



用药无小事，随意易伤身

张女士平常存在痛经的问题，一直以来由于工作或者生活等原因，没有前往医院仔细检查，在痛经期间，经常会使用布洛芬进行镇痛。但是随着她使用的次数越来越多，药物的效果也越来越差，还出现了胃痛、恶心、呕吐等不良症状，在前往医院检查后，医生告诉她得了胃溃疡。张女士很不解，难不成镇痛药吃多了也会出问题？

答案是肯定的。药物在医学中起着重要作用，可以治疗疾病、缓解症状，但同时也存在着副作用。不同的药物有不同的特点和适应证，因此在使用药物时需要特别注意。本文将介绍一些常见的药物在使用时需要注意的事项，帮助读者更好地了解药物的使用和安全。

部分家庭常备药

1. 疼痛缓解类药物 第一类为非甾体抗炎药 (NSAIDs)，如布洛芬、阿司匹林等，用于缓解炎症和疼痛。但长期或过量使用可能会出现胃肠道不良反应，如胃痛、消化不良，甚至出血。特别是对于有胃溃疡、出血倾向、肾功能不全的患者，一定要谨慎使用。第二类是镇痛药，如吗啡、可待因等，用于强烈疼痛的缓解。但此类药物容易引起依赖性，同时会导致呼吸抑制和便秘等不良反应。患者在使用时需严格按医生的剂量和时间使用。

2. 抗生素类药物 常用的抗生素有头孢类、青霉素类，能够杀灭多种细菌。但广谱抗生素滥用可能导致耐药性的增加，使得抗生素治疗失效。患者在使用抗生素时应按照医生的处方使用，不可随意增减剂量或中止治疗。

3. 激素类药物 平常的外用药膏，或者女性口服避孕药等，其实都是常见的激素类药物。第一种是

皮质类固醇：如泼尼松、地塞米松等，用于抑制炎症反应。但长期使用皮质类固醇可能导致免疫抑制、骨质疏松等副作用。患者在使用皮质类固醇时需遵循医生的处方，避免突然停药。第二种是雌激素类药物，如雌二醇、避孕药等，用于调节女性激素水平和避孕，可以用于治疗更年期综合征等。但雌激素类药物可能增加乳腺癌、血栓形成等风险，特别是对于吸烟者和有血栓病史的女性，需要谨慎使用。

4. 催眠类药物 很多人出现失眠的问题时会选择自行前往药房购买促进睡眠的药物，比如褪黑素。但是催眠药物的使用应谨慎，特别是对于老年人和有呼吸系统疾病的患者，可能增加呼吸抑制和睡眠呼吸暂停的风险。存在睡眠问题最好听从医生的建议，避免滥用药物。

老年人的常备药

老年人常存在心脑血管慢性疾病，比如高血压、冠心病等，因

此，这些老年人家里面会有心脑血管药物。本文主要介绍两类。

1. β 受体阻滞剂 如普萘洛尔、比索洛尔，多用于治疗高血压和心脏病等。但使用的时候需要定期检测心率和血压，并且一定要注意，不能随便停药。

2. 其他的降压药 如利尿剂、ACEI 抑制剂 (普利类) 等，用于控制高血压。但降压药物可能引起血压过低和电解质紊乱，特别是对于老年患者和肾功能不全的患者，应根据医嘱使用。

中药和保健品

近年来，中医药行业在国内不断发展，很多患者会选择中医进行治疗，或多或少接触到中药。此外，保健品也是生活中常见的一部分。

1. 中药 中药虽然是天然草药，但部分患者可能会出现过敏症状。而且还有部分含有毒性的中药会导致患者出现肝肾损伤，比如草乌、川乌、何首乌、番泻叶等，一定要

听从医生的建议来使用中药，不可随意服用。

2. 保健品 保健品市场上琳琅满目，但并非所有保健品都是有效和安全的。患者在选择保健品时应选择来自可靠厂家的产品。而且保健品不是药品，没有治疗疾病的作用，在购买保健品之前一定要谨记。

总之，药物是治疗疾病的重要手段，但同时也存在着潜在的风险。不同药物有不同的特点和适应证，患者在使用药物时应遵循医生的建议，按照医嘱使用药物，保持良好的用药习惯，如规定时间服药、不漏药、不超量使用等，有助于确保药物的疗效和安全。如果在用药过程中出现不良反应或不适，应及时告知医生，以便调整治疗方案。通过正确使用药物，我们可以更好地发挥药物的疗效，达到更好的治疗效果，并保障身体健康。

