

# 六个原则 指导老年人合理用药

随着年龄的增长，老年人身体各器官、系统功能逐渐衰退，易患多种疾病，如糖尿病、冠心病等慢性病，都需通过长期的药物治疗进行控制。但由于老年人对药物的敏感性强、耐受性低，吃药是一件特别讲究的事。只有确保合理用药，才能获得良好疗效、保障健康。那么，老年人的用药原则有哪些呢？

## ① 受益原则

患者需在掌握适应症的基础上，根据病情合理选用药物，不仅针对性要强，种类也不宜过多。以抗菌药物为例，需全面考虑致病菌类型、抗菌作用等情况，选择一种敏感抗菌药，尽量不联合使用。同时，用药前要确保受益大于风险，如无器质性心脏病及血流动力学异常表现的老年心律失常患者，不必长期使用抗心律失常药，因为发生心源性猝死的风险很小，也可能引发药源性心律失常。

## ② 五种药物原则

老年人同时用药不能超过五种，因为这不仅会加重医疗经济负担，还会增加药物不良反应发生风险。建议大家在选药、用药时选择主要药物（即根据病因进行药物治疗）以及能够“一箭双雕”的药物（如 $\beta$ 阻滞剂能起到抗高血压、缓解心绞痛的效果），并重视非药物治疗（如饮食控制、



运动锻炼等）。预防。

## ③ 小剂量原则

由于药代动力学和药效学原因，老年人使用成人剂量容易引发血药浓度升高，导致药物效益及毒副作用增加，因此在选用多种药物时需遵循小剂量原则，通常一开始只吃成人剂量的一半。阿片类止痛剂、抗帕金森病药、抗心律失常药、地高辛、华法林等药物的治疗指数小，容易引起不良反应，老年人必须要减量使用。

## ④ 择时原则

根据时间生物学和时间药理学的原理确定合适的用药时间。如胰岛素的降糖作用以04:00为最强，上午要大于下午；杜冷丁的镇痛作用06:00~10:00最强；变异型心绞痛在00:00~06:00高发，因此睡前可使用长效拮抗剂进行

## ⑤ 暂停用药原则

老人在用药期间需注意有无不良反应，如果存在异常现象，包括躯体、意识、认知、情感等方面，就要判断是否是由药物引起，如果是，则暂停用药。

## ⑥ 遵医嘱原则

选药前尽量咨询专业医生，用药中则要遵循医嘱按时、按量用药，不可随意停药、换药，不可道听途说、盲目信任民间秘方。此外，对于高血压、糖尿病等慢性病患者，不要无症状不服药，无症状停药，易引发并发症。

总而言之，老年朋友们需注意，只有合理用药才能保证疗效与健康。

大连市皮肤病医院  
药剂科 李欢欢

## 常被痛经困扰 多吃五类食物

研究发现，缺乏营养素是女性痛经的重要原因。因此，建议多吃些以下五类食物：

### 1. 富含镁的食物

镁能抑制神经兴奋，参与肌肉收缩和体温调节，可多吃绿色蔬菜、全谷类、坚果等含镁食物。

### 2. 富含 $\omega$ -3脂肪酸的食物

研究发现， $\omega$ -3脂肪酸有助于缓解多种痛经症状，可多吃深海鱼补充 $\omega$ -3脂肪酸。

### 3. 富含膳食纤维的食物

如果血糖不稳定，会增加痛经感。吃富含膳食纤维的食物有利于稳定血糖，如全麦面包、糙米、燕麦等。

### 4. 富含B族维生素的食物

据统计，B族维生素摄取充足的女性少有痛经问题。全谷类、坚果等都是B族维生素的好来源。

### 5. 富含钙的食物

每天补充1000~1600毫克的钙也利于减缓经前不适，可选择牛奶、酸奶、小鱼干等食材以补充钙。

苏妍臣

**确诊冠心病后，选择药物治疗还是支架手术？**

冠心病是一种常见的心血管疾病，对患者的健康造成了一定威胁。当被诊断为冠心病后，许多患者都会面临一个重要的选择：是选择药物治疗，还是考虑进行冠状动脉支架植入手术？本文将为您答疑解惑。

### 药物与支架治疗的基本原理与适应症

1. 药物治疗即通过口服药物来控制冠心病的进展。常用的药物包括抗血小板药物、胆固醇调节药物、 $\beta$ 受体阻滞剂等。这些药物可以减轻症状、改善血流供应，并预防心血管事件，适用于没有明显的血流缺血、心肌损伤的轻度至中度冠心病患者。

