



“药”你知道， 老年人安全用药七大原则

文 / 宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院 杨苗苗



杨苗苗 执业中药师/主管中药师, 宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院科研部副主任。宁夏中医药学会方药量效研究专业委员会青年委员; 宁夏大学专业学位硕士研究生导师; 全国名老中医药专家邢世瑞工作室学员。主持国家中医药管理局监测统计中心科研课题1项, 宁夏自然科学基金项目1项; 先后发表学术论文13篇, 参编专著3部, 申请专利1项, 发表科普类文章14篇。

老年人由于身体机能逐渐衰退, 新陈代谢速度减缓, 对药物的吸收、代谢和排泄能力也相对较弱。因此, 合理用药对于老年人来说至关重要。那么, 老年人如何才能做到安全合理用药呢? 以下内容将为你介绍老年人安全用药的七大原则。

一、注意剂量原则

由于老年人的肝肾功能存在生理性减退, 药物代谢与排泄速度减缓, 导致药物在体内的半衰期延长。这种生理变化使老年人对药物的敏感性增强, 同时药物不

良反应的风险也显著增加。因此, 老年人在用药时需格外谨慎, 精确调整药物剂量, 以确保用药安全有效。

二、合理给药原则

尽管注射药物能够快速进入血液并迅速起效, 但由于其直接进入血液循环, 不良反应相对较多。老年人的肌肉对药物的吸收能力相对较弱, 注射后容易出现显著疼痛或形成硬结。相比之下, 内服药物通过胃肠道吸收, 经过肝脏代谢和肾脏排泄, 作用过程较为温和。因此, 在为老年人选择给药方式时, 通常不推荐使用静脉滴注和肌肉注射, 而优先考虑内服药物。只有在内服药物无法满足治疗需求, 或者病情紧急需要快速起效的情况下, 例如患有急性疾病、急性感染伴有高热等, 才考虑使用注射药物。

三、择时服药原则

许多老年人忽视药品说明书, 习惯将所有药物统一在饭后服用, 或是想起来才吃。然而, 现代药理学研究表明, 选择适宜的服药时间可以显著提高药物疗效。不同的药物有不同的服用时间。例如, 一般情况下, 驱虫药、抗结核药等需空腹服用; 胃黏膜保护剂(如硫糖铝)、部分抗菌药物(如阿莫西林)等需餐前服用; 助消化药、对胃肠道有刺激性的药物等需餐后服用; 激



素类药物建议早晨7~8点服用；催眠药则应在睡前半个小时服用。

总之，药物的服用时间应根据其药理特性和治疗需求科学安排，以提高疗效并减少不良反应。老年人应重视药品说明书中的用药指导，并在医生、药师的指导下合理用药。

四、谨慎选择原则

老年人的肝肾功能明显减退，部分药物可能会对肝肾功能造成严重不良影响，甚至引发肝肾功能衰竭。因此，在老年人用药之前，务必要仔细核对药物说明书。如果老年人视力不佳难以看清说明书，应由医生详细讲解，或者由其子女等看护人员将说明书内容向老人说清楚。对于说明书中标注的“慎用”和“禁用”字样，必须格外留意，切忌出现重复用药或违反用药禁忌的情况。

五、遵从医嘱原则

鉴于老年患者用药情况复杂、病情多变且缺乏医学专业知识，在服药前必须结合自身实际情况，严格遵循医嘱，选择最合适的用药方案，切勿擅自增减或停用药物。对于患有多种慢性疾病的患者而言，应坚持循证用药，不要轻信他人传言或广告宣传。特别是患有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性疾病的患者，必须严格

遵从医嘱用药。此外，患者还需定期监测肝肾功能、血糖、血脂等指标，以便医生和患者及时了解病情及药物疗效，为后续药物治疗方案的调整提供依据。

六、家属监护原则

随着年龄增长，老年人机体功能逐渐衰退，且多数老年人患有多种疾病，如心脏疾病、高血压、糖尿病或睡眠障碍等，这使得他们需要服用多种药物。同时，许多药物的治疗剂量与中毒剂量较为接近，增加了用药风险。特别是对于记忆力差、生活不能自理的老年人，用药时更需家属特别关注，以防止重复用药或超剂量用药。

七、科学进补原则

老年人适当进补有助于增强免疫力，但要结合自身情况考虑是否需要进补，切忌盲目跟风。一方面，盲目进补可能破坏机体的动态平衡；另一方面，过度进补可能与正在服用的药物产生相互作用，导致药食相克，从而产生不良反应。

老年人用药是一个相当复杂的综合问题，必须综合考虑老年人的多方面特点，合理安排用药。通过遵循这七大原则，可以有效降低老年人用药的风险，提高用药的安全性和有效性，保障老年人的身体健康。