

上海市食品药品监督管理局
上海市执业药师协会

组织编写

关爱老人 关注健康

老年人合理用药知识

120
问



名誉主编 阎祖强 王文健
主编 郭时民 詹青

上海市食品药品监督管理局
上海市执业药师协会 组织编写

老年人合理用药知识 120 问

名誉主编 阎祖强 王文健

主 编 邬时民 詹 青



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人合理用药知识 120 问 / 邬时民, 詹青主编. —上海:
华东理工大学出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5628-3813-5

I. ①老… II. ①邬…②詹… III. ①老年人—用药法—问题
解答 IV. ①R452-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 034515 号

老年人合理用药知识120问

名誉主编 / 阎祖强 王文健

主 编 / 邬时民 詹 青

责任编辑 / 焦婧茹

责任校对 / 张 波

封面设计 / 肖祥德

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地 址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电 话: (021) 64250306 (营销部)

(021) 64252344 (编辑室)

传 真: (021) 64252707

网 址: press.ecust.edu.cn

印 刷 / 上海华大印务有限公司

开 本 / 890 mm × 1240 mm 1/32

印 张 / 6.75

字 数 / 128 千字

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版

印 次 / 2014 年 4 月第 1 次

书 号 / ISBN 978-7-5628-3813-5

定 价 / 28.00 元

联系我们: 电子邮箱 press@ecust.edu.cn

官方微博 e.weibo.com/ecustpress

淘宝官网 <http://shop61951206.taobao.com>



序言一

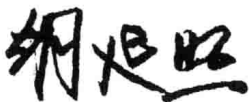
杜甫诗云：“少壮能几时？鬓发各已苍！”

截至 2012 年 12 月 31 日，上海市 60 岁以上老年人数量已达到 367.32 万，占上海市总人口的 25.7%。老龄化社会呼唤为老年人健康服务的事业。

指导老年人科学合理用药，是老年人健康事业的一项重要工程。老年人由于器官功能的逐渐衰退和生理、生化及病理的某些改变，对药物的吸收、代谢和排泄能力与青壮年相比，有很大的差异。不少老年人因患有多种慢性疾病，往往找多家医院和多名医师诊治，多头开药、过多用药、重复用药的现象比较多见，导致药物相互作用等不良反应的情况也随之增多。有的老年人用药依从性较低，不遵医嘱服药，或自作主张拒服某药，或自购某药服用，影响了诊治效果。有的老年人因记忆力衰退而忘记按时服药。还有的老年人盲目服用所谓的“补药”，其结果适得其反。因此，着力做好老年人科学合理用药的科普工作，提高老年人科学合理用药的知晓度和自觉性，是很有必要的，也一定会受到老年人的欢迎。

上海市老年基金会致力于老年人的健康事业，希望有更多的医学、药学专家和科普作家携手撰写深入浅出、通俗易懂的老年人合理用药和科学保健书籍，为广大老年人带来福祉。

上海市老年基金会理事长：



2014 年 3 月

序言二

古人云：“六十一花甲，七十古来稀”。随着生活水平的提高和医疗条件的改善，我国人口的平均期望寿命早已超过“古来稀”的七十岁。不但八九十岁的老人常见，而且百岁人瑞也大有人在。他们组成了一幅“夕阳红”的灿烂美景。夕阳无限好，老人需呵护。老年人在过去的岁月里为社会的发展和进步贡献了自己的力量，社会应当关怀爱护老年人。因此，尊老敬老，指导老年人增长保健知识，科学合理用药，促进老年人健康长寿，既是社会文明的体现，也是药学科普工作的一项重要任务。

调查资料表明，65岁以上的老年人，约80%患有心脏病、高血压或糖尿病等慢性疾病，其中35%的老年人患有2种或2种以上慢性病。通常80%的老年人需要药物治疗，25%左右的老年病人同时服用4~6种药物，且一般用药时间较长。由此可见，“疾病多，用药多”往往成为老年朋友们面临的难题。由于一般老年人缺乏用药方面的知识，尤其是在用药方面存在很多误区，常常出现超剂量用药、不合理配伍用药、用药跟着广告走，以及盲目相信一些秘方和偏方等现象，很有可能给老年朋友带来用药安全隐患。因此，积极地指导老年人了解和掌握安全、合理用药知识非常重要。

本书由医学、药学专家携手合作撰写，通过一问一答的形式对老年朋友们在日常生活中常见的用药问题进行解答，同时还有针对临床常见病例的案例分析，内容深入浅出、通俗易懂，具有较强的可读性和指导性。

