

个体化、少而精、遵医嘱、勤观察、做记录——

## 老年人安全用药5道护身符

□刘宝良

由于各器官功能减退,老年人对药物的吸收、分布、代谢和排泄等功能减弱,加之老年人常有多种慢性疾病共存,往往同时服用多种药物,且用药时间长,药物相互作用复杂,更易产生不良反应。专家就此给出建议,老年人安全用药应保证做到5个关键词。

## 1. 个体化

老年人是一个健康状况极不平均的群体,由于衰老进程不一、疾病状态不同,导致药效的个体差异特别大,尤其是高龄老人。医生一般会结合老年人自身病情特点和个人情况,选择最适合的给药时间、剂量和疗程,设计个体化的用药方案。当老年人看到别人用某种药疗效很好,或听到亲朋好友推荐某种药物时,一定不要简单地照搬他人经验,最好先咨询医生和药师看是否适合自身情况,按照指导用药。

## 2. 少而精

能单药治疗的就不联合用药。在用药时,应根据病情的轻重缓急,先服用治疗急、重病证的药物;待病情稳定后,再兼顾其他病症的治疗,不要胡子眉毛一把抓,多种药物一起用。千万不要认为用药“多多益善”,这样只会增加不良后果。建议老年人用药品种尽量不要超过5种,包括自行使用的非处方药和保健品等。

## 3. 遵医嘱

老年人对待慢性病,必须遵守医嘱用药,在治疗中不能“三天打鱼,两天晒



网”,感觉不舒服才吃药,稍微好转就停药,使治疗断断续续,造成病情反复,得不到有效控制。还有一些老年人“久病成医”,每当身体出现不适时,就凭借自己多年的“经验”,进行自我治疗。实际上,老年人用药是一个非常严肃的问题,具体用什么药、用多大剂量,均应在医生和药师的指导下进行,并与医生和药师保持经常联系。老年人在没有明确病情的情况下,不能凭经验擅自服用各种药物,或听信言过其实的广告,滥用各种保健品。

## 4. 勤观察

老年人的药物不良反应常常表现得较为隐匿或更为复杂,因此在用药期间更应密切观察用药反应,注意身体的各种不适症状。一旦出现新的症状,应考虑为药物不良反应或病情加

重,及时和家人沟通,让家人了解自己的用药情况,必要时到医院就诊。对于长期服药的老年人,建议定期到医院进行体检,以便及时发现药物蓄积带来的损害。

## 5. 做记录

有些老年人由于记忆力减退,多种药物一起吃,容易漏服、误服和多服,以致难以获得疗效或加重病情。因此建议老年人在用药过程中,最好能够设立个人专用药物记录本,详细记录用药情况,以便随时监测用药安全和不良反应。具体内容包括:药品名称、用药剂量、用药时间、主观感受和体征变化。这些内容在复诊以及出现特殊情况时,可为医师和药师提供重要信息。专家强调,除中药、西药外,平时吃的保健品、滋补品也要记录下来。

日常生活  
别忘防哮喘

□王文娟

哮喘为一种肺部疾病,其特征为可逆性气道阻塞,气道炎症和对多种刺激的气道反应性增高,好发的季节有春、冬和秋季。但近年来,由于夏季湿度高、空调使用不当等因素,哮喘发作情况也在频频发生。

其实,在夏季,我们身边有不少因素都容易导致哮喘的发生:

**尘螨、霉菌等过敏源的刺激** 炎热的夏季,温度高,湿度大,是霉菌和尘螨容易滋生的季节,这些都是可以诱发哮喘的过敏源。因此,要勤换衣物,常晒被褥,保持室内空气流通,勤开窗通风,每天至少通风2次,每次通风10~30分钟左右;厨房和浴室保持清洁干燥,常清洁打扫;避免在屋内摆放过多花草,不给盆栽植物过多浇水,因为湿土是霉菌生长的绝佳环境。此外,使用天然气时一定要开油烟机,不管有没有烧菜,天然气中一般有硫化氢、二氧化碳、氮及微量的稀有气体等,这些杂质气体可使哮喘患者气道发生痉挛和阻塞症状。

