



老年人多重用药 记住七项注意

“吃药一吃一大把”的问题困扰了很多人，尤其是老年患者。

大多数老年人常同时患有多种慢性疾病，例如高血压、糖尿病、冠心病、卒中、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾脏病等，需要长期服用一些药品。

此外，老年人的心理调节能力和生理机能都有所衰退，使用药物更加需要小心谨慎。

以下是本报整理的老年慢病患者多重用药的七项注意事项，希望能帮到被使用多种药物困扰的您！

遵医用药很重要 切忌私自增减停

“久病成医”这句俗语有它的适用局限性。

尽管长期的服药经历可能让慢病患者相对普通大众而言，在某些药物的使用上有着更加丰富的经验，但盲目相信经验而私自增加或减少服药剂量，甚至私自停止服药等用药行为均不可取！

多重慢病患者用药的复杂性，病情的多变性，患者缺乏医生系统性医学知识的专业性，私自增减停对治疗的不确定性等因素都表明遵医服用有益疾病治疗。

请您遵医用药，切忌私自增加、减少、停用药品，为自己的健康负责。

用药目的记心里 定期监测知疗效

希望您在服药前先问自己两个问题：这个是什么药？我为什么要吃它？

相信在老年多重用药患者中会存在这样的现象：吃了一堆药，但并不知道吃的是什么，也不知道为什么要吃。这可能导致吃错药等一系列问题，最终危害到服药者的身体健康。因此我们要当药物的管理者，将服药目的记在心里。

另外，定期监测也很重要，这是我们了解药物疗效的一个很重要的途径，同时这也能为后续的药物治疗方案调整提供依据。

举个例子，高血压患者需要在服药治疗的同时日常监测血压；若监测结果正常提示当前药物治疗方案适宜；若监测结果异常，提示患者在当前药物治疗方案下血压控制不佳，需积极就医进行调整。

用药时间有讲究 漏服补救有原则

晨起、餐前、餐时、餐后和空腹服药是目前主要的五类服药时间。正确的服药时间可以让药物疗效最大化。反之，错误的服药时间可能使疗效大打折扣或导致药物的不良反应。

“药师，这个药我忘记吃了，该怎么办？”漏服药物在老年慢病多重用药患者中并不少见，但“亡羊补牢，未为迟也”的道理并不能完全生搬硬套到药物补服上。有些人漏服、忘服药物后采取“下一顿药量加倍”的方法也不可取！虽然为了维持药物疗效，需要及时、足量地向体内补充药物，但是下一顿盲目加倍服用可能会使体内药物浓度过高，进而产生毒副作用，危害患者健康。

那么，发现漏服药物，到底应该怎么办呢？通用原则——1/2补服原则：如果发现漏服的时间是在两次用药间隔1/2时间以内，按原剂量即刻补服，下次服药仍按原时间进行；如果发现漏服时间已超过用药间隔的1/2，一般不需要再补服。

不良反应莫害怕 应对措施来帮忙

提到不良反应，最先映入脑海的可能是药品说明书上不良反应部分罗列的一堆密密麻麻的文字。大多数药物报道过的不良反应很多，要求大家一一记住，显然是不现实的，但是记住常见或严重的不良反应及其相应的处理措施还是很有必要的。

1. 低血糖是服用降糖药的老年慢病患者极易出现的不良反应。

应对措施：可以时常在衣服口袋里装块糖果或者巧克力，当出现过度出汗、头晕虚弱、脸色苍白等低血糖症状时可以拿出糖果给自己补点糖。

2. 服用有些降压药可能出现恶心、呕吐等胃肠道反应。

应对措施：若症状轻微可通过合理膳食来改善症状，并适当多喝水以补充水分；若症状严重或持续不缓解，应立即停药，并就医随访。

3. 长期服用阿司匹林可能会出现胃肠道出血或溃疡。

应对措施：咨询医生是否可以停药。
提醒大家注意，应对措施千万条，及时就医第一条！

若有用药新需求 相互作用需关注

药物相互作用是指患者同时或在一定时间内先后服用两种或两种以上药物后所产生的复合效应，可使药效加强或副作用减轻，也可使药效减弱或出现不应有的毒副作用。

用药多、用药复杂、需要长期用药是老年慢病患者药物治疗的三大特点。

尽管患者既往的用药方案经过了医生和药师的双重评估与考虑，不存在严重危害患者健康的药物相互作用，但日常生活中患者可能会因为感冒或某些突发疾病，需要增加新的药物来进行治疗，这个时候可能会产生有害健康的药物相互作用。

因此，慢病患者若有使用新药物的需求，一定要及时就医，不能自己随意加服药物。同时，需要在就医时告知医生自己日常服用药物的详细信息，以避免有害相互作用的出现。

药品储存有学问 正确保管免失效

不少患者觉得将药品储存在厨房既合理又方便。殊不知，厨房里的高温、水蒸气和强光等因素，不但会使药物变质和失效，甚至可能产生有害或有毒物质，服用后会对人体造成不良影响。

那么药物到底该如何储存呢？一般药品说明书上会注明药物相应的储存方式，储存条件一般涉及储存温度、是否需要避光等方面。

谈及储存温度，需要明确四个常用的说法的含义。

1. 常温：温度在10℃—30℃的环境。
2. 冷处：温度在2℃—10℃的环境。适宜位置是冰箱冷藏室。
3. 阴凉处：温度不超过20℃的环境。
4. 凉暗处：避光并且温度不超过20℃的环境。

遮光则要求用不透光的容器包装，例如棕色容器或黑纸包裹的无色透明、半透明容器。因此，大家拿到药物后应该仔细阅读说明书上标明的储存方式，并按要求执行。

同时，需要注意医生和药师的特别叮嘱，如胰岛素在未开封前应放冰箱冷藏室保存，开封后应放常温处保存。

定期整理小药箱 过期变质得处理

“过期药品还能吃吗？”对于这个问题大家观点不一，有人觉得可以，有人觉得不行。那么，到底行不行呢？

大家常说的药物过期是指过了药品的有效期。它的定义是药品在规定的储藏条件下能保持其质量的期限。也就是说，药品过了有效期，就不能保证其有效性和安全性，所以是坚决不能再服用的！

对于老年慢病患者，用药多且一般需要长期用药，应该养成定期整理小药箱的好习惯，比如每4周整理一次或者每3个月整理一次，以避免服用过期变质药物进而影响疗效，甚至危害身体健康。

总之，用药有学问，科学保平安。服用药物前或使用药物中，有任何与药物或健康相关的问题，切不可凭经验自行处理，记得找专业药师来帮忙！

