

# 老年人居家用药管理

▲上海市徐汇区天平街道社区卫生服务中心 杨灵

随着人口老龄化的加剧，老年人居家用药管理成为一个日益重要的健康问题。老年人由于身体机能下降，常伴随多种慢性疾病，需要长期服用多种药物。然而，由于记忆力减退、视力下降等生理变化，老年人在用药过程中容易出现各种问题，如重复用药、漏服药物、药物之间相互作用等，从而影响治疗效果，甚至危及生命。因此，加强老年人居家用药管理，提高用药安全性和有效性，迫在眉睫。

## 老年人用药特点

**多种疾病并存** 老年人常患有高血压、糖尿病、冠心病、骨质疏松等慢性疾病，需要长期治疗，经常同时服用多种药物，而现在药物种类繁多，用药复杂。

**药物代谢能力下降** 随着年龄增长，老年人的肝肾功能逐渐减退，对药物的吸收、分布、代谢和排泄能力下降，会导致药物在体内停留时间延长，易发生药物蓄积和不良反应。

**药物敏感性增加** 老年人对药物的敏感性增加，可能常规剂量也会导致不良反应。同时，老年人对药物的耐受性降低，容易出现药物中毒或药物相互作用。

**用药依从性差** 老年人由于记忆力减退、视力下降等原因，容易出现看错服药指示、忘记服药、服用剂量错误等问题。此外，部分老年人存在自行增减药物剂量、擅自停药或换药等不良行为。

## 老年人居家用药常见问题

**重复用药** 老年人忘记已经服药，又重复用药，增加了药物剂量，增加了不良反应的风险。

**漏服药物** 老年人错过了服药时间没有及时用药，就发生了漏服药物，影响治疗效果，也会导致病情反复或加重。

**药物相互作用** 老年人同时服用多种药

物时，当药物之间发生相互作用，药效的增强或减弱都会增加不良反应。

**药物滥用** 老年人听信广告宣传或他人推荐，盲目服用保健品或药物，不仅浪费金钱，还可能对身体造成损害。

**用药不当** 老年人没有根据医生医嘱用药，自行增加、减少药物的剂量、种类，或者更改用药时间、用药的方法，导致用药不当，影响治疗效果，甚至危及生命。

## 老年人安全用药原则

老年人的器官功能和形态会发生不同程度的衰退，大量及长期服药极易造成药物的蓄积中毒和导致不良反应的发生，确保老年人用药合理、有效和安全必须注意几点。

**不滥用药物** 用药应先就医再用药，提高用药依从性。

**最小有效剂量** 一般60~79岁的老年人使用剂量为成人量的1/2~2/3；80岁以上老年人使用剂量为成人量的1/3~1/2。如果有肝、肾功能减退或疾病者，更要谨慎用药。

**用药种类宜少** 最好不要超过3~4种，减少不良反应。

**选药恰当** 老年人吞咽片剂或胶囊有困难时，可以选用液体剂型或冲剂、口服液，必要时改为注射给药。老年人用缓释剂型药物应慎重。

**用法简单易行** 告知老年人家属服药方案，方便督促服药。

**调整用药** 观察疗效及不良反应，随时调整药物种类及剂量。

## 老年患者居家用药管理

**增强用药安全意识** 不仅老年人，老人的家属都应该增强用药的安全意识。用药前，仔细阅读药物说明书，熟悉药物的作用、用法、剂量、可能出现的副作用、注意事项及禁忌证。在使用过程中，一旦

发现不良反应，应及时停药并就医。

**建立用药记录** 记录每天服药的种类、剂量和时间，有助于避免重复用药和漏服药物。每次就诊，用药记录还可以作为医生调整用药方案的参考依据。

**使用分药盒** 将每天需要服用的药物按照剂量和时间分装好，放在分药盒中，方便老年人按时服药。分药盒可以贴上标签，注明药物名称和服用时间，帮助老年人更好地管理药物。

**设置提醒** 可以使用手机或电子设备设置提醒闹钟，提醒按时服药。

**简化用药** 可以咨询医生，是否可以简化用药方案，例如使用复方制剂（即多种药物组合成一种药物），减少需要服用的药物种类，从而降低混淆和遗忘的风险。

**定期监测身体指标** 定期进行身体检查，了解健康状况。医生可以根据检查结果调整用药方案，确保治疗效果。

**避免自行购药** 老年人应避免自行购买药物使用。