病入院，既往有阿尔兹海默症病史，晚餐前误将食品干燥剂当成是护士发的口服药吞服，幸好发现及时，没有造成不可挽回的后果。还有一位70岁的患者因为总胆固醇偏高，凭经验自行购买降血脂药辛伐他汀，服用几周后肌肉酸痛，起初以为是运动劳累，之后越来越严重来到医院就诊。医生接诊后发现血肌酸激酶异常增高至正常值的好几倍，连忙停用辛伐他汀，改用其他方式来控制血脂。

国际公认的老年人用药原则

1. 受益原则：对老年人有益才用。

2. 精简药物品种原则：用药品种要少，尽量少于5种。

3. 小剂量原则：使用剂量为一般成人量的3/4。

4. 择时原则：选择合适时间用药。

5. 暂停用药原则：出现副作用，立即减药或停药，是最简单有效的措施之一。

湖南省第二人民医院药学部
副主任药师 罗沫

晒作品

惠风和暢（书法）
重庆 郑桂初（83岁）

■养生之道

我和老伴用五法唤醒记忆力

我与老伴随着年纪增大变老，越来越感觉记性不好了，那些“骑驴找驴”的笑话不断在自己身上发生。于是，我俩就采取了几条相应的对策，历经一年多的实践，发现效果还不错。

其一是按摩穴位。请教医生朋友后，建议我俩按摩醒脑启智的百汇、印堂、四神聪、风池等穴位。在实施中，我俩坚持每天早晚各按摩一次，每个穴位各按摩一百次，自己不方便按摩的，就相互按摩。

其二是背诵唐诗。每天背熟一首，背熟50首后，就不再背新的了，而是像小学生温习旧课文背书一样，从头到尾背诵两次，有遗忘时，另一人给予提醒。

其三是进行制谜猜谜活动。每天上午进行一次，两人将各自制作好的谜语说给对方猜，谜语除了制作，也可查阅书籍搜集，一次差不多半小时。

其四是玩扑克游戏。从一副扑克牌里随意抽取10张，一人进行一分钟强记后，将扑克牌交给另一人，自己背出10张扑克牌的先后顺序，由另一人考察其错对。

其五是记日记。记日记不像小学生作文那样，而是每天晚上回忆一下当天发生的事情，有几件就记几件，类似于流水账式的日记。

这五条都是醒脑启智、强学强记之策，意在唤醒恢复记忆能力，当然还得靠自己的坚持和努力，三天热度可不行。我与老伴已逐条实施了一年多，感觉良好，混沌的头脑清醒了许多，“骑驴找驴”的现象基本消除了。

山西 韩长绵（82岁）

老年人运动莫“过量”

近日，笔者所在小区一位七旬老人，在晨练时因运动量过大，导致血压过高当场晕厥，所幸送医及时，才没有造成生命危险。据其子女相告，老人每天早晚都要外出锻炼，跑步、单杠、双杆、爬山等，锻炼项目多，且运动量也大。

坚持锻炼确实有利于强身健体，但笔者以为，老年人运动要一定要“适量”，切莫“过量”。

一方面，要根据自身的身体情况来确定运动项目。像跑步、爬山、单双杠、羽毛球等强度大的项目，一般不适合老年人。老年人身体机能已下降，宜选择“柔和”一点的项目，如慢走、太极拳、门球等。另一方面，老年人要控制运动的量。对于跑步、爬山、羽毛球这些强度大的项目，一定要适可而止，千万不要逞能，不服老，而超出自己的身体极限。尤其是那些原本就患有高血压、心脏病等疾病的老年人，更要注意运动量的控制。近年来，老年人因运动超量而突发心脏病、脑溢血等疾病而瘫痪，甚至死亡的报道屡见报端，应该引起广大老年人的高度警觉。

此外，为了减少意外的发生，老人运动前应做好相应的准备工作，比如随身带好药品、开水、毛巾等必需品。

浙江 廖卫芳