

专家提醒

老年人用药 远离四大误区

老年人用药不当,大部分是因为存在着很多错误认识,应注意以下几个误区:

误区一:不遵医嘱,随意增减药物

不遵医嘱,随意增减药物可能会导致药物疗效不佳。药物的剂量和用法是根据患者的具体情况和需求进行调整的,如果随意增减药物剂量,可能无法达到预期的治疗效果,甚至可能导致疾病加重或复发。

药物的剂量和用法通常是根据老年人的身体状况和药物代谢能力进行调整的,如果随意增加药物剂量,可能会增加药物的副作用风险,因为老年人的身体功能减弱,并不能完全有效代谢和排泄过量的药物。

为了避免这种误区以及产

生严重后果,老年人应该按照医生的指示用药,并且定期复诊,按照医师的要求调整药物的使用剂量和频率。

误区二:药物都有副作用,能不吃就不吃

尽管药物可能会有副作用,但对于某些疾病或症状,药物治疗是必要的,比如高血压、糖尿病、心脏病等,如果不进行药物治疗,可能会导致严重的并发症或加重病情。在这种情况下,药物是控制疾病、维持健康的重要手段。尽管药物可能带来一些副作用,但与不治疗的风险相比,药物治疗通常是更为安全和有效的选择。

在决定是否使用药物时,医生往往会综合考虑药物的潜在益处和可能的副作用风险。

对于许多药物而言,其益处通常大于潜在的副作用。老年人应该积极与医生沟通,了解药物的益处和风险,并根据医生的指示用药。

误区三:抗生素药效快,有炎症就可以用

抗生素主要用于治疗细菌感染,不适用于病毒感染。许多炎症症状可能与病毒感染相关,而不是细菌感染。因此,使用抗生素之前,需要医生进行准确的诊断,确定炎症的病因。

滥用抗生素会导致多种问题,包括抗生素耐药性的增加。当抗生素被频繁或不正确地使用时,细菌可能会对药物产生耐药性,导致抗生素在将来可能发生的感染中效果不佳甚至失效。

误区四:吃上药就可以了,不需要注意饮食和运动

药物治疗只是管理疾病的一部分。对于许多慢性疾病,如高血压、糖尿病、心脏病等,饮食和运动同样重要。合理的饮食和适度的运动可以帮助控制疾病,减轻症状,并提高整体健康状况。

饮食和运动不仅仅对疾病管理有益,还对维持整体健康和预防其他疾病起着重要作用,良好的饮食习惯和适度的运动可以帮助控制体重、保护心血管健康、增强免疫力等。

老年人应该将药物治疗与健康的饮食和适度的运动相结合,以实现最佳的疾病管理和整体健康。

吴桥县人民医院医务科 徐倩

医院动态

以岭医院有心血管病义诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)11月20日为“中国1120心梗救治日”。为了宣传和普及1120心梗救治日理念,提升民众的急救意识,11月20日上午,河北以岭医院心血管病科举办专家义诊活动,届时将邀请海归知名心血管病及介入心脏病学专家杨胜利教授、河北以岭医院心血管病科二病区主任洪衡教授、三病区主任王磊教授现场进行义诊咨询活动。

义诊时间:11月20日(周一)上午8:30-11:30

义诊地点:河北以岭医院门诊一楼大厅。

优惠项目:免费测量血压;免费检测心电图;专家面对面免费问诊咨询;免费科普心血管病相关知识。

咨询电话:0311-83814771、83812601

治疗湿疹 要厚涂保湿霜

湿疹的治疗离不开保湿,治疗湿疹,要厚涂保湿霜。湿疹的保湿治疗不等于平时的护肤,不是用保湿霜涂抹均匀就可以,而是需要大量。孩子每周至少用100克,大人每周至少用250克。至于为什么需要这么多,原因很简单:皮肤干燥表明皮肤屏障功能被破坏,出现裂缝,过敏原、细菌等会乘虚而入,通过厚涂保湿霜,就能把裂缝堵上,恢复屏障功能。

有些湿疹患者每天要涂抹好几种药膏,那什么时候涂抹保湿霜呢?不同的皮疹区域,不同的皮疹状态,外用保湿霜的时间是不一样的:在急性期,建议首先外用治疗药物以达到迅速控制皮疹的目的,之后再使用保湿霜;在皮疹的慢性期及恢复期,建议每天早晚以保湿霜为主,足量涂抹,少用甚至不用药物。

