

老年健康之道

——合理用药300问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO
—HELI YONGYAO 300 WEN

主 编
张兰华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO
—HELI YONGYAO 300 WEN

老年健康之道

—合理用药300问

主 编 张兰华

副主编 项 露 杨玉英

编 委 (以姓氏笔画为序)

马红霞 杨玉英 张小莉 张兰华
陈光恒 沈振华 项 露 谢 涛
熊 娜



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

合理用药 300 问/张兰华主编. —北京:人民军医出版社, 2015. 8
(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8439-4

I. ①合… II. ①张… 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(2015)第 106975 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:刘 群 高 磊 责任审读:吴 然

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.5 字数:199 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

全书共分为4章,第1章阐述了老年人身体特点与用药的关系;第2章介绍了老年人常见病、多发病的药物治疗及如何合理用药;第3章着重阐明了常见药物不良反应及防治方法;第4章介绍了家备药箱的管理方法,用通俗易懂的语言为广大老年患者解答了临床用药方面的常见问题。本书可作为老年患者用药参考书。

丛 书 总 编 委 名 单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华
殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光
徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文平	王盛华	吕 芳	刘 宇
齐 跃	苏晓光	李秀珍	李惠军
佟牧虹	宋瑞华	张 松	张小澍
张兰华	张冠军	尚霄飞	周晓东
郑永军	房倩华	胡 敏	祝 扬
徐 剑	徐新民	殷 红	



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人民对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有 40 岁。而当前我国平均寿命已经超过 70 岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到 80 岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前 460~公元前 377 年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



随着生产力和生活水平的提高,人的平均寿命显著提高。据 1988 年统计,老年人虽只占世界人口数的 5%,但用药量却占总耗药量的 1/3,老年人的合理、安全用药显得尤为重要。

近年来,由于用药引起的各种问题越来越多,在老年群体中不规范用药现象非常普遍。高龄导致机体内环境的改变,使药物在体内的吸收、分布、代谢、排泄及药物的反应等发生一系列的变化;很多老年人患有冠状动脉粥样硬化性心脏病、高血压、糖尿病等慢性病,需要长期用药,多种类联合用药;在许多老年患者中,有不少人用药具有很大的盲目性,有的人不就医,擅自服药,这些都为安全用药留下隐患。

提供专业的药学服务,在实践中对药物治疗进行监护,指导患者安全、合理使用药品,给予患者在用药全程中的关怀,解答患者在用药过程中遇到的问题,普及安全用药常识是药师的工作重点。

本书秉承上述宗旨进行编写,全书共分为 4 章,第 1 章阐述了老年人的特点与用药的相互关系;第 2 章介绍了老年人常见病、多发病的药物治疗要点;第 3 章着重阐明了常用药物的不良反应以及防治方法;第 4 章介绍了家庭小药箱的管理方法,用通俗易懂的语言为广大老年患者解答了临床用药方面的常见问题。本书可作为一本老年患者用药日常参考书。

“我们关注的不仅是生命的长度,更加关注生命的宽度”,作为临床诊疗团队中的一员,药师将为您安全、合理用药保驾护航。编者在临床工作之余付出

了大量的精力,使丛书在较短的时间内得以完稿。书中不足之处,敬请专业的
医务工作者和广大读者提出宝贵的意见。

张兰华

2015年6月,于北京



第1章 老年人身体特点与用药的关系	1
1. 老年人的生理特点与用药之间的关系如何?	1
2. 为什么老年人易患多种疾病且合并症多?	1
3. 哪些疾病在老年人群中发病率高?	2
4. 为什么老年人用药品种不宜多,剂量不能过大?	2
5. 为什么老年人的药物不良反应发生率较高?	3
6. 医生在给老年人选择药物时会考虑哪些问题?	4
7. 为什么老年人用药讲究剂量个体化?	4
8. 为什么老年人用药需要掌握用药的最佳时间?	4
9. 为什么老年人不宜滥用补药和保健品?	5
第2章 如何合理用药	6
第一节 心脑血管疾病常用药	6
1. 老年人心力衰竭如何选择药物治疗?	6
2. 老年人如何正确使用洋地黄类药物?	6
3. 应用地高辛应注意什么?	7
4. 老年人心绞痛时如何选择药物?	7
5. 心绞痛急性发作时立即选服什么药?	8
6. 硝酸酯类药物在治疗中有哪些作用? 如何正确使用?	8
7. 如何正确服用硝酸甘油片?	9
8. 常用抗心律失常药物有哪些?	9
9. 老年人如何选用抗高血压药物?	10
10. 常用降压药物有哪几大类?	11