2. 冠状动脉支架植入手术是一种介入治疗方法，通过在狭窄或堵塞的冠状动脉部位放置支架，以恢复血流通畅。这种手术适用于严重冠心病患者，患者通常有严重的冠状动脉狭窄或完全阻塞、持续的胸痛和心肌缺血等症状。

### 选择药物治疗还是支架手术？

冠心病患者在选择治疗方式时，需综合考虑多种因素。首先，评估病情的严重程度。如果冠心病症状轻微，冠状动脉狭窄不严重，那么药物治疗就是首选。药物治疗可以帮助控制症状、减轻心脏负荷与预防心血管事件。

其次，考虑症状的严重程度。如果冠心病症状明显，如心绞痛频繁发作，严重影响生活质量，那么进行冠状动脉支架植入手术可能更合适。支架植入手术可以快速恢复血流通畅，减少心肌缺血，从而缓解症状。

此外，冠状动脉狭窄的程度也是决策的重要因素。如果狭窄程度较轻，不会严重影响血流供应，则可用药物治疗控制病情。但如果狭窄较为严重，需要及时恢复血流通畅以避免心肌缺血导致的严重后果，则支架植入手术可能是更好的选择。

患者的整体健康状况也需要综合考虑。某些患者可能患有其他疾病，进行手术风险较高，此时药物治疗会更为安全。然而，对于某些无法通过药物控制病情的患者，手术治疗是必要的。

最后，无论选择哪种治疗方式，患者都应谨遵医嘱，按时服药、定期复诊，以及时评估病情并进行治疗调整。此外，采取健康的生活方式，如均衡饮食、戒烟、适度运动等，对于冠心病的管理也至关重要。同时，积极的心态也有助于冠心病患者的康复和生活质量的提升。

总之，对于冠心病患者来说，药物治疗和支架手术都是有效的治疗方式，患者应与医生密切合作，共同制定最佳治疗方案，并采取积极的生活方式来改善自身的健康状况，及时的诊断和治疗能有效地控制病情、提高生活质量，让患者重拾健康与快乐的生活。

益阳市赫山区中医医院  
心血管内科 赖曼

## 治疗糖尿病足有新招

糖尿病足是糖尿病慢性并发症之一，主要表现为足部皮肤溃疡及感染、血管病变和神经病变。由于该病致残率高，严重影响患者生活质量，因此，早期诊断与治疗十分重要。传统方法如局部换药、清创以及冲洗引流等，难以彻底清除坏死组织，阻碍伤口愈合，且治疗周期过长，增加了患者的心理压力及经济负担。

治疗糖尿病足有新招新用。负压封闭引流技术（简称VSD）是一种促进创面愈合的前沿新式引流方法，可最大限度地清除创面的坏死组织，促使肉芽组织生长，从而加速创口上皮化进程，缩短疗程，减轻疼痛。VSD治疗糖尿病足不仅适用于截肢者，而且对已经出现足部病变，又未完全丧失行走功能者更有优势。它具有操作简单、创伤小、恢复快和并发症少等特点。与传统换药相比，它能减少感染机会并加快伤口愈合速度，也避免了反复多次穿刺给病人带来的痛苦，是目前理想的创面处理手段之一，易于普及推广应用。

VSD法可依据创面大小、形状及深度，制备带存有多个侧孔

引流管的VSD敷料。先将制备好的VSD敷料均匀填充在创面，保证每一处创面不裸露，然后用VSD封闭薄膜将敷料及创面周缘密封起来。引流管接负压吸引器，调节合适压力，便可使整个创面受力均匀，吸除脱落的坏死组织，通过机械拉力促进成纤维细胞分裂增殖，加速创面愈合。为保证负压封闭引流，正常后应在5~7天将VSD敷料拆除，最短3~5天，最长不可大于10天。并对其中进行创面检查，如果肉芽组织相对饱满，并具备嫩活鲜红，随即植皮闭合创面，否则可重新填入VSD敷料，继续引流。期间需要更换敷料2~3次，多时一般为4~5次，直至创面新鲜，再进行植皮手术，修复创面。

总之，VSD可以使糖尿病足溃疡创面坏死组织得到很好的引流，避免交叉感染，改善引流创面的血液循环，使引流创面快速愈合，是一种简便有效的理想方法。该方法还可以减少患者换药次数、缩短住院时间，尤其适合基层医院开展，故值得推广使用。

武冈市中医医院 肖叶飞