据《医药养生保健报》杨学军/文

用药知识

服莫西沙星 有安全线



莫西沙星是抗菌性强、抗菌谱广的一种抗菌药物,该药的临床应用十分广泛,但不良反应也常出现,建议患者注意以下事项:

明确细菌感染类型。莫西沙星只适用于细菌感染的治疗。在实际使用过程中,要避免不合理使用。

掌握正确服用方法。莫西沙星的用药间隔时间一般为24小时,即每日服用一次,尽量每日服药时间固定。

重视药物相互作用。莫西沙星与降糖药合用时应监测血糖;该药避免与抗心律失常药物同时使用。

留意严重不良反应。60岁以上的中老年人,以及长期服用激素类药物、做过移植手术的患者,更需要留意用药后的不良反应。

黄路/文

牙周病 牙齿缺失的隐形“凶手”

牙周病是指发生在牙齿周围组织的一种疾病,是最常见的口腔疾病之一,也是成年人牙齿缺失的主要原因。

牙周病的病因

局部因素:牙菌斑、牙石、食物嵌塞、不良修复体。

全身因素:内分泌失调、营养不良、血液病、长期服用药物、抵抗力下降、遗传因素。

牙周病的危害

牙周病对牙齿的危害极大,发病率较高,但多数人对该病的认识程度较低,从而延误病情,使患牙失去治疗的最佳时机。牙周病如不治疗,牙齿可移位、脱落。

牙周病早期。症状不明显,常只有刺激性牙龈出血或口臭。通过探查可见龈缘、龈乳头和附着龈肿胀、质松软,探诊易出血。

牙周病中后期。牙周袋形成。随着炎症不断发展,牙周膜不断被破坏,牙槽骨逐渐被吸收,牙龈与牙根发生分离,使龈沟加深而形成牙周袋。X线检查可发现牙槽骨有不同程度的吸收。

牙周溢脓。牙周袋周围有

溃疡和炎性肉芽组织形成,袋内存在脓性分泌物,轻按牙龈可发生溢脓症状。

牙齿松动。随着牙周组织被破坏,牙槽骨吸收加重,牙齿的支持力量不断减弱,从而出现牙齿松动、移位、脱落等现象。

牙周病的预防

要预防牙周病,在日常生活中要注意以下几点:

漱口。漱口不仅可以去除食物残渣和牙齿上的部分软垢,还可以暂时减少口腔微生物的数量。日常用清水漱口即可,每天可含漱3~4次。

刷牙。养成每天按时刷牙的好习惯,掌握正确的刷牙方法,这样不仅可以有效去除牙齿表面的食物残渣和牙菌斑及软垢,还可以通过刷毛的按摩作用提高牙齿及牙龈抗病能力。刷牙对于预防牙周病具有重要的作用。

使用牙线。即使我们定时认真刷牙,也总会有30%~40%的牙面清刷不到(如相邻牙间隙的牙面、排列不整齐的牙齿重叠面等),这些部位也是牙菌斑发生的常见部位。日常使用牙线,可以清洁这些难以刷到的部位,弥补刷牙的不足。

牙龈按摩。按摩方法包括牙刷按摩、手指按摩、用橡皮尖与橡皮杯按摩牙龈等。对牙龈进行按摩,有助于牙龈上皮增生、角化增厚,促进局部血液循环,减轻炎症反应,从而加速组织的恢复。

去除不良嗜好。比如,吸烟不仅可促使牙石形成引起牙周炎,而且烟草中的有害物质可使牙龈红肿、牙齿松动;又如大量咀嚼槟榔,能使牙齿磨损。所以,去除不良习惯可以有效预防牙周病。

消除影响口腔卫生的不利因素。通过刷牙和使用牙线控制牙菌斑形成,定期洁治去除牙石,避免摄入过烫或有刺激性的食物;处理残冠、残根、磨平锐利的牙尖,以免形成慢性不良刺激而引发牙周炎症。

合理营养。在婴幼儿期、少儿期要特别注意钙、磷、维生素及微量元素的合理摄入。日常生活中应多吃一些较粗糙且有一定硬度的食物,这样可以增加口腔自洁作用和起到按摩作用;通过咀嚼所产生的生理刺激,还可以增强牙周组织的抗病能力。

吴桥县人民医院口腔科 李晚焯

图说

我们的价值观

我友善 以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局

人民日报 漫画增刊
中国网络电视台