

2026年6月30日

星期二

第3248期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办

用药有方

守护银龄长辈安康

本报记者 陈艳阳 通讯员 刘诗情 王鑫

老年人慢病缠身、多重用药普遍，如何吃药更安全、更科学，成为不少长者关心的健康难题。6月22日至28日是第八个全国“老年健康宣传周”，今年以“用药有方，银龄安康”为主题，聚焦老年人安全用药痛点。湖南省人民医院、湖南中医药大学第一附属医院等多家医疗机构纷纷开展形式多样的健康科普活动，手把手指导老年群体规避用药误区、掌握科学服药方法，用心守护长者晚年健康。

“感谢专家们的细致讲解，我清楚了非常多！”“以前那些错误的用药观念，要摒弃了。”6月25日，湖南省人民医院老年医学研究所集结心血管内科、中西医结合科、呼吸内科等多学科专家团队，走进长沙协和颐养院，为在院内康养的老人送上健康大餐，大家听后纷纷表示受益匪浅。活动现场，专家们耐心答疑，针对慢病长期服药、联合用药、日常养护等问题，结合个人身体状况给出专业建议，手把手纠正错误用药习惯。

湖南省人民医院老年医学研究所办公室主任、主任医师彭友表示，老年人生理功能减退，器官功能退化，多病共存现象普遍。我国65岁及以上人群中，多病共存患病率高达60%。多病共存患

者往往需要服用多种药物，不合理的多重用药会增加药物不良反应，引发药物相互作用，造成药效增强或减弱，还会降低用药依从性，抬高治疗费用。

彭友提醒，老年人居家用药暗藏不少误区，需要重点规避。不少老年人盲目叠加中西药与保健品，加重肝肾代谢负担；还有人因惧怕副作用断断续续服药，造成血压、血糖大幅波动，诱发心脑血管并发症。数据显示，40%~80%的老年人存在服药不规律、随意增减药量等问题。

“安全用药是老年健康教育的重要内容。”湖南中医药大学第一附属医院老年病科/全科医学科副主任冯君表示，科室长期开展多重用药综合评估、药品安全指导，帮助老年人梳理用药清单，规范常用药物服用方式，普及药物不良反应识别与应急处置知识。

“我近期接诊了一位老年患者，他因不知药物之间会相互影响自行用药引发了副作用。”这位75岁的王爷爷，患有高血压长期服用降压药沙库巴曲缬沙坦，后因双下肢水肿加用了利尿药呋塞米和螺内酯，但他未按照医嘱短期服用并定期复查电解质，就自行停用了呋塞米且将螺内酯加量至40毫克。一段时间后，王

爷爷水肿反复，就诊时发现血钾已经高达危险的7.2毫摩尔/升，幸亏发现及时，才未酿成险情。冯君提醒，老年人身体机能衰退，肝肾代谢能力下降，用药风险远高于普通人群，应当坚守“少、小、遵”三大用药原则。一是用药宜少，联合服药尽量控制在3~4种。不少老人同时服用5种以上药物，极易产生药物相互作用，损伤肝肾功能。建议患者家属每半年带上全部药盒，找临床药师梳理用药方案，剔除重复、无效药物。二是小量起步，循序渐进调整剂量。老年人初始用药剂量一般为成人常规剂量的1/2~2/3，不可一开始就用足量，更不能自行加量。三是严格遵从医嘱，绝不擅自停药、减药。高血压、糖尿病等慢性病需要长期用药控制，血压、血糖平稳不等于疾病痊愈，私自断药极易诱发脑梗、心梗、急性血糖异常等严重后果。

冯君表示，老年人务必分清药品和保健品，二者不可相互替代。保健品仅能作为辅助调理手段，不能取代降压药、降糖药、抗凝药等治疗药物，切勿轻信能够“根治慢病”的保健偏方。不跟风购药，不囤积过期药品，不轻信短视频、街头义诊等推销的各类“特效药”。

手足口病进入高发季 5岁以下儿童重点防护

本报记者 陈艳阳 通讯员 李雅雯

4岁女孩贝贝突发发热，手足、臀部相继长出红色丘疹、丘疱疹，口腔疱疹、溃疡，被确诊为手足口病。6月28日，记者从湖南省儿童医院感染科获悉，该院门急诊近期接诊了多例典型手足口病患儿。科室主任、主任医师刘静特别提醒：当前手足口病就诊量呈上升趋势，家中有低龄儿童的家长务必做好防范。

中国疾控中心2026年6月突发公共卫生事件风险评估显示，本月手足口病疫情呈持续上升态势。湖南省疾控中心已将该病列为重点关注疾病，全省防疫等级升至Ⅱ级（较高）。

“每年春夏都是手足口病的流行高峰。该病由EV-A71、CV-A6、CV-A16等肠道病毒引起，高发人群为5岁以下低龄儿童。”刘静主任介绍，普通手足口病典型表现为发热，同时在手、足、口腔、臀部出现斑丘疹与疱疹。部分患儿还会伴随咳嗽、流涕、食欲减退、流涎、口腔疼痛等不适。多数病例属于自限性疾病，7至10天即可自行痊愈。

刘静主任介绍，患儿贝贝因患处不适反复抓挠，造成皮肤破损，继发多处皮肤软组织感染，体表红肿疼痛，并且持续高热不退，医院给予抗感染治疗后好转。结合这一病例，刘静特别提醒家长，要警惕手足口病带来的皮肤继发感染。不少家长只盯着疱疹与发热，忽视孩子抓挠皮肤的行为。疱疹一旦破溃，容易诱发皮肤软组织感染，加剧红肿疼痛，拉长病程；持续高热提示病情加重可能。家长要及时给孩子剪短磨平指甲，做好看护，防止抓挠破损皮肤。

“轻症手足口病能够自愈，但家长万万不可麻痹大意，少数患儿会短期内快速发展为重症。”刘静提醒，孩子一旦出现以下任意一种情况，预警重症手足口病，必须马上送医：持续高热超过39℃，退烧药效果不佳；精神萎靡、频繁呕吐、肢体抖动、夜间惊跳、站立不稳；呼吸急促、心率过快、四肢冰凉冒冷汗；血常规、血糖检验结果异常。

手足口病可防可治，接种疫苗是预防重症最有效的手段。刘静建议，6月龄至5岁儿童尽早接种EV-A71灭活疫苗，最好在12月龄前完成全程接种，能显著减少重症、危重症病例。日常也要坚持科学防护：饭前便后、外出回家后，用肥皂和流动清水洗手；流行高峰期尽量少前往人群密集的密闭公共场所；居家每天开窗通风，定期对玩具、餐具消毒。一旦孩子出现发热、出疹等症状，要及时就诊，做到早发现、早干预、早治疗。

禁毒宣教 进校园

6月24日，民警在给学生们讲解毒品危害。国际禁毒日前夕，吉首市铁路学校联合吉首车站铁路派出所开展“你我参与 守护未来”专题教育活动。铁路派出所民警通过展示仿真毒品、案例讲解等形式，向学生普及禁毒知识，强化青少年防毒意识，构筑校园禁毒防线。姚方 郭定胜 摄影报道

