



老人睡前慎用中枢性止咳药

咳嗽是一种防御性反射动作，通常是由于呼吸道黏膜受到刺激引起。止咳药分为中枢性止咳药和周围性止咳药，对于老年人来说，临睡前使用中枢性止咳药需要特别慎重，下面就简要介绍中枢性止咳药的作用机理以及老年人睡前应慎用的原因。

中枢性止咳药的作用机理是什么？

中枢性止咳药主要通过抑制中枢神经系统来抑制咳嗽，主要作用机理如下。

1. 抑制咳嗽中枢 中枢性止咳药作用于中枢神经系统的咳嗽中枢，通过调节咳嗽相关的神经递质，如多巴胺、去甲肾上腺素、羟色胺等，抑制咳嗽的产生和传导，从而减轻咳嗽症状。

2. 镇静作用 一些中枢性止咳药有镇静作用，能够减少中枢神经系统的兴奋状态，使人感到放松、安静，从而进一步减少咳嗽的频率和强度。

3. 减少气道敏感性 中枢性止咳药还可以减少呼吸道感受器对刺激物质的反应，通过降低气道的敏感性来缓解咳嗽。

为什么老年人要慎用中枢性止咳药？

1. 老年人代谢下降 随着年龄增长，老年人的身体器官功能逐渐下降，包括肝脏和肾脏的功能。这种生理变化导致药物在体内代谢的速度减缓，使得药物滞留时间变长，

导致药物在体内积累，增加不良反应的风险。

2. 副作用明显 中枢性止咳药有一些明显的副作用，如头晕、嗜睡、呼吸抑制、便秘等。老年人由于生理上的衰退以及同时存在多种疾病，更容易出现这些副作用。

3. 药物间的相互作用 老年人大多身患多种疾病，需要同时服用多种药物，而中枢性止咳药可能与其他药物发生相互作用，影响药物的吸收、分布、代谢和排泄，从而引起药物的不良反应。

4. 慢性咳嗽不宜镇咳 一些老年人患有慢性支气管炎、慢阻肺等呼吸道疾病，常伴有慢性咳嗽症状，而慢性咳嗽是身体对这些疾病的正常反应，这种情况下使用中枢性止咳药是不合适的，关键在于治疗原发病，而不是简单地抑制咳嗽反射。

睡前使用中枢性止咳药的注意事项

1. 避免意外伤害 一些中枢性止咳药会引起嗜睡、头晕等副作用，老年人服用这些药物后可能出现平衡不稳定，增加跌倒的风险。为了避免意外伤害，应选择一些副作

用较轻的中枢性止咳药，并在服用后注意安全。

2. 注意呼吸抑制风险 某些中枢性止咳药可能引起呼吸抑制，尤其是高龄患者或存在呼吸道疾病的老人中更为明显。临睡前服用这些药物的老年人要特别注意药物剂量和频率，避免过度抑制呼吸而引起的呼吸困难。

3. 考虑睡眠质量 有些中枢性止咳药具有镇静作用，可能引起入睡困难或嗜睡。如果老人已经有睡眠问题或存在睡眠呼吸障碍等情况，临睡前使用中枢性止咳药可能会进一步影响睡眠质量。

4. 考虑药物相互作用 大多数老年人患有很多种疾病，需要同时服用多种药物，而中枢性止咳药与其他药物可能产生相互作用，从而增加中枢性抑制作用和不良反应的风险。

5. 长期使用提防风险 长期使用某些中枢性止咳药可能导致耐药性或药物依赖性，因此，老年人使用中枢性止咳药应严格遵循医生的建议，控制使用时间和频率，避免过度依赖。

6. 注意药物成分 中枢性止咳药可以包含不同的活性成分，如可待



因、吗啡类药物等，老年人选择中枢性止咳药时需了解其药物成分，并根据个人具体情况选择合适的药物。如果对某些成分特别敏感的，应避免使用该类药物，以免引起不良反应。

7. 考虑个体差异 老人的身体状况和药物代谢能力不如年轻人，因此，使用中枢性止咳药之前应与医生进行详细的健康评估，如药物过敏史、慢性疾病史以及当前使用的药物等，有助于确定老年人是否适合使用中枢性止咳药以及如何选择合适的药物和剂量。

总之，老年人临睡前慎用中枢性止咳药一定要保证健康和安全，在选择和使用药物前应根据医生的建议谨慎权衡药物的利弊和风险，以确保药物合理使用。同时，日常生活中还要养成良好的生活习惯，如坚持锻炼、合理饮食等，也是保证身体健康的重要手段。