**空调造成的室内外温差过大** 闷热的夏季,从公交、到单位或超市、再到自己的家里,处处都有空调吹出的凉风。在大家享受凉爽的同时,空调造成的室内外温差也成了诱发哮喘发作的一大因素。对此,提醒大家,开空调时,要保持室内外温差小于5度,且居家使用空调前一定要把空调滤网清洗干净。由室外进入室内时不要急于开空调,最好稍作休息等身上的汗水略干以后再开,避免出风口冷风直吹;尽量避免在室内外来回进出,减少冷热交替的刺激。

**过度“贪凉”“冷”**对于哮喘患者来说,是哮喘发作的一个重要诱因。喝冷饮、冰镇的啤酒,吃冰镇的西瓜,吃冰激凌,这些无疑让人感觉很舒服,但却给健康带来了不小的危害。呼吸道黏膜受到刺激,更容易引起咳嗽,诱发哮喘发作。所以,冰箱里拿出的食物要复温以后再食用,喝温水,吃常温的食物。

**烟草刺激** 吸烟可导致呼吸道不畅通,气管内分泌物增多,影响糖皮质激素抗炎作用的发挥,降低人体对药物的敏感性,甚至可以缩短哮喘药物的作用时间。尤其在密闭的空调间,门窗紧闭,烟雾迟迟不能散去,对于吸烟者和被动吸烟者,都带来极大的危害,因此一定要戒烟并远离二手烟。



## 预防肾结石,不仅仅靠喝水

□燕红 远团



多,几乎每个急诊班都能遇到。”

泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病之一,其成因还未完全清楚,现有研究已发现与每日水的摄入量有一定关系。一般情况下,尿液中含有很多溶质,是人体正常或者异常代谢的产物,还有一些是尿液中细菌的分解产物,如果饮水量充足,产生的尿量正常,这些溶质可随尿液排出体外。而如果饮水量不足或者出汗后未及时补充水分,尿液生成过少,这些溶质就会因为饱和而产生结晶,且以晶体的形式析出,最终结聚成石。因此出汗后及时补充水分,可以有效预防泌尿系结石的产生。

## 远离低钙饮食、高蛋白饮食

但仅仅靠多喝水来预防结石也是不够的,专家认为,摄入正常钙质含量的饮食、限制动物蛋白和钠盐的摄入,比传统的低钙饮食具有更好的预防结石复发的作用。建议适当补充乳制品,如牛奶、干酪等。这一点与传统认

为的结石患者要少吃含钙饮食不同,需引起大家注意。

另外,高蛋白饮食,尤其是动物蛋白,容易引起含钙结石的发生,应控制每日的摄入量,大概估算一下,成人每天摄入的猪肉、牛肉、鸡肉等的总量不宜超过100克。草酸钙结石是临床最常见的结石,减少草酸的摄入能有效减少该类结石的发生,甘蓝、杏仁、花生、欧芹、红茶、可可粉以及菠菜均富含草酸,选择食物时需要注意。

对于结石患者,除了注意饮食,减少结石增大的风险外,定期复查,了解结石的变化可能更为重要。建议普通随访患者以及治疗后的随访患者,每三个月或半年复查一次,可选择X线照片、B超或者CT扫描,发现病情变化,及时调整治疗方案。

专家提醒,以上是对于一般人群的普适性建议,对于部分已接受过治疗并且已获取到自体结石标本的患者,还可以将结石进行成分分析,了解结石成分,采取更有针对性的预防措施。

天气炎热,因肾绞痛而到医院看急诊的病人有所增多。专家指出,现在天气炎热,建议出汗后要及时补充水分,远离低钙饮食、高蛋白饮食以预防泌尿系统结石。

## 喝水少致肾结石发作

天气炎热,最近因“腰痛得厉害”来到医院急诊科就诊的患者比平时要多,不少患者经检查患泌尿系结石而产生肾绞痛,有的需进行住院治疗。医生说:“夏天急诊处理的因泌尿系结石引发肾绞痛的病人比以前明显增