

长处方如何长安心

文 / 首都医科大学附属复兴医院 曾春颖

长处方可以简单地概括为“慢性病”和“3个月”；展开来说，指具备条件的医生按照规定，对符合条件的慢性病患者开具用量适当增加的处方，用量一般不超过3个月。

这些慢性病最大的特点就是病情进展缓慢、进程难以估计，同时多数不可治愈，需要长期甚至终身服药，常见的如高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、心脑血管病等。随着我国人口老龄化进程加快以及疾病谱变化，慢性病患者人数越来越多，慢性病患者的长期用药需求日益增加。

为满足慢性病患者的长期用药需求，推进分级诊疗，国家层面也出台了相关政策规范长处方管理。2021年8月10日，国家卫生健康委员会、国家医疗保障局联合发布《长期处方管理规范（试行）》（下称规范），要求具备条件的医师对符合条件的慢性病患者可开具长达4~12

周的处方用量。2024年3月5日，北京市医疗保障局、北京市卫生健康委员会、北京市药品监督管理局等三部门联合发布《关于切实推进门诊慢性病长处方政策落实的若干措施》，提出将破解门诊长处方政策落实过程中的实际困难，更好地满足慢性病患者的长期用药需求。后续一系列措施也相继落实，提高了医疗效率和服务质量，同时减少了患者往返医院的次数，有利于保证治疗连续性和用药依从性，从而极大地改善了患者的就医体验。

不过，凡事都有两面，长处方也不例外——那么，长处方都有什么缺点呢？如何才能确保长处方长安心呢？让我们简单地了解一下。

一、长处方有哪些缺点

首先，虽然长处方的政策对于慢性病患者来说是一大利好，但也不是所有慢性病患者都适用。



这是因为：一些慢性病并非想象中的那样稳定，而是存在一定的危险因素——比如，病情不稳定、需要定期调整治疗方案的患者或者年龄偏大、肝肾功能减退导致药物代



谢能力下降的患者，就不适用长处方。除此之外，长处方还存在以下弊端：

1. 药物相互作用风险增加

这主要指患有多种慢性病需

要同时服用多种药物的患者。在长处方下，药物间的相互作用容易增加且不易察觉，导致风险增加，尤其是在没有专业医疗人员定期监测的情况下。

2. 药物疗效监测缺失

长处方可能导致患者在较长一段时间内缺乏定期的医疗随访，不利于医生及时了解病情变化和药物疗效——特别是当病情

有所波动时——不能及时调整治疗方案。

3. 不良反应监控不足

长期使用同一种/组药物,可能出现未预期的不良反应,尤其是随着时间的推移,药物累积效应可能增强。此时,若患者不具备基本判断不良反应的常识和意识,由于没有定期复诊,可能无法得到及时的指导和处理。

4. 用药依从性问题

长处方能够改善患者的用药依从性,但前提是患者需要意识到按时按量服药的重要性。对于依从性不佳的患者,由于长期没有医生督促和提醒,可能会出现自行调整剂量甚至停药的现象。

5. 资源浪费与错误用药风险

这主要指长处方尚在有效期内,但病情发生变化的患者。此时,患者不再需要原先的长处方治疗方案,进而造成已开具的长处方药物浪费。另外,如果患者未能及时停止现在已不必要的治疗,则又会产生错误用药的风险。

二、如何确保长处方长安心

“发现问题—面对问题—解决问题”,所以,为确保患者能够安心使用长处方,我们可以从以下几个方面入手:

1. 密切配合社区家庭医生团队

随着社区医疗卫生的发展,家庭医生签约团队已陆续走进千家万户。他们的重要职责之一就是帮助患者管理慢性病。家庭医生签约团队一般由医生、药师、护士组成,三方分工合作:

(1) 医生负责在完成患者系

统健康状况评估后开具长处方。

(2) 药师负责在调配药品时评估处方的合理性,并对患者进行用药指导,给予个体化的建议。同时,对患者的用药依从性和生活习惯进行评估和教育,确保他们知晓药物正确的用法用量、可能的不良反应及应对措施。

(3) 护士负责制订详细的个体化健康教育方案。

“医-药-护”团队定期对患者进行随访(建议每个月1次)和生活方式指导,确保患者长期用药的安全性和有效性,增强患者的用药安全感。

在此过程中,患者需要充分信任家庭医生,主动询问自己的治疗方案,参与自身健康管理,把沟通中的关键点复述给医生听,有不明白的地方多问几遍,确保信息传达和接收到位。患者的主动配合,可以最大限度地降低治疗成本。

2. 做自身健康的“记录者”

首先,患者或亲属需要认真记录各个健康指标的变化情况。在长处方治疗期间,患者的血压、血糖、尿酸等指标都可能发生变化,而这些指标的变化可以反映患者病情的控制情况,因此必须认真加以记录。另外,如果患者在治疗之外合并使用保健食品或者存在特殊的饮食习惯,可能会对药效造成影响,因此也需要认真加以记录,对后期复诊大有裨益。一方面,医生可以根据这些记录更为精准且细致地问诊;另一方面,患者在记录过程中也容易发现异常变化,同时有助于树立健康管理的意识。

其次,对于用药过程中出现的不适症状也要加以记录,怀疑可能是

药物引起时应尽快就医。若想医生能快速答疑解惑,患者可提前梳理清楚几个关键点:①此种不适症状的出现是在用药前还是用药后;②停止用药或者药物剂量减少时,此种不适症状有无变化;③再次用药后是否依然出现相似的不适症状。

越详实的描述,越有利于医生判断不适症状是疾病变化引起的,还是药品引起的不良反应,从而给出更妥善的处理。

3. 多种妙招提醒按时服药

良好的用药依从性(按时按量服药)是保证临床疗效的关键,为此,我们可以尝试使用一些小妙招。比如,让患者加入社区建立的线上健康管理群,实现患者、家属、社区、医院之间的互动交流,实时跟踪患者的用药和健康状况,及时发出预警和建议,助力患者管理自己的疾病。提醒患者在家里设定服药闹钟;准备分格药盒,将每天或每周需要服用的药物分装好,每次或每天一格;制作服药卡片并放在明显的地方,每次吃完药后做记号。

4. 保持乐观心态,学会与病“共舞”

慢性病的确诊可能会引起心理上的变化,出现焦虑、抑郁、迷茫、恐惧等不良情绪。这些不良情绪释放的负能量与疾病相互呼应,易形成恶性循环。

对此,患者不必太过介意。医学发展到今天,我们对于慢性病的发病机理已很清楚,临床治疗也很确切。早发现、早干预、早治疗、早管理,就可以明显改善慢性病的预后。所以,保持乐观心态,学会与疾病“共舞”很重要,有助于疾病的治疗。**药物与人**