11. 钙拮抗药类降压药物是如何发挥降压作用的?
对老年高血压患者有何益处? 11
12. 常用 β 受体阻滞药有哪些? 是如何降压的? 12
13. 老年人使用 β 受体阻滞药要注意什么? 13
14. 应用普萘洛尔要注意什么? 13
15. 血管紧张素转换酶抑制药包括哪些? 是如何降压的? 14
16. 血管紧张素转换酶抑制药能保护脏器吗? 15
17. 利尿药是降压药物吗? 16
18. 为什么老年人服用利尿药要小心? 16
19. 目前,为什么 α 受体阻滞药不是一线降压药物,但仍在高血压
治疗中占据重要地位? 17
20. 血压降至正常或停用降压药物后几天血压都正常,是不是
以后就不用吃降压药物了? 18
21. 服用降压药物后血压仍控制不好,该怎么办? 18
22. 高血压患者在什么情况下需要更换降压药? 18
23. 服用降压药有时血压低该怎么办? 19
24. 夜间能服用降压药物吗? 冬季及夏季需要调整降压药物吗? 19
25. 降压药物应该一天吃几次? 血压控制好后可以将降压药物
减量吗? 20
26. 为什么老年人降压欲速则不达? 20
27. 高血压患者需要吃几种降压药才能控制好血压? 21
28. 如何自我调整降压药? 21
29. 高血压患者应从什么时候开始服用阿司匹林? 22
30. 高血压合并糖尿病的患者应该如何选择降压药物? 22
31. 合并肾疾病的高血压患者应该如何选择降压药物? 23
32. 高血压合并心力衰竭时应该选用何种降压药物? 23
33. 高血压合并冠状动脉粥样硬化性心脏病应该选用何种降压
药物? 24
34. 使用降血压药物必须坚持哪些原则? 24
35. 治疗高血脂有哪些药物? 25
36. 药物调脂需注意什么问题? 25
37. 常用的他汀类药物包括哪些? 使用他汀类药物应注意什么? 26
38. 他汀类药物的安全性和有效性如何? 27
39. 老年人用哪种调脂药更安全? 27



40. 阿司匹林长期服用的最佳剂量是多少?	27
41. 阿司匹林每天服用几次? 何时服用最好?	28
42. 高龄老年人使用阿司匹林应注意什么?	28
第二节 老年精神障碍常用药	29
43. 老年痴呆如何选用治疗药物?	29
44. 体内缺乏叶酸会诱发老年痴呆吗?	29
45. 银杏叶提取物治疗老年痴呆有效吗?	29
46. 老年痴呆病人如何服药?	29
47. 老年帕金森病的治疗药物有哪些?	30
48. 药物治疗帕金森病时应注意什么?	31
49. 老年抑郁症如何选择药物?	32
50. 抗抑郁药不宜与哪些药物合用?	32
51. 应用抗精神病药物时应注意什么?	33
52. 老年人能常服催眠药吗?	33
53. 为什么镇静催眠药宜交替使用?	33
54. 老年人如何安全地选择、使用镇静催眠药?	34
55. 如何使用苯二氮草类药物才能尽量降低其副作用和成瘾性?	35
第三节 老年消化系统常用药	35
56. 消化不良时可选择什么药物?	35
57. 消化不良时可选择哪些中成药?	36
58. 为什么治疗消化不良不宜用酵母片?	36
59. 服用乳酶生应注意什么?	37
60. 什么样的消化不良患者可选择多潘立酮? 多潘立酮不能和 哪些药物合用?	37
61. 促胃动力药不宜与哪些消化系统药物合用?	38
62. 为什么使用胃肠解痉药的时间仅限定 1 天?	38
63. 如何选择止吐药物?	38
64. 腹胀时可选择哪些药物?	39
65. 腹泻时该如何选择药物?	40
66. 便秘的药物治疗应该注意哪些问题?	40
67. 微生态制剂可以缓解便秘吗? 如何正确服用微生态制剂?	41
68. 腹泻和便秘为什么都可以使用微生态制剂进行治疗?	42
69. 为什么推荐使用微生态制剂和双八面体蒙脱石散剂治疗腹泻?	42



