

关注全国“老年健康宣传周”

用药有方 银龄安康

延伸阅读

“三高”老人 科学用药有讲究

降压药:清晨抢跑,高峰拦截

血压在清晨6点到10点会达到一天中的最高峰,这个时段也是心梗、脑梗最容易“偷袭”的时候。因此,大多数长效降压药最好在早上起床后服用,能赶在血压冲顶之前“拦住”它。

特别提醒:如果夜间血压比白天高,须及时告知医生,千万不可擅自调整时间。

降脂药:睡前服用,效果拉满

为什么他汀类降脂药一定要晚上吃?

这是因为体内合成胆固醇最“卖力”的时间是凌晨0点到3点。晚上睡觉前吃下他汀,药物正好在这时达到效果最好的“峰值浓度”,像一把锁,牢牢锁住胆固醇的“生产机器”,降脂效果最好。

降糖药:盯紧三餐,吃对才稳

降糖药的时间要求最“挑剔”,必须和吃饭配合好。

有的是早餐前吃,负责控制一天的整体血糖水平;有的是饭前半小时吃的,早早“准备”,迎接餐后到来的血糖高峰;有的是第一口饭时吃,有的则是随餐服用。因此,遵从医嘱很重要。

张博宇

今年6月22日至28日,是全国“老年健康宣传周”,今年的活动主题是“用药有方,银龄安康”。如今老龄化步伐不断加快,不少老年人同时患有多种慢性病,日常需要服用多种药物,用药安全不容忽视。学会科学用药、避开常见误区,用心守护身体健康。

2 用药有方 老年人科学服药核心原则

遵医嘱用药,不擅自做主。所有药物的服用剂量、频次、疗程,严格遵循医生和药师指导,不凭感觉增减、不停药、不换药。哪怕身体症状完全好转,慢性病药物也需在专业指导下逐步调整。

精简用药,拒绝多余服药。主动整理自身服用的所有药物、保健品、滋补品,就诊时主动告知医生。医生会根据病情,精简冗余药物,减少服药种类,降低用药风险。

读懂药品说明书,心中有数。服药前查看说明书,重点关注适应症、用法用量、

禁忌人群、不良反应、注意事项五大核心信息。不模糊用药、不盲目服药。

规律服药,杜绝漏服错服。老年人记忆力减退,容易出现漏服药物的情况。建议固定每日服药时间,可借助闹钟提醒,也可准备分药盒,按早中晚、日期分装药物。

拒绝偏方、保健品替代药品。保健品仅能起到辅助调理作用,不能替代药物治疗疾病。各类民间偏方、三无特效药没有安全保障,切勿轻信根治百病的虚假宣传,坚持正规药物治疗。

3 居家必备 安全用药小贴士

定期清理药箱。每3个月检查一次家庭常备药,及时清理过期、变质、受潮的药物。另外,药品分类存放,避光避高温。

专药专用。不与家人混用药物,病症相似也不可共用药物,避免交叉风险。

关注身体反应。服药期间若出现头晕、皮疹、恶心、乏力等不适,立即停药并及时就医。

定期复查调药。慢性病患者定期复查,根据身体指标变化,让医生及时调整用药方案,适配身体状态。

综合

图片系AI生成

1 避开误区

改掉用药坏习惯

自行增减药量、擅自停药。慢性病药物、降压降糖药、抗凝药物等,需要长期规律服用,随意加量会导致药物中毒、低血压、低血糖等风险;擅自停药会造成病情反弹,加重脏器损伤,甚至诱发心梗、中风等。

多种药物混吃,盲目叠加药效。部分人认为“药吃得越多,病好得快”,随意搭配保健品、中成药等。但多种药物同时服用,极易发生药物相互作用,不仅会抵消药效,还会加重肝肾代谢负担,引发恶心、头晕、脏器损伤等。

凭经验吃药、跟风用药。每个人的体质、病情轻重、并发症都不相同,同款药物适配他人,未必适合自己。盲目跟风用药,极易药不对症。

忽视服药时间和饮食禁忌。降压药、胃药需饭前空腹服用,消炎药、止痛药需饭后服用;酒精会和多种药物发生反应,引发致命的双硫仑样反应,须高度警惕。

夏日养肺 避开寒凉

6月27日是“世界肺功能日”,旨在提醒我们关注肺脏健康。夏季温度高,贪凉容易动了肺的阳气。

夏季人体肌肤腠理大开,动一下就易汗出,容易受到风寒湿邪气侵袭。此处亦须注意,夏季养阳气,要活动,并不是说要在户外暴晒。夏季养肺第一点,首先要避其锋芒,谨防中暑。

夏季空调不是不能开,而是需要温度合适,室温以26-28℃为宜。进入空调房应遮盖肩颈、手臂、背部等部位,不宜

在空调出风口长时间直吹。沐浴后亦不宜立即进入空调环境,同时,忌在空调房中久坐,特别是有慢性呼吸系统疾病的患者肺气亏虚,容易感受寒邪。

三伏天是冬病夏治的好时机。支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性阻塞性肺疾病等患者容易在冬季天气寒冷时发病或病情加重,天灸疗法是利用自然界阳气升腾最强烈的夏季,结合穴位敷贴一些辛温走窜逐痰的药物,来驱散体内蛰伏的阴寒之邪,从而减轻患者在冬季发病时的症状和病情。

许银姬

多吃低GI食物,血糖就稳吗

很多“糖友”都听过这样一句话:日常饮食要多选择低GI食物,殊不知,这并不完全正确。

医生常说的GI,其实是一个指标,指的是食物血糖生成指数,简称升糖指数。高GI食物进入胃肠道后消化快、吸收率高,快速引起血糖应答;低GI食物在消化道停留时间长、吸收率低,葡萄糖释放缓慢,引起的血糖反应峰值低,下降速度亦慢。

很多“糖友”认为,多选择GI值较低的食物便能稳定餐后血糖。其实,GI只能反映食物中碳水化合物吸收的速度及其

对血糖影响的幅度,不能反映一定量的食物中含碳水化合物的总量。

基于GI的缺陷,有学者提出了血糖负荷(GL)的概念。GL等于某食物的GI乘以摄入该食物的实际碳水化合物的量(克)/100,是将摄入碳水化合物的质量和数量结合起来以评估膳食总的血糖效应的指标。

所以,“糖友”们可以通过《中国食物成分表》中的相关数据了解食物含有碳水化合物的量,从而更好地搭配每日的膳食结构。

谢洁