梧州市苍梧县人民医院 莫扬丽

肾病患者日常五大护理措施

肾病是一种常见的慢性疾病，会给患者带来身体上的不适，如果不及时治疗和管理，还会引起肾功能衰竭和其他严重并发症，严重影响他们的日常生活和工作。只有通过正确的日常管理才能延缓病程进展，提高生活质量。那么，肾病患者日常应该怎样护理呢？

合理饮食

合理饮食是肾病日常护理的基础，恰当的饮食不仅能为身体提供必要的能量，还有助于控制病情，减少并发症的发生。

1. 控制盐分摄入 盐分摄入过多会导致水肿和高血压，加重肾脏的负担。因此，肾病患者应该尽量避免高盐食物，如咸菜、加工肉类等，建议每日盐分摄入量不超过6克。

2. 限制蛋白质摄入量 对于肾病患者来说，蛋白质的摄入量需要严格控制。过量摄入蛋白质会增加肾脏的负担，加速肾功能的衰退，建议肾病患者每日每千克体重摄入0.8~1.0克蛋白质。

3. 适量摄入脂肪和碳水化合物 适量的脂肪和碳水化合物可以为身体提供必要的能量，但高脂肪和高热量食物会加重肾脏的负担，因此，每日食物需要合理搭配，推荐低脂低热量的食物，如蔬菜、水果、全谷类等。

4. 多吃新鲜蔬菜和水果 蔬菜和水果富含维生素和矿物质，肾病患者每日应多摄入新鲜蔬菜和水果，有助于肾病的治疗和康复。

适当运动

1. 有氧运动 有氧运动可以提高心肺功能，增强身体的耐受能力，步行、慢跑、游泳、太极拳、瑜伽等都是不错的选择，既可以达到锻炼身体的目的，又不会过于劳累。

2. 避免过度劳累 过度劳累会导致身体免疫力下降，增加感染的风险。因此，肾病患者运动应合理安排运动时间和强度，避免过度劳累。如果感到疲劳或不适，应立即停止运动并休息。

控制体重

肥胖会增加肾脏的负担，对肾病的治疗和康复不利。因此，肾病患者需要控制体重，保持健康的体重指数(BMI)，正常的BMI为18.5~23.9。BMI的计算公式是体重(千克)除以身高(米)的平方。

1. 定期称重 肾病患者应该定期称量自己的体重，以便及时了解自己的体重状况。不论过重还是过轻，都应采取相应的措施进行调整。

2. 健康饮食 健康饮食是控制

体重的关键，肾病患者应该遵循低盐、低脂肪、低热量的饮食原则，适量摄入蛋白质、蔬菜和水果。

3. 适当运动 适当运动可以帮助消耗热量，减轻体重，肾病患者可以选择散步、慢跑、太极拳等轻度运动方式。

4. 充足睡眠 充足的睡眠可以减少心理压力和焦虑情绪，有助于控制体重，建议每晚保持7~8小时的睡眠时间。

戒烟限酒

1. 戒烟 戒烟可以减少香烟中尼古丁等有害物质对肾脏的损害，肾病患者应积极戒烟，戒烟困难者可以参加戒烟课程或寻求专业戒烟辅导。

2. 限制酒精摄入 酒精摄入量过多会增加肾脏的负担，肾病患者应避免饮酒。如果无法完全戒酒，应严格控制每日摄入量，男性每天不超过两个标准饮品，女性每天不超过一个标准饮品。

心理健康

情绪对肾病的影响不容忽视。焦虑、抑郁等不良情绪会导致免疫力下降，增加感染的风险，肾病患者

可以采取以下措施来保持心理健康。

1. 注意情绪变化 肾病患者要密切关注自己的情绪变化，及时发现并处理不良情绪。若出现焦虑、抑郁等情绪问题，可以通过看书、听音乐、出门旅游等及时排解。

2. 寻求心理支持 寻求心理支持是保持心理健康的重要措施之一，肾病患者必要时可以寻求专业的心理咨询和治疗，以帮助缓解情绪问题和其他心理问题。

3. 与家人和朋友交流 与家人和朋友交流可以帮助肾病患者减轻心理压力和焦虑情绪。

总之，对于肾病患者来说，日常护理至关重要。只有通过合理的饮食、适当的运动、控制体重、戒烟限酒以及关注心理健康等措施，肾病患者才能更好地管理病情，延缓病程进展，提高生活质量。同时，针对不同类型的肾病，患者还需要根据医生的建议采取不同的护理措施，只有将科学的生活方式融入日常生活中才有利于疾病的康复。

广西中医药大学第一附属仙葫院区 蒙花细