



老年人多病共管： 合理用药，守护晚年健康

文 / 北京医院 王志宏



王志宏 副主任药师，执业药师，主要研究方向为医院药学、临床药学。北京药学会抗肿瘤药物专业委员会委员，北京市化疗质控工作组质控专家，药物治疗网、《药物治疗青年药师专刊》青年编委。以第一作者在核心期刊发表论文40余篇，参编书籍2部，参与国家卫生健康委药政司、北京药学会、北京医卫健康公益基金会等多项课题。负责撰写INRUD临床安全用药组的《医疗机构药品条码技术应用相关用药错误防范指导原则》。

随着人口老龄化的加深，慢性病患者数量不断增加，多病共存的情况在老年人中愈发普遍。像高血压、高血脂、高血糖（“三高”）常常与慢性心力衰竭、慢性肾脏病、慢性阻塞性肺疾病（“三慢”）等疾病同时出现。这些疾病交织在一起，不仅使治疗的难度直线飙升，还使药物相互作用的风险大幅增加，健康危机四伏。因此，科学管理老年人多病共存，尤其是合理用药，已成为当务之急。

一、多病共管，合理用药是核心

多病共管打破了传统单一疾病治疗的“孤岛模式”，将老年人视为一个整体，通过多学科协作和多种治疗方案的协同，为患者提供全面的医疗照护。合理用药贯穿其中，医生会综合评估老年人的身体状况，像拼图一样，为每种疾病量身定制合适药物，同时避免药物间相互“拆台”。例如，某些抗菌药和降压药混用时，降压效果可能大打折扣，而合理的用药方案则能有效规避此类风险，确保药物发挥最大疗效，减少不良反应，降低医疗费用，从而显著提升老年人的生活质量。

二、多病共管模式，合理用药有妙招

1. 多学科协作模式

在多学科协作模式下，不同科室的医生共同为老年人的病情进行“会诊”。心内科、内分泌科、肾内科等领域的专家各展所长，针对“三高”“三慢”等疾病，制订出一套协调的用药方案。例如，心内科医生在选择降压药时，会充分考虑其对心力衰竭的影响；内分泌科医生在调整降糖药剂量时，会兼顾患者的肾脏负担，避免药物在体内“打架”，确保老年人用药更加安全、有效。

2. “三高”共管模式

心内科、内分泌科等科室紧密合作,为高血压、高血糖、高脂血症患者定制个体化的治疗方案。例如,有些患者在服用降压药后可能会出现血糖波动,医生会根据具体情况调整降糖药的种类或剂量,确保“三高”同步稳定,避免单一疾病用药对其他病情产生干扰。

3.慢性病一体化管理模式

通过整合医疗资源,优化诊疗流程,对慢性病进行全生命周期管理。在用药方面,从疾病的早期预防到中期控制,再到后期并发症的预防,都有连贯的规划。例如,在慢性肾脏病的早期,就注意控制血压和血糖药物的使用,以延缓肾功能的恶化,减少未来透析等复杂治疗的风险。

三、做好多病共管,合理用药要牢记

1.建立“健康档案”,用药一目了然

为老年人建立详细的“健康档案”,记录每种疾病的诊断时间、症状、治疗方案、用药情况等信息。每次就医或调整治疗时,医生能够迅速了解患者的用药历史,避免重复开药或出现药物冲突。例如,如果患者之前服用某种降压药出现不良反应,记录在案后,医生就能避开类似药物,选择更适合的替代药物。

2.严格遵医嘱,合理用药不擅自改动

医生根据患者的病情和身体耐受性等综合因素开具药物,老年人一定要按医嘱服药,不能自行增减药量或停药。有些老年人觉得症状缓解就擅自停药,结果病情反弹;有些老年人觉得药效慢就私自加量,可能引发严重的不良反应。例如,降糖药过量可能导致低血糖昏迷,危及生命。

3.留意药物相互作用,及时反馈异常

某些药物搭配使用可能会相互影响,例如华法林和某些抗菌药合用会增加出血风险。老年人在服药期间要密切关注身体反应,如果出现皮疹、恶心、头晕等异常症状,应立即咨询医生。医生会根据情况调整药物或采取防范措施,确保用药安全。

4.结合生活方式,辅助药物疗效

合理饮食会为药物治疗助力,老年人应依据疾病定制饮食方案,均衡饮食,多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋白,减少盐糖摄入。例如,高血压患者采取低盐饮



食,有助于降压药更好地发挥作用。适当运动能够增强体质,如散步、太极拳等锻炼方式可以改善心肺功能,让药物治疗事半功倍。戒烟限酒更是必不可少的,烟酒会削弱药效,加重病情。

5.定期体检监测,调整治疗方案

每3~6个月进行一次全面体检,监测血压、血糖、血脂等关键指标。根据检查结果,医生及时调整治疗方案,包括药物种类、剂量等。例如,如果血糖控制不佳,可能需要增加降糖药剂量或换用其他类型的降糖药,确保治疗精准有效。

6.心理调适,药物吸收更顺畅

多病共存难免会给老年人带来较大的心理压力,产生焦虑、抑郁等情绪,这些都会影响免疫力和药物疗效。老年人要学会自我心理调适,通过听音乐、与老友聊天、出门旅游等方式放松心情。家人和社会也应多关心老年人的心理状态,鼓励他们保持乐观心态,积极参与社交活动。心情好了,药物吸收也会更顺畅,疾病治疗效果更佳。

老年人多病共存虽然棘手,但只要掌握科学的多病共管模式,尤其是合理用药,就能有效改善健康状况,提升生活质量。让我们携手努力,为老年人的健康晚年筑牢防线,让他们的生活洒满阳光。 **药物与人**