



老年人常“一人多病”

如何保障用药安全?

随着年龄增加,老年人身体各器官功能逐渐衰退,抵抗力逐渐下降,往往罹患多种慢性疾病,如高血压、糖尿病等,而且往往一人多病,用药种类也较多。据资料统计,约有60%的老年人存在着用药不合理现象,这提示我们应重视老年人用药的安全性。

那么,老年人如何安全用药?让我们一起来了解一下!

老年人安全用药
要遵循哪些原则

1. 正确用药,避免滥用 老年人身体不适,应及时去医院就诊,切不可凭着对医药知识的一知半解去滥用药物,这样往往会掩盖病情真相和延误治疗机会。当诊断明确后,确实需要用药时,应严格遵从医师医嘱服药。许多患者治病心切,喜欢求医寻药,且自以为“久病成良医”,常自作主张滥用药物,后患无穷,如抗生素、激素、解热镇痛药、泻药等。

2. 尽量减少药物的种类,注意副作用 老年人往往存在多病共存、多重用药的情况,在同一时间内用药种类越多,发生不良反应的机率就越大。据统计,使用5种以内药物的不良反应发生率为10%或以上;超过6种药物,不良反应发生率则可能增至25%以上。因此,老年人特别是患有多种慢性疾病的老人,在控制住症状的基础上,用药种类应尽量精简。老年人是药物不良反应的高发人群,用药期间如发现新症状和体征出现,或原有症状加重时应及时就医。

3. 使用最少的有效剂量 老年人各种器官的功能都逐渐衰退,比如肝肾功能减退,导致机体对药物代谢的能力下降,同时肾脏的排泄也较慢,相同剂量的药物,在老年人体内代谢的速度更慢,而排出体外的时间相对偏长。一般来说,60~80岁的老年人使用成人剂量的4/5甚至3/5,80岁以上的老年人使用成人剂量的1/2。具体应根据老年人体检情况(肾功能、体重等)来调整剂量。

4. 避免或少用安眠药 不少老年人时常依赖安眠药,殊不知安眠药长期、不规范使用可产生依赖性和成瘾性,可导致严重副作用的风险增加,如精神运动障碍和认知衰退,还可能增加中风和阿尔兹海默病的发病风险。

5. 警惕药物相互作用 老年人常在医院多科就诊,分别取药,形成针对不同疾病的药物同时并服,然有些药物同时服用会导致毒性增加、拮抗或降低药效。如地高辛与双氢克尿塞合用,会造成低钾、低镁和洋地黄中毒;降糖药与心得安合用,会掩盖低血糖征象。因此,老年人在就诊时应主动告诉医生自己在用何种药,供医生开处方时参考。

6. 注意给药方式 老年人能口服就不输液,口服药物方便简单安全,且适应性好。输液药物直接进入血液,还可能随着血液进脑,其不良反应远远高于口服或外用药,而口服药经过胃部,胃酸会对一部分药物进行解毒,肠道也会吸收一部分毒素。

7. 用药时间的选择 多数药物的常规用法是每日给予3~4次,以维持药物在体内必要的有效浓度,保证药物疗效。但某些药物的服用时间上有特殊要求,这主要由发挥这些药物特定药理作用和所治疾病的性质来决定。例如氢氯噻嗪宜在上午服用,避免夜间排尿次数增多影响睡眠。

老人服药
要避免这些错误习惯

1. 不按医嘱服药 有些老年人认为对自己的病情比较了解,经常不按医嘱用药或病情稍好就

停药,但许多药物都是讲究疗程的,且不能随便减量或突然停药。像高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病必须坚持长期服药,切不可自行减药。

2. 不按时服药 要想使机体对药物能较快而完全地吸收,并达到适当的血药浓度及最佳治疗效果,应在规定时间内给予恒定剂量,即强调服药的时间性。实际上,进餐前后服药对药物的吸收率也有很大的影响。

