

老年人如何安全用药？－“四个避免”和“四个做到”

朱斌 首都医科大学附属北京天坛医院 药学部

随着经济发展，人口老龄化成为我国社会面临的严峻问题。老年人的健康问题也随之成为社会关注的焦点。有的老年人可能会同时患上好几种慢性病，临床表现也比较复杂，导致用药种类增多，增加了潜在不良反应的发生风险。同时不同的药物也有不同的服用时间及服用方法，因此用药安全问题在老年人群中更加突出[1]。

有不少药物不仅能治好老人的病，也能给老人“造”出许多新病，因此老年人在服药过程中要做到“四个避免”与“四个养成”，尽量远离不良的用药习惯与用药方式。

“四个避免”

一、避免用药种类过多

随着年龄的增大，老年人服用的药物种类也是越来越多，而药物不良反应发生的机会也就越来越大。由于老年人记忆力减退，如果服用药物种类过多，也容易造成多服、误服或忘服。因此对老年人尤其是同时患有多种慢性病的，用药前须进行严格评估，尽可能减少药物种类，明确最需药物治疗的疾病。确定最佳的用药频率，优先选用缓释剂、控释剂或某些药物的固定组合[2]。

二、避免用药过量

临床用药量并非随着年龄的增加而增加。为了保证老年人用药安全，在给药时应采取小剂量给药的原则，同时根据肝、肾功能调整给药方案，做到个体化给药。

三、避免滥用药物

患慢性病的老人应避免没弄清病因就随意滥用药，以免发生不良反应或延误治疗。抗菌药物、激素、维生素是临床常用的有效药物，但不能将它们当成万能药，否则会导致严重后果。心血管药物、抗菌药物、利尿药、安眠药、阿片类镇痛药及调脂药等是老年人使用频繁的处方药，使用过程中也要严格按照医嘱进行服用。

四、避免长时间用药

老年人肾功能减退，对药物和代谢产物的滤过减少，如果用药时间过长，会

导致不良反应。老年人用药时间应根据病情及医嘱及时减量或停药，尤其对那些毒性大的药物，一定要掌握好用药时间。

“四个做到”

一、做到遵嘱服药

只有服用正确药物才能起到治疗疾病的作用。像高血压、糖尿病等慢性疾病的治疗药物只有长期遵嘱规律服用才会起效，因此按时按量服药，并且听从医生的指导对于控制病情的进展尤为关键[3]。

二、做到列出服用药物清单

记录下正在服用的药物，包括药物的商品名称、通用名称以及服用的次数和剂量，如：1天2片，50毫克，倍他乐克（酒石酸美托洛尔）。并且随身携带这样一份清单。这在突发情况或就医时候显得尤为重要。

三、做到仔细阅读药物说明书

仔细阅读药物说明书，熟悉所服用药物可能导致的不良反应以及相关的注意事项，了解药物之间的相互作用，一旦需要同时服用的两种药物有相互作用，应及时咨询药师或者医生。比如阿司匹林、甲硝唑等可以增强华法林抗凝作用，而苯巴比妥、卡马西平等药物则可以减弱华法林抗凝作用。

四、做到与医生一起检查所服用的药物

至少每半年或者一年请医生检查一次目前服用的药物，以确保哪些药物需要继续使用，哪些可以停止，以及是否有新的和更好的替代方案。

参考文献：

- [1]江亮, 对提高老年人用药安全措施的探讨, 药品评价杂志, 2014, 11(24): 20-22
- [2]李晖, 老年人用药特点分析及其合理应用, 医药前沿, 2015, 5(4): 150-151
- [3] 王民, 老年人用药应注意的问题, 中国社区医师, 2014, 30(11): 8-9