

## 健康科普

## 老年人用药注意事项

在老年人的健康管理中,用药安全是至关重要的一环。由于老年人的生理状态与年轻人存在明显区别,随着年龄增长,器官功能逐渐衰退,药物代谢速度也减慢,导致药物在老年人体内停留的时间延长,进而增加了药物不良反应的风险。此外,老年人通常需要同时处理多种健康问题,因此使用多种药物,这可能导致药物之间相互作用,进一步增加了不良反应的风险。因此,了解老年人用药的特殊情况,寻求医疗专业人士的建议,是保障老年人健康的关键一环。

首先,眼药水属于需要特别注意的药品之一。一旦瓶盖打开,通常只能在28天内使用,因为其有效成分可能会随时间变化,导致药效丧失或改变。使用眼药水后,应紧闭双眼数分钟,避免溢出影响剂量。其次,在使用常见糖尿病药物,如预混人胰岛素或胰岛素类似药物,注射前应充分摇匀,确保药物充分混合,以保证其有效性,达到治疗效果。老年人需特别留意此项细节。同时,妥善存储药品也非常重要,药品的存储应选择阴凉、干燥的地方,避免阳光直射,未开封胰岛素需要冰箱储存。另外,胶囊类药物容易吸湿,甚至产生霉变,因此在使用这类药物时,应保持双手干燥,避免在潮湿环境中打开药瓶。

同时服用多种药物是老年人常见情况,如何避免药物之间的相互作用至关重要。最佳做法是在医生的指导下列出所有药物清单,以确保它们不会产生不良反应。此外,老年人应按医嘱准时服药,避免出现漏服或过量的情况。并留意一些药物需要在固定

餐前或餐后时间服用,也不要将药物研磨或混合于食物中,以避免影响正确吸收。对于这类情况,可以将每日所需药物按医生或家人的协助,使用专业药盒按照每日服用剂量保管,并严格遵循医嘱,以充分发挥药物的疗效。

另一方面,定期检查身体状况也是保证药物疗效的重要环节,同时也能够及时发现并应对可能的副作用。老年人在开始新的药物治疗时,应特别留心是否出现任何过敏反应,如皮肤瘙痒、呼吸困难、发热、眩晕等症状,一旦出现应及时停用并且咨询医生。除此之外,老年人不应自行调整药品剂量,如感觉药效不足或出现令身体不适的副作用,应立即向医生或药剂师咨询。最重要的一点是,不应随意中断治疗,如出现不适或疑虑,应咨询相关医务人员。

此外,老年人的饮食也需特别留意,某些药物可能与特定食物相互影响,影响药效的吸收或减弱药效。例如,某些药物可能需要空腹服用,而另一些则需要在餐后服用,这就需要根据医嘱准确执行。另外,老年人应避免与酒精类饮品同时服用药物,以免出现不良反应。

总的来说,老年人在用药过程中,应严格遵循医嘱,留意药品保质期、服用和存储条件,避免药物相互作用,定期检查身体状况,以保证用药的安全有效。同时,如遇任何不适或疑虑,务必及时向医生寻求帮助。这些小小的注意事项,将在老年人健康保养的路上起到关键作用。

(青岛市李沧区老年病医院 李艳)



## ①重保暖

俗语言:“白露不露身,寒露不露脚”。寒露后应注意足部的保暖,穿保暖性能好的鞋袜,睡前用热水泡脚等,防止寒从脚起。高血压病患者尤要注意根据气温变化适时增减衣物,注意保暖,即使是锻炼也应在日出后气温升高时,避免受寒冷空气刺激发生血管痉挛,引起血压的剧烈波动。“秋冻”一说并不适用于老人、儿童等体质较弱人群及心脑血管疾病患者。

## ②勿憋尿

“寒露”之后天气渐寒渐燥,很多人会在睡前大量饮水,一方面会导致起夜频率增加,另一方面不少人也会在夜里或凌晨感到尿意,但由于天

气寒冷懒得起床,下意识地憋尿,这是非常不好的习惯。”专家指出,尤其对于高血压患者来说,憋尿可能会引起生理和心理的双重紧张,使交感神经兴奋性增加,从而血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加。且在长时间憋尿后,也不宜突然用力排尿,这样易诱发排尿性晕厥。

