

老年人合理用药六原则

老年人群是慢性非传染性疾病的主要患病群体，由于老年人各器官系统随增龄改变以及药代动力学（即吸收、分布、代谢和排泄）特点，老年人对药物的敏感性增强，药物分布容积或清除率的变化，可导致血浆药物浓度老年患者明显高于年轻患者。因此老年人群属于用药的特殊人群，用药要特别谨慎。老年人合理用药有以下六原则：

个体化原则

由于老年人各器官衰老的特点，药物在体内的药代动力学和药效学发生了改变，因而很难制定统一的给药标准，需要针对老年病人的具体情况，实行个体化治疗。遵循“小剂量起用，缓慢增量，如需停药，缓

慢减量”的原则。可将药物减半或延长服药间隔。尽量将每日服药次数减至最低，应用缓释药物或半衰期较长的药物是老年患者服药最佳选择。

“五种药”原则

老年人用药要少而精，同时用药不应超过 5 种。同时使用 5 种以下药物的药品不良反应发生率为 4%，6 种至 10 种为 10%，11 种至 15 种为 25%，16 种至 20 种为 54%。要明确治疗目标，抓住主要矛盾，选择主要药物治疗。

依从性原则

能否按治疗方案用药是决定治疗成功与否的关键。要简化治疗程序和方案，建立使用药物的日常表和备忘录卡，药

物的用法用量应用大而清晰的字体标识，对患者进行准确而简短的依从性指导。

暂停药原则

老年患者属于药物不良反应的高危人群，即使处方开得正确而且合理，药物的不良反应可能仍然存在，在老人用药期间应密切观察，一旦发生新的症状，停药受益明显多于加药受益。

预期效应原则

老年人在生命晚期开始使用或停用药物需评估以下指标：预期寿命、药物达效时间、患者的治疗目标以及能否满足需要等。如果病人的预期寿命短，治疗目标主要为延缓病情，那么需要几年时间才有获益的



预防性药物处方则未必恰当。

营养干预原则

老年人大多是负氮平衡代谢，加之由于疾病，往往有消瘦、贫血、低蛋白血症等，影响药物治疗。为更好发挥药物的疗效，必须重视食物营养成分的选择和搭配。如老年糖尿病患者控制食物以保证降血糖药物的疗效；控制饮酒以避免老年患者摄入 B 族维生素量的减少。

四川省南充精神卫生中心老年二科副主任医师 秦榕蔚

专家提醒

良好睡眠有三大要素

良好睡眠的三要素是稳定的生物钟、足够的睡眠动力、身心放松的状态。

有生命的生物都有生物钟现象，人类的生物钟负责调整生活作息，比如白天清醒，晚上睡觉，才能让人的身心得到休息。很多人作息不规律，久而久之，生物钟紊乱，进而导致失眠。但生物钟也是可以改变的，固定时间上床，固定时间下床，就能形成自己的生物钟。

要有足够的睡眠动力。白天积累的睡眠动力越足，晚上就越容易进入睡眠状态。而睡眠动力往往跟白天清醒的时间有很大关系，连续保持清醒时间越长，睡眠动力越足。所以，失眠的人不管晚上睡得好不好，第二日最好不要补觉，这样才能保证正常作息。此外，尽量不要午睡，如果一定要午睡，时间最好控制在半小时以内。

同时，还要有一个身心放松的状态。人越放松越容易入睡，越紧张越焦虑越睡不着。其实很多失眠的患者一到晚上就恐惧。所以说，失眠患者对于失眠的恐惧和担心往往重于失眠本身，最后要解决的反而是这种担心。想要放松，首先就要了解睡眠的这些知识，知道睡不好不可怕。然后再借助一些放松的训练，比如做瑜伽或者读书，但千万别玩手机，让自己放松下来更容易入睡。

河北省精神卫生中心副院长 张云淑



九类食物补充“好脂肪”

1.高脂鱼类。三文鱼、鲭鱼、鲱鱼、沙丁鱼和金枪鱼等高脂鱼类是 ω -3 脂肪酸的良好来源，常吃有益心脏健康和保持大脑敏锐。

美国心脏协会建议每周吃两份高脂鱼类，每份 93 克，推荐烤制或水煮鱼。我国膳食指南推荐每周最好吃鱼两次或 300-500 克。

2.牛油果。牛油果脂肪含量高，80%都为不饱和脂肪酸，以单不饱和脂肪酸为主，主要为油酸，吃牛油果不仅对心脏有利，还有缓解关节炎的作用。

3.种子。南瓜籽、葵花籽和芝麻等种子类食物，所含的“好”脂肪，有降胆固醇的作用。

4.坚果。核桃、胡桃、开心果、榛子等坚果有利于心脏健康，美国推荐每天 1 盎司（约 31 克），大约有 7 个核桃仁、23 个杏仁、28 个花生、18 个腰果。我国膳食指南推荐坚果类每周食用量为 50-70 克，每天 10 克左右。

5.橄榄油。橄榄油富含单不饱和脂肪酸，可优先选择低温烹饪如拌沙拉。对于食用油，每天摄入 25-30 克即可。

6.鸡蛋。鸡蛋是廉价的蛋白质来源。一个大的、煮熟的鸡蛋含有约 4.7 克脂肪，大部分为有益脂肪酸。鸡蛋每天吃 1 个即可，推荐水煮蛋和蒸蛋，一般健康人吃鸡蛋不要弃蛋黄。

7.亚麻籽碎。亚麻籽富含 ω -3 脂肪酸，对皮肤有利，它还富含膳食纤维，有缓解炎症的作用。食用方法也很简单，直接将亚麻籽碎撒在沙拉、麦片或米饭中即可。

8.豆类。红豆、白芸豆和大豆等豆类含 ω -3 脂肪酸，有助改善情绪，常吃对身心有利。

9. ω -3 脂肪酸强化食品。一些食物强化了 ω -3 脂肪酸，通过强化食品摄入 ω -3 脂肪酸可能要比补充剂更加健康。

需要指出的是，不论何种脂肪，都不可摄入过多，脂肪摄取过量会导致肥胖，还容易引起动脉硬化或心脏疾病，对健康不利。

博涛/文

别让过期药成为健康隐患

许多家庭都会储备常用药品，以备不时之需。但不少家庭有意识备药，却忽略了定期清理这些药品，导致一些过期、变质的药品危害健康。

药品同食品一样，会过期也会变质。服用过期药品，存

在不小的危害。过期药品的药效不稳定，服用后不仅没法发挥药效、治疗疾病，甚至还会贻误病情，导致病情加剧。有些过期药品还会发生变质，服用后不仅会引起不良反应，严重时甚至可能危及生命安全。

家中未及时清理的过期药品，很容易被老人、儿童误服，造成严重后果。为避免过期药品带来的不良反应，也避免在急需用药时出现短缺，家中一定要及时清理更新储备的药品。

玉斌/文

图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台