

老年人如何合理备药

很多老年人需要每日用药或者储备急救药品,那么,老年人应该如何备药呢?

1.家中常备胃肠药

老年人的胃肠活动较慢,胃液分泌也较少,容易发生便秘,经常出现饭后胀气的情况,所以家中可常备一些助消化和通便的药品,包括健胃消食片、乳果糖、开塞露等。不过,引起老年人胃肠不适的原因较多,如果长期胀气或便秘,建议前往医院就诊。如果确诊为功能性的便秘或消化不良,可根据医生开具的药方在家中备药。

这里需要注意的是,如果确诊为功能性胃肠疾病,医生可能会开具一些抑酸剂,比如奥美拉唑、雷贝拉唑等。抑酸剂与一些老年人长期吃的药品之间可能会产生相互作用,比如抑酸剂奥美拉唑与抗血小板药氯吡格雷之间有相互作用,两个药一起吃可能会影响氯吡格雷的药效,对治疗心脏疾病不

利。因此,在医生开具药方之前,需要将长期服用的药品告诉医生,便于医生开具更适合的药品。

2.常备抗感冒药,药效要温和

老年人服用一些复方抗感冒西药退热后会出很多汗,容易虚脱;有些抗感冒药品中含有马来酸氯苯那敏等抗过敏成分,老人服用后容易“迷糊”;有些抗感冒药有伪麻黄碱成分,服用后容易使有高血压病的老年人心跳加快、血压升高,也容易使有前列腺肥大的老人排尿更加困难。

因此,建议为老人备一些作用相对温和的抗感冒中成药。如果感冒症状明显,需服用复方抗感冒西药,老年人服用后应及时饮水,并注意有没有出现心脏及排尿方面的不适。

3.常备跌打损伤药

老年人腿脚不利索,难免磕碰、跌倒受伤,家中应常备外用的跌打损伤药品及消毒包扎

用品,如云南白药、红花油、创可贴、碘伏、医用纱布等。

4.准备一个急救药箱

老年人准备一个急救药箱很有必要。急救药箱建议放在老人床头,方便自救。急救药箱里需要准备的药品包括硝酸甘油、阿司匹林、沙丁胺醇喷雾剂等。

服用急救药只能帮助患者缓解症状,为送医治疗争取黄金时间。当老人突发疾病时,家人在老人服药后仍应立即拨打急救电话将老人送医救治。另外,急救药品的保存也很重要,药品一旦失效就起不到急救作用了,建议每3~6个月检查一次药品,硝酸甘油应每6个月更换一次。

5.定期整理长期服用的药品

老年人大多都有一些慢性疾病,需要长期服用多种药品,包括降压药、降糖药、降脂药等,这些药品如果不按照疗程服用,可能影响治疗效果。然

而,药品太多很容易让老人服药出现差错。因此建议家人定期帮老人整理药品,具体方法如下:单独为老人准备长期用药的药箱,放在老人房内;列出清单,登记药名和有效期,快到有效期的药品用彩色笔标记;每次购买下一疗程药品前,数清剩余的药品,并将剩余药品放在买回的新药品之前,优先使用剩余药品。

6.药品剂型选择很重要

老年人应尽量选用口服药品,如果吞咽困难,建议选择糖浆剂、溶液剂或颗粒剂。最好选用长效制剂,减少服药频次。

7.其他注意事项

仔细阅读药品说明书,严格按照说明书推荐剂量或医嘱提醒老人用药;当老人视力不好、手不利索时,需要帮助他们拿取药品;加强医疗知识的学习;及时记录老人每天的服药情况。

上海交通大学附属第一人民医院 李琴

过敏性鼻炎总反复 三种方法可治疗

1.规范的药物治

临床上90%以上的过敏性鼻炎患者,只要按要求规范用药,都有希望把症状控制在可接受的范围内。季节过敏者,要坚持用药到过敏季结束;常年发作者,根据使用药物及病情的不同,需要咨询医生用药。