## ③长睡眠

寒露后,昼短夜长,睡眠时间也应作相应调整。早睡早起,不熬夜,保证充足的睡眠。《素问·四气调神大论》中载有“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”,早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。

## ④清饮食

秋意渐浓,“燥”邪当令。

“寒露”遇“高血压日”,气候变化容易引起血压波动

## “秋冻”不适合体质差人群

## 延伸阅读

## 血压心率需规范共管

高血压是很多疾病最主要的危险因素,包括脑卒中、心肌梗死、心力衰竭、肾功能不全等。我国高血压患病人数约为2.45亿。但高血压患病率高,控制率却不高。专家指出,长期心率增快可导致血压进一步升高,损害心脏功能,严重增加心血管事件以及死亡风险。

高血压患者常伴有心率增快,2017年发布的中国高血压患者心率地图显示,我国大部分省市心率超过80次/分的高血压患者比例高于30%。目前大量基础和临床研究均证实心率增快与心血管事件相关。

专家强调:高血压患者在定期测量血压的同时,还可以在测量血压的过程中了解到心率的情况。对于高血压的管理和控制而言,静息心率有重要的参考价值。如果心率较快,则应选择兼具降压和控制心率双重作用的药物,以有效控制血压,同时还可以有效减慢增快的心率,降低猝死、心肌梗死等严重事件的发生风险,进而避免这些事件所带来的严重危害和经济负担。

◎ 陈里予

专家建议,切忌盲目进补,饮食宜清、甘、淡、温、润,不妨多食银耳、百合、山药、枸杞、莲藕、萝卜、荸荠、芝麻、沙参等滋阴润燥之品,少吃辣椒、生姜、花椒等辛散、香燥、熏烤之物。同时室内要保持一定的湿度,注意补充水分,宜食雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、柚子等水果。晨起应温食,热粥为宜,如粳米、小米等均有极好的健脾胃、补中气的作用,又如百合银耳粥、沙参枸杞粥等亦是佳品。

## ⑤畅情志

秋风萧瑟,风起叶落,难免使人悲从中来,易于伤感。此时更应该保持良好心态,适当宣泄积郁之情,登高、赏菊、观枫、秋钓,培养豁达乐观之心。

于丹丹

虽然随着年龄增长,衰弱不可避免,但我们可以通过一些努力,让自己尽可能地保持良好的健康状态,延缓衰弱前期和衰弱期的到来。在日常生活中,如果能够同时做好以下几个方面,对于保持机体健康,减少衰弱风险,都是非常有帮助的。

## 保证良好的睡眠

有研究显示,睡眠时间过长或过短,都会增加身体出现衰弱的风险概率。每天最佳的睡眠时间为7—8小时。

## 保持健康的饮食

营养不良是引起衰弱的重要原因。首先,要保证每日摄入能量达到每公斤体重20—30千卡。蛋白质摄入为每日每公

## 健康课堂

## 减缓“衰弱”风险,健康生活是核心

斤体重1.0—1.5克。脂肪的能量摄入不能超过总能量摄入的35%。每日膳食纤维摄入量推荐为25—30克。

## 加强运动锻炼

运动锻炼是预防衰弱的主要方案。

抗阻训练:可使用哑铃和弹力带等健身工具,建议每周进行2—3天的抗阻训练。需要结合老年人的耐受能力和疲劳程度决定个体化的运动方案。

## 平衡训练

老年人可以采用行走训练,如倒退行走、足跟行走、足尖行走、足尖对足跟行走、侧方行走、8字绕圈走,每种类型走10步。根据自己身体情况可增加强度,可每天练习,有

利于步速改善。

有氧运动训练:有氧运动训练的方式多样,如6分钟走、2分钟高抬腿,此外还有健身舞、骑功率车、太极拳、五禽戏、八段锦等。

## 进行认知训练

研究显示,认知训练可提高健康老年人的认知功能,对于预防衰弱也很重要。对于健康老年人的认知训练,建议每周3次,每次不低于30分钟,总训练时长在20小时以上。认知训练可通过手工制作、主题讨论、数字迷宫等方式进行。