防城港市中医院 廖小平

老年人如何管理慢性疼痛？

随着老龄人口的增加，我国慢性疼痛的发生率逐年上升。根据某项研究数据，我国的老年人中有超过65%的人群受到慢性疼痛的影响，且盲目就医和随意服药等现象层出不穷。这些患者在生活中对如何应对慢性疼痛不知所措，经常陷入焦虑的情绪中，这不仅影响了他们的睡眠质量，还降低了整体的生活品质。所以，我们应如何为这批老人提供恰当的慢性疼痛护理呢？

老年慢性疼痛发生的原因

慢性疼痛在老年人中普遍存在，其主要原因包括骨关节炎、由恶性肿瘤引发的癌性疼痛、腰部和腿部的不适、肌肉劳累，以及其他多种因素所导致的周围神经痛等。根据研究，因骨关节炎引发的慢性疼痛比例约为 30.2%。与此同时，一个人身体中的慢性病种类越多，他患慢性疼痛的风险就越大。此外，疼痛的发生还与季节和职业有紧密联系。随着四季变换，人体的内分泌与神经系统也会作出相应的调整，因而疼痛往往呈现出季节性的变化。特别是在春季和冬季，高达 73.2% 的患者主诉他们的疼痛状况与气候变化有关。此外，职业也是疼痛发生的重要因素。例如，从事轻体力工作的文员和公务员患慢性疼痛的几率约为 8.5%，而从事重

体力劳动的农民、矿工和伐木工人的这一概率则达到了 69.01%。

老年慢性疼痛的特点

1. 疼痛经常持续较长时间，一般为 3 个月或更久。

2. 疼痛产生的原因复杂，常与多种慢性疾病相关，例如骨关节疾病、癌症和糖尿病。

3. 他们的疼痛可从多种外部表现中观察到，如面部表情、说话的声调和步行姿势。

4. 除了身体疾病外，这些患者还可能伴有心理问题。

5. 他们需要多种治疗方式的结合，单一方法难以有效缓解疼痛。

6. 有的老年人因为知识限制无法准确描述他们的疼痛，这可能导致疾病的诊断和治疗被延误。

7. 其中部分疼痛，像由癌症晚期引起的是无法治愈的。

8. 很多老年人对疼痛的治疗持消极态度，认为这是年龄增高的正常现象。

如何有效管理慢性疼痛

1. 药物治疗

在药物治疗的过程中，老年人可以选择多种药物，如局部麻醉药物、阿片类受体激动剂、抗惊厥药物、钙剂等。但是切记一点，即遵医嘱用药，避免出现药物成瘾现象导致后期治疗更困难。



那么我们能不能自己购买药物对付疼痛感受呢？当然是不可以的，因为在选择药物的时候，很多药物会有各种副作用，如果不能根据疼痛的情况选择药物，就会导致副作用上升，甚至会损害肝脏和肾脏。比如常规的消炎镇痛药物，会导致消化道的各种不良反应，如腹泻等。

2. 非药物疗法

慢性疼痛的自我控制是患者主动参与调控疼痛症状的策略，这是疼痛管理的初级阶段。良好的自我调节在缓解疼痛、减少残疾、减轻焦虑和抑郁、提高生活品质以及维护整体健康状态方面都具有关键作用。应采取适当行为来维持和增进患者健康，从而减少疾病对其生理、心理和社交功能的负面影响。

3. 心理疗法

对老年人来说，心理疗法在减轻慢性疼痛方面起到积极作用。这

种干预有助于增强他们的生活品质、身体健康、心理健康以及社会交往。通过个体化的心理指导，可以有效降低慢性疼痛引起的心理障碍。

4. 锻炼治疗

适当的锻炼不仅对老年人的生理健康有益，还能在心理和社交层面带来正面影响。专家建议可利用合适的体育活动来应对慢性疼痛，如瑜伽等，瑜伽是有氧运动之一，不论是青年人还是老年人均有较大益处，该项运动能够提高肌肉张力，改善力量以及平衡能力，从而改善老年患者的睡眠质量，缓解关节以及肌肉疼痛。这项运动比较适合行动不便的老年人，但是进行运动时必须是在专业人士的指导下，切不可自作主张，运动要循序渐进，不能操之过急。

5. 数字监控疗法

在移动医疗技术的最新进展中，数字监控疗法显示了其在疼痛评价和信息传输中的潜在价值。例如，已经研制了能通过短信为患者提供慢性疼痛治疗方案的手机应用。利用这种治疗方式，医疗团队可以迅速地获取患者的关键信息，提高与患者的交流效率，并优化护理效果。

南宁市第一人民医院 龙菲