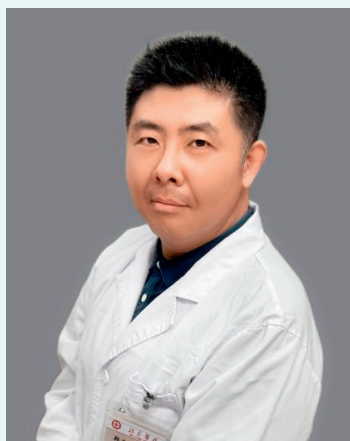




一份来自药师的温馨提示： 老年人用药的十大误区

文 / 北京医院 郑子恢



郑子恢，北京医院药学部副主任药师，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。作为第一作者在核心期刊发表论文40余篇；参编专业书籍2部；参与多项国家卫生健康委员会研究课题，承担数十项药品综合评价项目；积极参与药学科研及药学知识的普及工作，发表科普文章数十篇。

随着我国人口老龄化程度逐渐加深，老年人的健康问题越来越受到关注。众所周知，用药一直是老年人维护健康的重要手段，所以现在无论是药物的种类还是数量都在不断变多；与之相对，老年人在用药过程中存在的误区也日渐凸显，这些误区不仅可能影响药物的治疗效果，甚至可能对老年人的身体造成损害。

本文将对老年人用药的误区进行科普，希望能为大家提供帮助。

误区一：同时使用多种药

很多老年人患有多种疾病，需要使用多种药物进行治疗。然而，不同药物之间可能存在相互作用，导致药效增强或减弱，甚至可能产生有害物质。因此，应该尽量避免同时使用多种药物；如果必须使用，应该严格遵循医生和药师的指导，确保药物之间搭配合理，避免

出现不良反应。不能同时使用的药物有很多，以下列举一些常见的例子：

(1) 复方感冒药和退热药：这两种药物同时使用，容易使退热成分药量过多，导致患者体温降得太快，出现虚脱、血压下降等危险。

(2) 藿香正气水和头孢类药物：藿香正气水中含有乙醇，与头孢类药物同时使用，会导致乙醇代谢产物乙醛在体内蓄积，出现心慌、头晕、面色潮红等反应。

(3) 阿司匹林与地高辛：阿司匹林不能与地高辛同时使用，否则会使肾脏清除地高辛的能力降低，造成血药浓度上升，容易导致地高辛中毒。

(4) 抗菌药物与益生菌制剂：抗菌药物会杀死肠道中的细菌，包括益生菌。因此，这两者不能同时使用，否则益生菌的效果会大幅降低。

(5) 抗凝药物与非甾体类抗



炎药: 非甾体类抗炎药可能增加抗凝药物的抗凝效果, 导致出血风险增加。

误区二: “点名”购买某种药

俗话说“久病成医”, 依赖自己多年的用药经验, 一些老年人常常自行到药店购药, 并“点名”购买某种药。

其实, 这种做法存在很大的风险。首先, 病情的变化可能导致上次使用的药物并不适合这次的症状。其次, 即便没有大的病情变化, 长时间使用同一种药物也可能导致药效下降, 甚至出现不良反应。

正确的做法: 每次用药前都应咨询医生, 根据医生的建议和处方购药。并且, 要定期进行身体检查, 根

据病情变化及时调整用药方案。

误区三: 轻易相信医药广告

为谋取私利, 某些医药企业容易刊登夸大事实的广告, 宣称某种药物为“神药”或“特效药”。一些老年人不明就里, 加上求医心切, 容易被这些广告误导, 盲目购买和使用相关产品。