另外,健康生活方式还包括戒烟限酒、合理用药以及定期进行全面的评估和检查。

闻唱

## 秋季健脾 记牢五点

## ◎合理饮食

进食温热的熟食,且以青菜为主、肉食和主食为辅,是比较理想的饮食习惯和结构。

## ◎心情愉悦

中医认为“思为脾志,敏感多疑则过思,过思则伤脾”,从现代医学的角度来看,伤脾会增进心肺功能、促进肠胃蠕动,改善消化道功能、增强内分泌系统的调节功能,综合提高人体的抗病能力。

## ◎适当运动

大家可以适度进行户外有氧运动,如打太极拳、八段锦和做广播体操,以及骑自行车、慢跑、步行等。有氧运动有助于增进心肺功能、促进肠胃蠕动,改善消化道功能、增强内分泌系统的调节功能,综合提高人体的抗病能力。

汪丹

## 石榴上市,哪几类人群不适合吃

④石榴中含有的糖分较多,所以糖尿病患者建议少吃石榴。

此外,石榴中的果酸会对牙齿造成一定的腐蚀作用。而且石榴籽难以消化,如果连籽一起吃下,容易造成消化不良。

## 石榴宁嗽定喘饮

材料:生怀山药50克,甘蔗自然汁30克,酸石榴自然汁18克,生鸡子黄4个。

做法:先将山药煎取清汤一大碗,再将余三味调入碗

## 中,分三次温饮下,约两小时服一次,温药时注意不可过热,过热则鸡子黄熟而效大减。

功效:润肺止咳,收涩益阴。适用于由于津亏液少而致肺燥的干咳不止,缠绵不愈,渐至咳喘并发,口干舌燥者。

陈佳

## 人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

## 痴呆风险高

近期,日本国立癌症研究中心等研究小组发表的一项研究表明,排便习惯(大便频率和硬度)改变与老年痴呆症有关。

研究人员认为,肠道功能可通过肠道菌群参与的脑肠关联与认知功能障碍和老年痴呆症(特别是阿尔茨海默病)有关,肠道菌群的变化会引起氧化应激和全身性炎症,从而增加老年痴呆症风险。宁蔚夏

## 痴呆风险高

1.3倍,女性约增加1.2倍,“特别坚硬”组的男性老年痴呆症风险约增加2.2倍,女性约增加风险1.8倍。

与排便频率每天1次的组相比,每周不到3次的男性老年痴呆症发病风险约增加1.8倍,女性约增加1.3倍。在大便硬度方面,与“一般硬度”组相比,“坚硬”组的男性老年痴呆症风险约增加

## 痴呆风险高

时值秋季,又到了吃石榴的季节。石榴不仅颜值高,还全身都是宝,其根、皮、叶、花、果实均可入药。但是,也有部分人群是不适合吃石榴的:

## ①有胃病、肾病的人群建

议不要食用或者减少食用石榴,因为石榴中的蛋白质、果糖等成分会助生火炭。

## ②石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ③感冒患者和小朋友建

议少吃石榴,因为吃过量石榴会导致发热痰鸣,影响感冒的康复。

## ④石榴中含有的糖分较

多,所以糖尿病患者建议少吃石榴。

## ⑤石榴中的果酸会

对牙齿造成一定的腐蚀作用。而且石榴籽难以消化,如果连籽一起吃下,容易造成消化不良。

## ⑥石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑦石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑧石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑨石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑩石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑪石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑫石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑬石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑭石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑮石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑯石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑰石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑱石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑲石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ⑳石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉑石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉒石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉓石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉔石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉕石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉖石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉗石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉘石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉙石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉚石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

## ㉛石榴是温性水果,所以

容易上火的人群不适合多吃。

</div