

本期关注

老年人常“一人多病” 如何保障用药安全?

□刘群

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。



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。

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,发生不良反应的概率就越大。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5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。

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岁~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(肝肾功能、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噻合用,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,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次~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且完全地吸收,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。老年人患有多种疾病时,可通过以下方式控制用品种: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。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。(《大众卫生报》)

医生提醒

控制高血压 日常谨记三点

□娄兰婷

高血压引发的原因有很多,在日常生活中生活习惯不好如过量饮酒、运动量过少、抽烟等因素都易演变为高血压,进而发展到其他的心血管疾病。高血压患者,在日常生活中要谨记以下这3点,养成良好的生活习惯,对控制血压有很大帮助。

• 控制饮食减轻体重

在饮食方面,高血压患者一定要控制自身的饮食。很多患者都是因为自身食物摄入量过多,导致身体过度肥胖而患上高血压。此类患者一定要做好严格的控制,每餐少食用一些食物,将自身的体重降下来。

同时,在日常生活中也要尽量少地摄入食盐。如果食盐摄入过多的话,会引发原发性高血压。食盐中的主要元素是钠,钠即使没有造成血压的升高,也会对控制血压、降低血压造成困扰。

在日常选择食物时,要注意选择一些脂肪含量较低的食物,这样可以减少高脂肪对于血压的影响,降低饱和脂肪酸的摄入,帮助血压保持在标准值。可以选择一些对自身血压具有帮助的食物,例如绿叶青菜、

苹果、西瓜等,这些食物当中具有丰富的维生素,可以帮助患者软化血管,对于降低血压有着很大的作用。选择蔬菜瓜果类的食物是通过食疗来控制血压的重要原则。

• 适当运动放松身体

高血压患者在生活当中一定要进行适当的活动,因为高血压引发的病之一就是活动量过少。

经常进行一定量的体育运动,不仅可以使身体变得更加健康有力,而且在运动过程当中会产生一些化学物质,可以使血管放松。

人在运动时会不断锻炼肌肉,肌肉会影响大脑皮层,而大脑皮层又会传出相应的指令,可以使血管进行正常的收缩,从而控制血压的高低。

• 规律作息睡眠充足

高血压患者在日常生活中要及时调整自己的生活习惯,坚持规律作息,保证充足的睡眠。只有保证充足的休息,体内的血压才会随之下降。因为人在休息的时候,全身处于放松的状态,血管的压力会减轻,血压也就会比平时降低许多。(《大河健康报》)

小贴士

养生茶喝错反伤身

□张涛

近年来,养生茶成为人们养生保健的新宠。但许多养生茶配伍了决明子、白果等有肝毒性的风险中药,长期大量饮用就有可能给肝脏带来伤害。那么,怎么正确喝养生茶?

• 因人制宜 •

气虚质可选择健脾益气的养生茶,如党参红枣茶、茯苓人参茶;阴虚质选滋阴的茶类,如麦冬石斛茶、枸杞茶;阳虚质选助阳的茶类,如人参茶。

同时,有基础疾病的人群更要谨慎喝养生茶。缺铁性贫血人群,最好别喝含有茶叶的养生茶,更不要茶和补铁剂一起喝,因为茶中的草酸能够与铁结合,影响铁吸收。糖尿病患者应尽量避免饮用桂圆红枣茶,因为两者含糖量很高,饮用后很可能导致体内血糖升高。

• 因时制宜 •

春天宜饮花茶,可以帮助散发冬季积存在体内

的寒邪,如玫瑰、茉莉、菊花;夏天宜饮花草茶,以除烦解渴、补益肠胃,如绿茶、薄荷茶;秋天饮茶宜选果类,以清除体内余热,止咳化痰、养肺滋阴,如金橘、菠萝、乌龙茶;冬天饮茶宜选根茎类,以驱寒补阳,如天门冬、红茶、铁观音等。对于一天中而言,最适合喝茶的时间为早上9点、下午3点和晚上6点,切记不要睡前和空腹喝茶。

• 因量制宜 •

喝养生茶要注意饮用的时间和剂量,过量会适得其反。比如决明子茶,长期服用会导致腹泻,还可引起肝损伤。气虚者长期饮用人参茶,容易出现口干舌燥、牙龈肿痛、流鼻血等上火症状。(《新晚报》)

生活话题

三个饮食习惯不利于健康

□于康

一、早上一杯淡盐水血压可能升高

很多人早上习惯喝一杯淡盐水,建议大家最好别这样做,尤其是对患有高血压病的老年人,更不推荐。

人体在夜间睡眠时会消耗水分,早晨血液黏稠度最高,血压不稳定,容易出现各种心脏意外。此时喝盐水可能让血压升高,有一定危险。

早晨最好的饮品是温开水,水温约在40℃左右。这个温度接近人体温度,感觉会非常舒服,补水效果更好。

二、主食吃太少让人“没劲”

膳食的基础是主食,主食是碳水化合物的主要摄入源,建议三餐都要有主食。

如果没有主食供能,一方面大脑运作的效率会大大下降,容易产生头晕、心悸、精神不集中等问题;另一方面,主食是能量的主要来源,缺少主食,体会燃烧肌肉供能,造成肌肉丧失,时间长了,人会变得乏力、没劲。膳食指南建议一般人每天应摄入谷、薯、杂豆类250克~400克,其中,全谷物和杂豆类50克~150克、薯类50克~100克。

三、喝粥可能是给胃“加负”

喝粥有很多益处,但是有几点大家要特别注意。

① 不能餐餐喝粥。有些老

年朋友习惯用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的话能量摄入是不足的。因为一碗粥的米可能只有10克~20克,大部分是水,无法满足人体所需的营养。

② 粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。所以,一些糖尿病患者,特别是老年糖尿病患者,还是“干稀搭配”为好:先吃一点粗粮,再少量喝点粥,同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜。

③ 粥并不好消化。喝粥时,往往不会充分咀嚼,所以有些没有熬煮浓稠的粥,喝进去反而成为胃肠道的负担,对胃来说不是“减负”而是“加负”。(《燕赵老年报》)