正确的做法: 对医药广告持审慎态度。在选择药物时, 应更多地听取医生和药师的建议, 而不是广告的宣传。

误区四: 乱买滥用滋补药

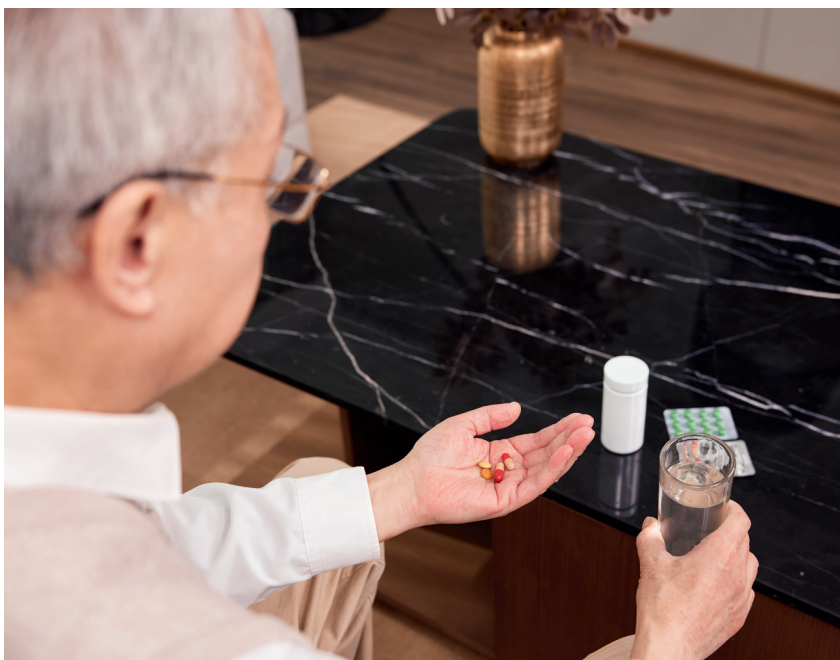
滋补药在增强体质、预防疾病等方面确实有一定的效果, 但并非多多益善。相反, 长期大量使用滋

补药, 可能会导致营养过剩, 甚至引发其他疾病。

正确的做法: 在使用滋补药前, 应咨询医生的建议, 根据自己的身体状况选择合适的滋补药和剂量。同时, 要注意饮食调整, 确保营养均衡。

误区五: 盲目迷信“贵重药”

有相当一部分老年人迷信“贵重药”, 认为价格贵的药效果更好。但是, 药物的价格与效果并不直接相关——一些价格适中的药物同样具有良好的治疗效果, 甚至少部分低价药还是救命药。现在, 国家层面建立了药品一致性评价部门, 将国产“价廉质优”的药品优先纳入医保, 大幅减轻了患者



的医疗负担。

总之，在选择药物时，我们应更看重其疗效和适应证，而不是价格。在医生和药师的指导下，选择性价比高的药物。

误区六：过分依赖药物治疗

有些老年人认为只有药物才能治病，以致忽视了自身免疫力的作用。长期过分依赖药物，可能导致免疫力下降，增加疾病复发的风险。

正确的做法：老年朋友在服药的同时，应注重增强自身的免疫力。通过合理的饮食、适当的锻炼和良好的作息，提高身体抵抗力，辅助治疗疾病。

误区七：不在意用药的时间和方

有些老年人认为只要把药吃进去就行，并不在意用药的时间和方

法可以减少不良反应。例如，抗高血压药物、糖皮质激素类药物及抗抑郁药物最好在早上服用；铁剂及对胃肠刺激大的药物需在饭后服用；胃肠动力药及抑酸药应在饭前服用；特别是阿仑膦酸钠，由于其对食道有极强的刺激性，应该用大量的水送服。

希望老年朋友服药前详细阅读药品说明书，了解正确的用药时间和方法。如果有任何疑问，应立即咨询医生或药师。此外，还可以利用各种提醒工具，如手机提醒、药盒标签等，确保按时按量服药。

误区八：忽视药物的不良反应

所有药物都有不良反应，而老年人服药后更容易出现不良反应，因为他们身体机能下降后对药物的耐受性和代谢能力都更差。因此，在使用任何药物前，都应了解可能的不良反应，并在用药过程中密切

观察。一旦出现不适或疑似不良反应的症状，应立即停药并就医。此外，定期进行身体检查也能帮助及时发现和处理潜在的不良反应。

误区九：随意与他人分享药物

有些老年人出于好心，会将自己正在用的药分享给其他人使用。然而，每个人的病情和身体状况都不同，适合一个人的药未必适合另一个人。总之，切勿随意与他人分享药物，即便是亲朋好友也应避免。每个人都应该在医生的指导下，使用适合自己的药物。

误区十：自行调整用药剂量

有些老年人在感觉病情好转或者恶化时，会自行减少或者增加用药剂量。然而，这种行为非常危险。用药不足可能使治疗效果大打折扣，而过量用药则可能导致中毒或者严重不良反应。

正确的做法：严格遵守医生规定的用药剂量。如果觉得病情有变化，应该立即咨询医生，按照医生的建议调整用药剂量。

老年人用药是一个需要特别关注的问题。为了避免用药误区带来的风险，老年人和家属都应加强对用药知识的学习，树立正确的用药观念。同时，社会各界也应加强对老年人用药安全的关注和宣传，共同为老年人的健康保驾护航。

老年人是社会的宝贵财富，关心老年人的健康就是关心社会的未来。希望每位老年朋友都能树立正确的用药观念，快乐地享受晚年生活。**药物与人**