自行购药容易导致药物对症或与其他药物产生相互作用，影响治疗效果。如需购买药物，应在医生指导下进行，遵医嘱用药。

**注意药物相互作用** 就诊时，向医生提供详细的用药史，特别是药物过敏史和正在使用的药物信息，方便医生选择合适的药物组合和用药方案。

**合理储存药物** 药物应存放在干燥、阴凉、通风的地方，避免阳光直射和高温，避免药物受潮、变质或过期。

**注意有效期** 最好根据有效期先后放置药物，优先使用有效期最近的药物。

**加强心理支持** 老年人或多或少存在记忆力减退、行动不便等，容易产生焦虑、抑郁等心理问题。家属应给予老年人足够的心理支持和鼓励。

**保持良好的生活习惯** 老年人保持良好的生活习惯，如合理饮食、适量运动、

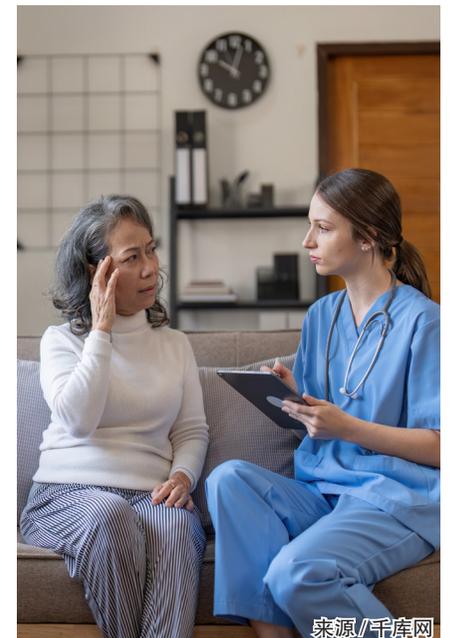
戒烟限酒等，这些良好的生活习惯有助于改善身体状况，提高药物疗效。

**建立紧急联系机制** 老年人应建立紧急联系机制，如拨打急救电话或联系家庭成员。制作一张包含所有正在使用的药物的清单，以便在需要时能够快速提供给医护人员。

**防范跌倒风险** 某些药物，如镇静催眠药、抗抑郁药、抗精神病药、抗癫痫药、降压药、降糖药、镇痛剂、利尿剂等，可以影响老年人的意识、精神、视觉、步态、平衡等方面，增加老年人跌倒风险。服用这些药物后，尤其要注意预防跌倒发生。

**借助智能软件** 利用提醒功能、药物管理及健康监测等功能，提高服药的准确性和依从性。

老年人居家用药管理是一个复杂而重要的任务。不仅关乎个人的健康和生活质量，也关系到家庭的幸福和社会的和谐。关注老年人用药问题，全面做好居家用药管理，为老年人的健康保驾护航！



来源/千库网

# 得了肺炎不用怕 一文带你了解它

▲武汉泰康同济医院 郝谦

肺炎是一种常见的呼吸道感染，涉及肺部气囊（肺泡）的炎症。它可以由多种微生物引起。肺炎的严重程度可以从轻微到危及生命不等，取决于病原体的类型和患者的整体健康状况。肺炎是全球范围内导致死亡的主要原因之一，尤其在儿童和老年人群中。它不仅影响呼吸系统，还可能对心血管系统和其他器官造成影响。因此，及时识别和治疗肺炎至关重要。

## 病因

**细菌性肺炎** 细菌是肺炎最常见的原因，常见病原为肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、金黄色葡萄球菌和肺炎克雷伯杆菌等。

**病毒性肺炎** 病毒性肺炎通常由流感病毒（RSV）、腺病毒和冠状病毒引起。近年来，新型冠状病毒（SARS-CoV-2）引起的

COVID-19大流行也引起了广泛关注。

**真菌性肺炎** 真菌性肺炎较少见，通常影响免疫系统受损的患者。主要病原体包括肺孢子菌、曲霉菌和隐球菌。

**其他原因** 肺炎也可能由寄生虫、吸入异物或化学物质引起。

## 临床症状和检查方法

肺炎的典型症状包括咳嗽（可能伴有绿色或黄色痰）、发热、寒战、呼吸急促和胸痛。

**体格检查** 医生可能会通过听诊发现异常的呼吸音，如湿啰音。

**影像学检查** 胸部X线片或CT扫描是诊断肺炎的重要工具，可以显示肺部的感染区域。

**实验室检查** 血液和痰液培养可以帮助确定病原体类型，从而指导治疗。

## 治疗策略

**抗生素治疗** 细菌性肺炎通常需要抗生素治疗。选择哪种抗生素取决于病原体的类型和患者的过敏史。

**抗病毒治疗** 病毒性肺炎的治疗取决于病毒类型。某些病毒（如流感病毒）有特定的抗病毒药物。

**支持性治疗** 包括补液、退热药物和氧气治疗，以缓解症状和支持患者的整体健康。

肺炎可以通过接种疫苗（如肺炎球菌疫苗和流感疫苗）来预防。保持良好的个人卫生，如勤洗手，也有助于减少感染的风险。需要及时诊断和治疗。通过了解其病因、诊断方法和治疗策略，可以有效地管理这一疾病，减少其对个人和社会的影响。未来应继续探索新的预防和治疗方法，以进一步降低肺炎的发病率和死亡率。



来源/千库网