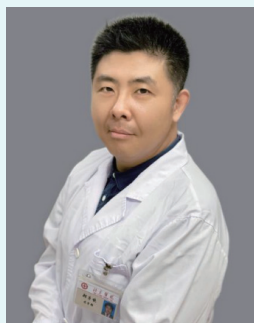




老年人如何避开止疼药的三连击

文 / 北京医院 郑子恢

关键词：非甾体抗炎药；老年人用药；心肾胃损伤



郑子恢 副主任药师，执业药师。

致力于医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘及药品综合评价的研究。《中国药学杂志》审稿人。作为第一作者在核心期刊发表论文50余篇；参与多项国家卫生健康

委研究课题，承担数十项药品综合评价项目；积极参与药学科研工作及药学知识的普及工作，发表科普文章几十篇。

72岁的老张关节疼得厉害，想找女儿要一片布洛芬止疼。身为药师的女儿却发出了“灵魂三问”：“爸，最近您血压控制得怎么样？肾功能最近查过吗？胃好不好？”老张愣住了：“只是想要找止疼药，还要问这么多？”答案是肯定的。尤其是对于65岁以上的老年人，止疼药可能同时给心脏、肾脏和胃肠道带来三重考验。

一、止疼药的“心—肾—胃”三连击

布洛芬、双氯芬酸钠等非甾体抗炎药（NSAIDs）是很多家庭药箱中的常备药，老百姓习惯称之为“止疼药”。这类药的止疼效果确实很好，但若使用不当，心脏、肾脏、胃都可能受到损伤。

这类药主要通过抑制环氧化酶（COX）而发挥抗炎、止痛效果。COX有两种亚型：COX-1和COX-2。COX-1主要分布在胃、肾脏等组织，负责保护胃黏膜与维持肾脏正常血流；COX-2则在炎症发作时大量产生。所以，当药物抑制COX-2时，就可以缓解关节痛、肌肉痛；而当药物抑制COX-1时，就可能破坏胃黏膜及减少肾脏血流。后者引起的不良反应在高血压、肾病、胃病患者中尤为明显。

1. 心脏风险

部分非甾体抗炎药会抑制前列腺素合成。前列腺素能扩张血管、促进血液循环，当其合成减少时，血管会收缩，导致血压升高。对于本身就有高血压的患者，服用这类药物无异于“火上浇油”，会显著增加心血管不良事件的风险。因此，高血压患者选择止疼药时，必

须格外谨慎。

2. 肾脏风险

肾脏需要依靠血管舒张因子维持充足血流,而非甾体抗炎药恰好会抑制这些因子的生成。这点对于本身患有肾病的人群的影响尤为明显,肾脏血流减少后,肌酐水平可能快速升高。更危险的是,不少老年人同时服用降压药、利尿剂,再加上非甾体抗炎药,三者联用可能直接诱发急性肾衰竭,严重威胁肾脏健康。

3. 胃肠道风险

非甾体抗炎药对胃肠道的伤害最为常见。这类药抑制COX-1后,胃黏膜保护性前列腺素合成减少,黏膜屏障被破坏,胃溃疡、胃出血的发生风险会大幅增加。老年人本身胃肠功能较弱,若有胃病史,用药风险则会进一步升高。

二、如何避开“心—肾—胃”三连击

非甾体抗炎药的不良反应虽然常见,但通过科学用药,能有效降低风险。以下是针对老年人的实用用药建议,可以帮助大家在缓解疼痛的同时,尽量避开“心—肾—胃”三连击,守护健康。

1. 优先外用, 减少全身用药

膝盖疼、肩膀疼,优先选择外用药物,如双氯芬酸钠凝胶贴膏、氟比洛芬凝胶贴膏等。外用药仅在局部发挥作用,不进入全身血液循环,不会对心脏、肾脏、胃肠道造成损伤。部分老年人觉得“外用不如口服见效快”,这种认识是错误的——对于轻中度局部疼痛,外用药效果充足,且安全性远高于口服药。

2. 口服遵循“最低剂量、最短疗程”原则

若疼痛严重必须口服非甾体抗炎药,务必遵循最低有效剂量、最短使用疗程原则。长期、大剂量用药会显著增加心、肾、胃肠道不良反应的发生风险。患者需严格按照医嘱或药品说明书服用,切勿自行增加剂量或延长用药时间。

3. 联用护胃药, 降低胃肠损伤

患有胃溃疡、胃出血等胃肠道疾病的高危人群在服用非甾体抗炎药时,建议联用质子泵抑制剂(PPI),如奥美拉唑、雷贝拉唑。这类药物能抑制胃酸分泌,修复并保护胃黏膜,有效降低溃疡、出血风险,大幅提升用药安全性。

4. 避免联用降压药、利尿剂

高血压、肾病患者用药前,务必核对药盒,避免联用降压药、利尿剂。它们通过调节肾脏血流和水钠潴留来降压,与非甾体抗炎药联用会导致肾脏血流严重不足,加重肾损伤,甚至引发急性肾衰竭。如需联用,必须在医生或药师指导下严格控制剂量与时长。

5. 个体化选药, 规避风险

市面上非甾体抗炎药种类繁多,部分选择性COX-2抑制剂对胃肠道刺激较小,适合有胃病史的患者。但这类药物对心脏、肾脏仍有潜在影响,需在专业人员指导下,结合自身基础疾病,选择经过临床验证、安全性更高的药物,做到个体化用药。

6. 定期监测, 及时调整方案

长期服用非甾体抗炎药的老年人,需定期监测血压、肾功能。若出现血压突然升高、肌酐异常、水肿、乏力等情况,应立即停药并就医,及时调整用药方案,避免因药物不良反应而加重病情。

三、总结

非甾体抗炎药是缓解关节疼、肌肉疼的常用药,能有效提升老年人的生活质量,但心脏、肾脏、胃肠道的潜在风险绝不能忽视。尤其是合并高血压、肾病、胃病的老年患者,用药时需严守安全底线。

上述介绍的实操方法,能帮大家有效避开“心—肾—胃”三连击。用药前不妨花几分钟核对药盒,看看是否联用降压药、利尿剂,评估自身胃肠、血压状况,拿不准时及时咨询药师。**药物与人**

本文编辑: 李修坤