3. 自己随意加药 有调查显示,约1/4的老年患者同时使用4到6种药物。老人的肝肾代谢功能减退,不良反应的发生率也随之增大。老年患有多种疾病时,可通过以下方式控制用药品种:第一,先取食疗,而后用药。例如:喝姜片红糖水可治疗风寒性感冒。食疗后仍不见效可考虑理疗、按摩、针灸等方法,最后选择药物治疗。第二,先用中药,后用西药。中药多属于天然药物,其毒性及副作用一般比西药要小。第三,先外用后内服,例如皮肤病、牙龈炎、扭伤等可以先用外敷药解毒、消肿止痛。

4. 滥用补药 不少老人服药的同时,总想用点补药弥补身体虚损。有的人用鹿茸引起鼻、牙龈出血;有的人服用人参导致胸闷、腹胀、不想吃饭;有的人吃了含激素的补药出现内分泌功能失调。正如中医说的:“大黄治疗无功,人参杀人无过。”如确需用补药,应在医生指导下,缺什么补什么。

城步苗族自治县人民医院
临床药理学室主任
主管药师 刘群

■ 养生之道

两种运动疗法
改善落枕

现代医学认为,落枕多由躺卧姿势不良,枕头高度、软硬不当,使一侧的肌群长时间处于高度伸展状态而发生痉挛或使颈椎小关节发生扭转所致。中医认为,落枕是受风寒之邪侵袭,寒邪凝滞,瘀阻脉络,不通则痛,或劳顿扭挫伤及血瘀气滞所致。落枕治疗原则为舒筋活血、宣痹止痛,其治疗方法有运动疗法、针灸、药物、热敷等,落枕患者在进行颈部运动时动作要缓慢,不可用蛮力。以下两种运动疗法能够改善落枕,有运行气血、疏通经络、促进代谢、解除局部软组织痉挛的功效。

站立训练

1. 站立两脚分开,与肩同宽,两臂自然下垂,目视前方,放松身心。右手掌撑托下颌部,手掌向上托,同时下颌慢慢下压,克服掌心向上的抵抗力,重复30次。

2. 两手手指交叉放于颈部,颈部用力后伸,同时两手用力向前,对抗颈部后伸的力量,重复30次。

3. 右手放于右耳处,头向右侧屈,同时右手向左侧用力,对抗头侧屈的力量;然后换左手放于左耳处,头向左侧屈,重复30次。

坐位训练

1. 端坐位两脚分开,与肩同宽;两掌放于大腿上,目视前方,放松身心,先用手按揉颈部5分钟,再用左手敲打右侧肩部3分钟,右手敲打左侧肩部3分钟。颈部缓慢向左、右两侧屈曲至最大限度,左右交替进行30次。

2. 颈部缓慢进行环转运动30次。
徐州市医科大学附属第三医院
中医内科 副主任医师 单克锋

晒作品



花开并蒂 (摄影)

安徽 赵亮

清明前后 提防心梗多发

春天,经常有一些中老年朋友到医院心血管科问诊,大部分的症状表现为头晕眼花、心慌乏力、脸色发白,甚至有时会瘫坐在地,并伴有心脏的不适感。这是典型的心梗发作的前期预兆。在清明节前后,社会上会出现一段“情绪低落期”,低落心情而引起的情绪变化是导致清明前后心

梗多发的原因。

清明时节,大家应从以下方面多关注自身健康:

1. 保持稳定情绪并寻找适当的发泄方式(例如倾诉或通过其他事物转移注意力),切莫沉溺于悲伤情绪中而导致积郁成疾。随身可带上麝香保心丸、硝酸甘油等急救药品。在病发时,可采取在舌下含

4~6粒麝香保心丸,帮助缓解症状,稍稳定后应立即送医。

2. 饮食方面,应少盐多果蔬,以清淡为主。清明的传统习俗有吃艾叶糍(青团)的讲究,艾叶糍是一种难消化的糯米食物,对于肠胃功能不好的人应慎食,以免加重肠胃负担。

安徽 赵燕