

老年人用药,要远离十大误区

阅读提示

合理安全用药对老年人疾病的控制和康复至关重要。希望老年朋友们能够提高安全用药的意识,掌握合理用药原则,避免用药误区。

老年人常同时患有多种慢性疾病,以高血压、糖尿病、冠心病、卒中、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾脏病最为常见,患有多种疾病常常使用多种药物。此外,老年患者还常常出现衰弱、营养不良、睡眠障碍、认知功能下降、慢性疼痛、焦虑抑郁等老年综合征,使病情复杂化,加之老年人心理调节能力和生理机能都有衰退,因此老年人的疾病治疗和药物使用更需小心谨慎。

远离十大误区

误区一:不遵医嘱,擅自增减药物

有些老人一旦发现患病,治疗操之过急,随意加大药物剂量。血压降得太快或血糖降得过低可能会引起脑供血不足,头晕、乏力,甚至低血糖昏迷。有的老年人一旦病情稳定,又开始自行减量,导致血压、血糖波动,病情可能加重。

误区二:道听途说,听信他人治疗方案

同一种疾病可能有多种治疗药物,治疗机制不同。要针对同一疾病的不同类型,在医生和药师指导下选择针对性药物,不能因为别人用了效果好,跟风随意换药。

误区三:盲目养生,大量服用保健品

有老年患者不加鉴别地相信广告宣传或所谓的民间养生秘诀,不咨询医生,就买来各种补药或保健品吃。部分药品价格不菲,疗效有限,不但浪费金钱,多种药物还可能发生相互作用,导致延误病情或药物中毒,得不偿失。

误区四:没有症状,不用吃药

一些老年患者虽然血糖、血压明显升高,但没有明显不适症状,以为自我感觉良好就可以不服药,直到出现卒中等脑血管意外,才有“感觉”,为时已晚。

误区五:是药三分毒,不吃或者少吃药

正规药物均经过严格临床试验,只要在医生和药师的正确指导下服药,大多数药物不良反应都是轻微可控的,身体可以耐受。

误区六:随意性大,服药不定时

要想使机体对药物能较快而完全地吸收,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。例如,降压药一般应在晨间服用,对胃有刺激性的药品应在饭后或饭中服用,降血脂药宜在睡前服用。而有些老年人不遵守这些用药规律,影响治疗效果。

误区七:服药困难,掰开研碎服药

部分老年患者觉得药片太大或吞咽功能下降,将药片掰开研碎,或将胶囊中的颗粒倒出服用,部分药品确实可以这样服用,但对一些控释片、肠溶药品不能随意破坏药物结构,需咨询医生和药师后再用药。

误区八:药物有依赖性,要定期更换

合适的药物效果理想,不良反应少,对重要器官均有保护作用。在选用某些药物后,如果效果理想且没有发生不良反



资料图片

应,不建议随意换药。

误区九:滥用维生素、抗生素、中药

有的老年人认为维生素没有副作用,是万能补药,实际上老年人只要均衡饮食,一般可以摄取足够的维生素,或者在医生的指导下补充必要的维生素。有的老年人对抗生素过分依赖,一有感冒、腹泻就服用抗生素,事实上抗生素对病毒无效,主要是抑制细菌,应在病因明确的情况下按医嘱服用抗生素。老年群体中,认为中药无毒、无副作用的观点很普遍。其实,所有的药物都有一定的毒副反应,滥用中药也会中毒,中成药和西药也不能随意组合。中药强调辨证施治,请在医生指导下服用。

误区十:只要服药就行,不重视生活方式改善

对于常见的慢性病,如高血压或糖尿病,除了服用药物,治疗还要结合良好的生活方式:低盐、低脂饮食,戒烟限酒,合理运动(每周3~5次、每次30分钟中等强度运动,如快走、慢跑等),避免剧烈运动。抱着只要服药,就可以大吃大喝的态度,血压、血糖、血脂肯定无法控制良好。

牢记十大原则

受益原则

老年人应权衡利弊,充分考虑药物的风险和获益,保证用药受益/风险比>1。比如老年房颤患者卒中风险和脑出血风险均升高,如果使用抗凝药物临床获益仍然大于出血风险,则不需要停用抗凝药,而应该积极纠正出血危险因素。

谨慎原则

老年人选药需要谨慎,除考虑疗效外,还要兼顾不良反应,避免使用老年人禁忌或慎用药物,防止滥用保健品、中药。

个体化原则

老年患者根据自身具体情况,病情轻重、肝肾功能、体重等因素等考虑药物剂量,从小剂量开始,逐渐调整剂量。对于

某些特殊药物,如华法林、地高辛,需监测血药浓度,控制在合适范围内。

优先治疗原则

老年人多病共存,为避免使用不同药物,突发急症时,应当确定优先治疗原则,抓主要矛盾,优先处理危及生命的问题。

简单原则

老年人用药要少而精,尽量减少用药种类,控制在5种之内,如果疗效不佳,耐受性差的药物可考虑停药,以减少药物种类。

小剂量原则

老年人由于药代动力学及药效学的特殊性,肝肾功能减退,对药物的敏感性增加,耐受性降低,安全范围缩小,用药应采取小剂量原则,缓慢增量,最终达到治疗效果。

择时原则

根据时间药理学原理,选择合适的用药时间进行治疗。比如高血压药物建议晨起空腹服用,阿卡波糖需和食物一起咀嚼服用,糖皮质激素有昼夜分泌规律,一般早晨服用。

暂停用药原则

当没有继续服用药物的指征时,应果断停药。如果在服药过程中出现新的问题和病情变化,都应考虑是否存在药物不良反应,要尽早就医,及时调整药物。

非药物原则

应重视老年患者的非药物治疗,包括合理饮食,适当运动,努力保持心情愉快,戒掉不良嗜好,保证睡眠,促进科学、规律的生活。

用药依从原则

老年人用药的依从性常常不尽如人意,所以为提高老年人用药的依从性,可以做好以下几点:尽量使用一天只服用一次的药物;使用专门的药盒分装药物,贴上标签,按早、中、晚用药依次放好;按时提醒并督促老年人服药。