

■ 用药 知识 ■

老年人用药 避开七大误区

进入冬季,老年群体心脑血管疾病、呼吸系统疾病及骨关节疾病进入高发期,家庭用药需求显著增加,然而,因用药不当引发的健康风险时有发生。老年人用药要避开七大常见误区。

误区 1: 药物有副作用,能不吃就不吃

高血压、糖尿病等慢性病对心、脑、肾等靶器官的持续损害,远大于规范用药后的可控副作用。以高血压为例,长期血压控制不佳易引发动脉粥样硬化等问题,而降压药的轻微副作用可通过医生调整用药方案缓解,擅自停药反而会增加急性风险。

误区 2: 感冒药混搭吃,效果更好

市面上多数复方感冒药核心成分相似,混搭服用易造成

成分超标,损伤肝脏功能。感冒用药应遵循“精简原则”,对症选择单一成分药物,用药前务必查看成分表。

误区 3: 保健品替代药物,多吃更健康

部分老年人认为保健品能“治病强身”,甚至用其替代降压药、降糖药等处方药。保健品仅能调节机体功能,不具备治疗功效,部分产品还可能与药物发生相互作用,影响药效或增加不良反应风险。如需服用保健品,务必提前告知医生或药师进行评估。

误区 4: 用药方案常年不调整

老年人的身体状况会随年龄、季节变化而改变,用药方案也需动态调整。随着肝肾功能、体重等指标的波动,固定用药方案可能不再适配,定期复查

并根据指标更新用药方案,才能实现安全有效的治疗效果,避免药物蓄积引发风险。

误区 5: 迷信“海淘药”、偏方

不少老年人轻信代购宣传的“海淘药”或民间偏方,认为其效果更优。“海淘药”说明书多为外文,成分、剂量及不良反应难以准确判断,且国内外监管标准不同,安全隐患较大。另外,盲目服用偏方可能加重病情。建议优先选择国内正规渠道药品,陌生药物使用前咨询专业人士。

误区 6: 掰开药片、倒出胶囊内容物,更方便服用

标有“缓释”“控释”“肠溶”字样的药物,其剂型设计具有特殊药效释放功能,掰开、碾碎或倒粉服用会破坏结构,导致药物短时间内大量释放,可能引发血压骤降、胃黏膜刺激等



危险,这类药物必须整片或整粒吞服。

误区 7: 一咳嗽就用抗生素

秋冬季节的咳嗽多由病毒感染引起,抗生素仅对细菌感染有效。滥用抗生素不仅无法缓解病情,还会催生“超级细菌”、破坏肠道菌群平衡,未来真正需要时可能无药可用。若咳嗽症状持续不缓解或加重,且伴有高烧、黄脓痰等症状,应及时就医判断是否需要使用抗生素。

扬州大学附属医院药学部副主任药师 夏海建

高脂血症未必需要终身服药

李先生 50 多岁,体检时发现血脂升高了,特别是甘油三酯比正常人高了好几倍,医生建议其服用降脂药,但李先生却犹豫了,因为他怕降脂药一旦吃上就得终身服用。其实,很多高脂血症患者是不需要终身服药的,在血脂水平达标后,可根据不同情况区别对待:

第一种情况,血脂水平

正常后,患者没有其他慢性基础疾病,比如糖尿病、中风、冠心病等,可考虑减药并逐渐过渡到停药。但停药之后还要继续监测血脂水平,一旦发现血脂升高,仍要继续坚持药物治疗。

第二种情况,患者本身合并有糖尿病、脑梗塞、冠心病等疾病,即使血脂正常了仍然建议终身服药,以避免

出现心梗、脑出血等严重心脑血管疾病。

高脂血症患者通常没有自觉的不适症状。因此,在发现自己血脂偏高后,如果既往未发现心脑血管疾病和糖尿病,还应检查其他项目,如心电图、颈动脉彩超、血糖、血压等,以全面了解身体情况。

河南省中医院健康体检中心 王洪兴

■ 预防 为主 ■

预防心脑血管疾病

冬季气候寒冷,是心脑血管疾病的高发时期,此时更要注意调整生活方式。

晨练不宜过早。冬季室内外温差大,早早外出锻炼,心脑血管受寒冷刺激剧烈收缩,使得本来较高的血压升得更快,从而增加心脑血管疾病发生的可能性。寒冷季节户外运动最好在下午 4 时左右进行,可做一些有氧运动,如太极拳、八段锦等慢而轻柔的运动。注意不要盲目进行过度剧烈的运动,否则可能诱发心脑血管疾病。

日常注意防寒保暖。冬季



要避免寒冷刺激,气温骤降时,要注意及时添衣。这是因为心脑血管遇冷容易收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足,诱发心肌梗死或者脑梗死等疾病。此外,老年人尤其是有心脑血管基础疾病的人,勿用冷水洗脸,以免寒冷刺激。

要注意三点

起床要慢。起夜时注意勿起床太猛,以防因血压波动太大导致晕厥;早上起床要慢,睡醒后先在床上躺一会儿,待身体“醒透”再起床,避免猛起诱发心绞痛、中风等疾病;起床后排便要慢,用力排便会使腹部压力增高,腹压增高会让心脏排血阻力增加,使血压升高、心肌耗氧量增加,从而导致心脑血管疾病发生,所以排便勿过度用力,排不出来不要勉强,可在医生指导下适当使用通便药物。

张社芹/文

糖友要重视 筛查“高危足”

“高危足”即糖尿病足的前期状态,为了预防糖尿病足的发生,对于“高危足”的筛查显得尤为重要。最近,有关糖尿病足研究人员对糖尿病“高危足”的筛查方法做了最新的全面综述,糖尿病“高危足”的筛查主要包括三个方面,即糖尿病神经病变筛查、糖尿病血管病变筛查和足部畸形检查。

神经病变的筛查包括:压力觉检查、振动觉检查、踝反射检查、触觉检查、温觉检查等。

血管病变的筛查包括:下肢动脉搏动检查、皮肤温度检查、踝肱指数和趾肱指数等。

足部畸形检查包括:爪样趾畸形、跖骨突出、拇外翻及叠趾,以及摇椅底畸形(因不正确的手法按摩或矫形石膏固定所形成的一种畸形)等。

糖尿病病友发现下肢麻木或疼痛时,应该前往医院做相关的糖尿病“高危足”筛查,做到早发现早治疗。

张昊/文

不发热不咳嗽 也可能是肺炎

肺炎的临床表现往往为发热、咳嗽、呼吸困难等,如不及时治疗,可发展为重症肺炎,甚至出现心力衰竭、呼吸衰竭等危及生命的并发症。可是,并不是所有肺炎患者都会发热,如冬春季流行的流行性肺炎,衣原体、支原体肺炎等可以没有发热或仅有低热症状,甚至可以既没有咳嗽也没有发热症状。

很多疾病的治疗需要一定的时间,肺炎也是如此,所以当疗效并不理想时,患者要多点耐心。原则上,只要病情没恶化,至少用药 3 天,再评估疗效。

肺炎治疗需用多长时间抗生素,一定要听医生指导,用用停停会造成耐药,从而延误病情。

浙江绍兴第二医院呼吸内科主任医师 滕鸿

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台