2.免疫治

免疫治疗通俗地说就是脱敏,需要反复用小剂量过敏原刺激,使患者逐步脱敏。免疫治疗是目前唯一有可能根治过敏性鼻炎的办法。这一方法目前对尘螨过敏为主,且合并其他过敏原不超过2项的患者有效,治疗时间3年左右,分为皮下注射和舌下含服两种办法。

3.手术治

适合手术治疗的患者包括:用药或用免疫治疗方法无效、且鼻症状影响生活者;常年发作,一旦停药即刻发作者;药物出现副作用或担心长期用药产生副作用者;育龄期女性,担心怀孕、哺乳期间发作而无法用药者。

那么,是不是手术后鼻炎导致的不适症状就完全消除了呢?答案是否定的。因为手术切断的只是引发敏感症状最主要的神经,只能让症状减轻,从而减少疾病对生活的影响,减少药物使用。

通过以上三种方法,大多数过敏性鼻炎患者的病情可以得到一定程度的控制。需要注意的是,这三种方法都是建立在减少过敏原接触基础上的。

河北省老年病医院 李思璇

警惕症状不明显的慢性腹泻

引起慢性腹泻的原因很多,多数是胃肠道炎症引起的。如果原发性疾病表现较为典型,则比较容易诊断,若原发性疾病表现不典型,往往比较容易误诊。其实其他一些疾病早期表现不典型,有时也可以表现为慢性腹泻。

甲亢: 甲状腺机能亢进症患者由于肠道蠕动快、消化吸收不良而出现大便频繁甚至腹泻,大便一般呈糊状,含较多未消化食物。

溃疡性结肠炎: 溃疡性结肠炎起病可急可缓,症状轻重不等,腹泻是在炎症刺激下,肠蠕动增加所致,或腹泻与便秘交替,重者排便次数频繁。

糖尿病: 糖尿病引起的腹泻与其导致的胃肠道植物神经病变有关。腹泻呈顽固性、间歇性,发作时间可为2天至几周;间歇性可为数周至数月,腹泻昼夜均可发生,约有5%的腹泻病人同时伴有脂肪泻(俗称油花样腹泻)。



引起慢性腹泻的原因很多,多数是胃肠道炎症引起的。如果原发性疾病表现较为典型,则比较容易诊断,若原发性疾病表现不典型,往往比较容易误诊。其实其他一些疾病早期表现不典型,有时也可以表现为慢性腹泻。

胃食管反流病也会引发龋齿

胃食管反流病的口腔表现多种多样,龋齿被认为是最主要的口腔表现。唾液量的改变、味觉的改变、口腔溃疡等也被报道。有的患者会出现口

腔黏膜长期不适,甚至可以见到口疮、溃疡样黏膜腐蚀斑、毛舌等症状。

如果您经常患有口腔疾病,别忘了患胃食管反流病的

可能。单纯的口腔治疗可能有即时的效果,但疗效不持久,只有重视胃食管反流病的存在,并做相应治疗,才能达到长期的效果。

刘晓莲/文

肿瘤患者 食欲不振七对策

肿瘤患者食欲不振主要与恶性肿瘤的生长、肿瘤破坏过程中毒素的释放、化疗副作用及心理因素等有关。解决这一问题,患者要做到以下几个方面:

- 1.少食多餐,吃高能量、高蛋白质饮食或营养补充品。为补充营养,强迫自己努力进食。
- 2.尝试用各种温和的调味料,经常变化烹饪方式与形态,以增加食欲。
- 3.餐前做适量的运动或食用开胃食物。
- 4.进餐时保持愉快的心情。
- 5.用餐时先食用固体食物,再饮用液体汤汁或饮料。
- 6.若感觉疲劳,应休息片刻,待体力恢复后再进食。尽量少摄入油腻食物。
- 7.遵医嘱服用增加食欲的药,或补充适量的维生素、矿物质。

马莉/文



图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国 中国福 中国喜

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台