食品药品监管部门高度重视公众的饮食用药安全科普宣传。我们感谢广大的医药工作者、行业协会为老年朋友们提供更多的安全用药常识，为促进公众健康水平的提高添砖加瓦。

衷心希望本书成为老年朋友们安全用药的良师益友。

上海市食品药品监督管理局局长：



2014年3月

目录

上篇	老年人合理用药常识	001
1	老年人用药有哪些技巧?	002
2	老年人的选药原则是什么?	005
3	如何确定老年人用药剂量?	007
4	老年人对用药剂型有什么要求?	008
5	老年人用药有哪些常见误区?	008
6	老年人用药有哪些注意事项?	012
7	老年人用药有哪些禁忌?	014
8	老年人慎用哪些药?	016
9	老年人长期服用多种药物好吗?	019
10	老年人服药为何要当心损伤食管?	020
11	老年人用药为何要谨防“药物热”?	022
12	老年人可以靠定期输液来预防疾病吗?	023
13	老年人无需接种疫苗吗?	025
14	抗衰老药物真的管用吗?	026
15	老年人为何不能随意服用阿司匹林?	029
16	阿司匹林为何不能与布洛芬同时服用?	032
17	老年人选用抗感染药物要注意什么?	033
18	老年人可以长期服用抗生素吗?	034

19	老年人使用抗生素时要注意哪些问题？	036
20	老年人补钙有哪些误区？	039
21	老年人单纯补钙就能防治骨质疏松吗？	040
22	为什么老年人不能滥用激素？	042
23	老年人为何不宜服用减肥药？	043
24	老年人为何不能盲目补铁？	044
25	老年人不需要补锌吗？	045
26	老年人宜多服鱼肝油吗？	047
27	哪些老年人不宜服人参？	048
28	老年人吃维生素越多越好吗？	050
29	老年人如何补充维生素？	052
30	为何老年人不宜多服用维生素A？	053
31	维生素E可以抗衰老吗？	054
32	老年人用中草药就绝对安全吗？	056
33	老年人可以长期服用银杏叶片吗？	057
34	老年人进补越多越好吗？	058
35	老年人可以随便喝药酒吗？	059
36	所有的老年人都可以用胶类中草药吗？	061
37	老年人用药为何会减退性功能？	063
38	老年人为何慎用壮阳药？	064
39	老年人服用滋补药有哪些误区？	067

下篇	老年疾病药物治疗	069
40	老年人血压是不是降得越低越好?	070
41	老年人夏季为何莫擅停降压药?	071
42	老年人服用降压药需要注意哪些问题?	074
43	老年人服用降压药有哪些禁忌?	075
44	老年人如何预防降压药引起的首剂反应?	078
45	有些老年人服用降压药为何会干咳?	079
46	老年人为何吃药很小心却也吃出高血压?	081
47	老年人“上面血压”太高怎么办?	084
48	老年高血压病人能不能拔牙?	087
49	老年人选用调脂药要注意什么问题?	089
50	老年人服用地高辛应注意什么?	093
51	老年人服用速效救心丸应注意什么?	096
52	老年人可以随便服用利尿药吗?	098
53	老年人为何慎用抗早搏药?	099
54	老年人为何不宜长期服用止痛药?	102
55	老年人为何不宜服用昔布类抗炎药?	103
56	老年人能随便用解热镇痛药吗?	103
57	老年人一发烧就吃抗生素好吗?	105
58	老年人能服用氨茶碱吗?	107
59	老年慢性支气管炎患者为何不能随意用抗生素?	108
60	老年人胃痛能用阿托品吗?	111

61	老年人便秘如何选药?	112
62	老年人便秘可以随使用泻药吗?	115
63	老年人便秘用药有哪些禁忌?	116
64	老年人便秘常用中成药有哪些?	117
65	如何综合治疗老年人便秘?	119
66	老年人腹泻用药需要注意哪些事项?	121
67	老年人大便出血应该怎么办?	124
68	老年人可以服用胃复安吗?	127
69	治疗脂肪肝有哪些常见药物?	130
70	老年人为什么易患糖尿病?	131
71	老年糖尿病的治疗特点有哪些?	135
72	适合老年人的降糖中药有哪些?	141
73	老年糖尿病人的血糖降至何种程度合适?	142
74	老年糖尿病人血糖已降低,可以减少药量吗?	142
75	老年人不宜使用哪些降糖药?	143
76	老年人选用降糖药要注意什么?	144
77	老年人尿路感染应注意哪些方面?	148
78	老年男性阳痿如何选药?	150
79	前列腺增生为什么多见于老年人?	151
80	老年前列腺增生的症状有哪些?	152
81	老年前列腺增生如何选药?	154
82	老年人患前列腺疾病用药有何禁忌?	155
83	哪些中成药能防治老年前列腺增生?	156

84	痛风为何常好发于中老年男性?	157
85	老年人痛风如何用药?	158
86	老年人骨折后为何不宜多服钙片?	159
87	老年性骨质疏松如何用药?	160
88	老年人怎样预防骨质疏松?	160
89	老年人预防骨质疏松为何慎用降钙素?	162
90	老年人风湿病用药有哪些注意事项?	164
91	老年骨关节炎为何慎用止痛药?	165
92	老年瘙痒治疗起来困难吗?	166
93	老年性瘙痒症如何选用中成药?	167
94	老年性瘙痒症该如何用药?	167
95	如何治疗老年带状疱疹?	169
96	老年眼病患者应注意哪些用药方法?	169
97	老年人能用阿托品来散瞳吗?	171
98	老年人能用儿童眼药水吗?	171
99	老年性白内障可以用什么药物治疗?	173
100	怎样选用防治老年性白内障的中成药?	173
101	中医如何治疗老年性听力减退?	174
102	老年人如何关注牙齿健康?	176
103	老年人能长期服用安眠药吗?	178
104	老年人为何慎用安定类药物?	179
105	老年人失眠如何选药?	179
106	哪些老年人容易患老年性痴呆?	180

107	老年性痴呆有哪些早期先兆?	183
108	老年性痴呆有哪些主要症状?	184
109	老年性痴呆是因为体内缺乏叶酸吗?	185
110	治疗老年性痴呆的药物分为哪几类?	186
111	银杏叶提取物对老年性痴呆有作用吗?	188
112	治疗老年抑郁症常用中成药有哪些?	189
113	如何早期发现帕金森病?	189
114	帕金森病如何合理用药?	190
115	治疗帕金森病的用药有哪些误区?	192
116	帕金森病和老年性痴呆是一回事吗?	195
117	什么样的老年人易患癫痫?	196
118	老年癫痫患者治疗中应注意什么?	197
119	老年人使用抗精神病药要注意什么?	199
120	如何预防脑卒中的危险因素?	200

老年人合理用药常识



老年人用药有哪些技巧？

对于老年人来说，除了吃饭、睡觉，看病、吃药就可谓头等大事。随着年龄的增长，人的器官功能逐步老化，看病的次数多了起来，吃药的数量和品种也多了起来。人生病不吃药固然不行，然而“是药三分毒”，吃药需掌握技巧，否则会事倍功半甚至适得其反。

那么，老年人吃药应掌握哪些技巧呢？

一是对症下药。

有些老年人稍有不舒服，就喜欢自行服药。其实，有些身体不舒服并不是由疾病引起的，而只是功能性症状，只要通过合理地生活、饮食调理、加强锻炼便可不治而愈。因此，身体不舒服能不服药的尽量不要服药，更不能主观臆测，凭“老经验”服药，头痛医头，脚痛医脚，这样的做法治标不治本，有时还会掩盖病情真相。确实需要服药的，应去医院诊断，遵照医嘱或在药师的指导下对症下药。

二是用药宜精。

有些老年人存在这样的偏颇：如今生活条件比过去好多了，看病享受医疗保险，因此存有“药味多，用量大，花钱多，疗效好”的观点。还有的老年人到处求医或者经常自行上药店购药，殊不知此举稍有不慎就会造成重复用药的现象，如有的老年人在服用的药物中，有些尽管商品名不同，却是同一通用名的药

品。患者自行购药不易搞清药品的通用名，而有些医生看病“遵患嘱”，不仔细诊断病情，却按照患者要求开药，也容易造成重复用药。而重复用药，不但会浪费医药资源，而且还会带来滥用药所造成的不良反应。

有鉴于此，用药宜精，不应求数量大和品种多。老年人正确的用药剂量应依据其年龄、体重和健康状况做决定。一般情况下，60岁以上的老年人用药量应在成年人用药量的基础上递减。同时，用药应抓住重点，分清轻重缓急用药，能用一种药物时，尽量不要使用多种药物，除非医生有特别的嘱咐。

三是切莫随意。

由于有的老年患者所患的慢性病往往存在病种多、病因复杂、病难治且容易复发的特点，这也就决定了看病需要“长期作战”，但有的老年患者急于病情好转，到处求医，经常改变服药的品种，而有的老年患者病情稍有好转就随意停药，其实随意改变服药品种和停止服药的做法都是不利于病情的。

还有的老年患者认为价钱贵就是好药，便宜的就不治病，还会怪罪医生不给开贵药，这么便宜的药怎么能治病。实际上药物治病的效果不在于价格的高低，合适才最重要，不合适再贵也没用！

四是加强监测。

老年人的体内调节功能减弱，代谢速度下降，与年轻人相比，老年人用药后，在体内容易发生蓄积，所以应定期监测血药浓度、肝肾功能、电解质及酸碱平衡状态，防止不良反应的发生。尤其是长期服用某种药物，要注意观测有无出现与原来疾病关系

不大的症状。一旦出现，应立即停药，并及时上医院就诊，因为这种现象可能与药物不良反应有关，患者可在医生的指导下使用其他品种的药物。

五是科学掌握服药时间。

空腹服(清晨)：多为滋补类药如人参、蜂乳等。早晨空腹服以利于人体迅速吸收和充分利用。

半空腹服：多为驱虫药，如驱蛔灵等。可于两餐之间，或刚进早餐后服用，这样使药能迅速进入肠道保持较高浓度发挥作用，又不致刺激胃肠引起恶心呕吐，甚至因肠道吸收快而中毒。

饭前服(饭前 30～60 分钟)：多为健胃药、收敛药、止痛药、肠道消炎药，如多酶片、乳酶生、胃舒平、三硅酸镁、阿托品、四环素等。这些药物依其各自的作用特点，饭前服用能达到最佳效果。此外，中成药丸剂，为使其较快通过胃进入肠道，不为食物所阻，亦宜饭前服。

饭时服：多为消化药，如稀盐酸、胃蛋白酶等，饭时服能及时发挥作用。

饭后服(饭后 15～30 分钟)：绝大部分药物都在饭后服。尤其是刺激性较强的药物，如阿司匹林、水杨酸钠、保泰松、消炎痛、硫酸亚铁、黄连素等宜饭后服，以便为胃内食物稀释而减少其对胃黏膜的刺激作用。

睡前服(指睡前 15～30 分钟)：多为催眠药，如鲁米那、安定、朱砂安神丸等；泻药如双醋芬汀、酚酞、果导等。这些药服后 8～12 小时见效，故在次日清晨可望排便。

定时服(间隔一定时间用药)：多为一些吸收快、排泄快的

抗菌消炎药，如四环素、土霉素、红霉素等。因排泄或破坏较快，为维持有效浓度，需每隔一定时间服用一次。

必要时服：多为解痉止痛药，如颠茄、阿托品、普鲁本辛等在胃肠痉挛疼痛时服用；感冒发烧时服用 APC、对乙酰氨基酚；头痛时服用去痛片；心绞痛发作时，舌下含化速效硝酸甘油片等。

2

老年人的选药原则是什么？

与年轻人相比，老年人更容易发生药品不良反应，因此，老年人选药更要谨慎，应掌握以下几项原则。

（1）用药简单、个体化的原则

老年人用药应尽可能简单，品种不宜过多，剂量不宜过大。服药应严格遵医嘱或在药师的指导下进行，由于老年人认知度差，服药最好在家人的帮助下完成，随时注意疗效及副作用。用药剂量注意个体化，及时调整用药方案。

（2）用药要有明确指征的原则

对已经诊断明确的疾病，要在医师的指导下对症用药，绝不可自作主张。不要轻信广告宣传，更不要轻信江湖医生的祖传秘方而盲目随意用药。

（3）用药不能超过 5 种的原则

据统计，同时使用 5 种药物以下的药品不良反应发生率为

4%，6～10种为10%，11～15种为25%，16～20种为54%。老年人因多病共存，常采用多种药物治疗，这不仅加重了患者经济负担，降低了依从性，而且易导致药品不良反应的发生。同时使用2种药物的潜在药物相互作用发生率为6%，5种药物为50%，8种药物增至100%，虽然并非所有药物相互作用都能导致药品不良反应，但这种潜在的危险性无疑是增加的。这一原则就是根据用药数目与药品不良反应发生率的关系提出的。当用药超过5种时，就应考虑是否都是必要用药，以及依从性和药品不良反应等问题。

（4）用药经济实惠的原则

由于老年人一般靠养老金生活，还有的老年人靠最低保障金等社会救助过日子，收入较少，所以服药在注重疗效的前提下，经济实惠也得讲究。尤其是在“小病去药店”自我药疗的时候，应选用疗效好、经济实惠的药品，既能省钱又能治病。但有的老年人往往听信他人或者药店营业员的推荐，选用价格高的药物，认为价格高就是疗效好。其实，价格和疗效并不一定完全一致。

在自行选购药物时，如果把治疗同一疾病的同类药物的构成成分、作用机制、适应证等作比较，不难发现有些药品之间成分、作用基本相同，但由于包装、品牌不同，价格也相差很大。服药是为了治病，选择疗效好的是目的，并不像装饰品之类得讲究包装，也不像服饰崇尚品牌至上。买相对更便宜的药，既能省钱又能达到同样的疗效，何乐而不为呢？

（5）用药不盲目的原则

如今自行购药的现象越来越普遍，因为这样做省钱省事又