70. 老年人患了急性胃炎该如何选择药物? 43
71. 反流性食管炎如何安全合理使用药物? 43
72. 消化性溃疡病用药有哪些注意事项? 44
73. 消化性溃疡病患者要慎用哪些药物? 44
74. 根治幽门螺杆菌(Hp)一、二线方案有哪些? 45
75. 消化性溃疡病的一般常规治疗药有哪些? 45
76. 为什么慢性萎缩性胃炎患者不宜长期服用抑酸药? 47
77. 为什么铋剂不可与抑酸药合用? 47
78. 硫糖铝不宜与什么药物合用? 如何正确使用硫糖铝? 48
79. 什么是质子泵抑制药? 质子泵抑制药不宜与哪些药物合用? 48
80. H_2 受体拮抗药为什么宜于晚上服用? 49
81. 哪些抗酸药需要嚼碎服用? 49
82. 治疗胃病的药物什么时间服用效果好? 49
83. 利胆药有哪些? 如何使用? 50
84. 如何正确使用熊去氧胆酸? 50
85. 服用利胆药应注意哪些原则? 51
86. 消炎利胆片为什么不能长期服用? 51
87. 肝病的辅助治疗药物有哪些? 51
88. 为什么肝炎病人不宜滥用保肝药? 52
89. 肝病时如何选择中成药? 52
90. 老年人肠易激综合征该如何选择药物? 52
91. 抗酸药与抑酸药在作用机制上有何区别? 常用的抑酸药物有哪些?
..... 53

第四节 抗菌药物的合理应用 54

92. 青霉素用了50多年,为什么至今还非常常用? 使用青霉素
需要注意什么? 54
93. 青霉素类、头孢菌素类药物为什么一天的剂量需要分次给药?
..... 55
94. 同样是葡萄球菌为什么有的选用青霉素G,有的选用苯唑
西林 56
95. 供口服的氨苄西林与阿莫西林有什么不同? 常用于哪些
细菌感染? 56
96. 头孢菌素与青霉素相比,有什么共同的特点? 又有什么独特
的药理特点? 57



97. 有人说第三、四代头孢菌素比第一、二代新,价格贵,因此 第三、四代头孢菌素效果更好?	57
98. 头孢拉定注射剂是不是一代头孢菌素注射剂中最好的品种?	57
99. 为什么头孢呋辛是比较优良的第二代头孢菌素? 临床上 主要适用于哪些细菌引起的感染?	58
100. 头孢噻肟、头孢哌酮、头孢曲松、头孢他啶等第三代头孢 菌素在抗菌谱、药动学和适应证上有哪些不同?	58
101. 为什么氨基糖苷类药物全日剂量可单次或分两次给药, 而不必分3次或4次给药?	59
102. 哪些氨基糖苷类药物对听力、前庭、肾的毒性作用较大? 临床如何尽量避免这些毒副作用?	60
103. 医生在应用抗菌药物时通常会考虑哪些问题? 如何合理使用 抗菌药物?	61
104. 滥用抗菌药有何危害?	62
105. 腹泻时为什么不能随便应用抗菌药物治疗? 对于非感染性 腹泻应该如何应对?	63
106. 家庭抗菌药物的使用误区有哪些?	64
107. 服用抗菌药物时如何注意给药间隔?	65
108. 哪些皮肤病需外用抗菌药物?	65
109. 在选择外用抗菌药物时应注意什么?	65
110. 为什么感冒后一般不主张使用抗菌药物进行治疗? 感冒后 如何进行对症治疗呢?	66
111. 对慢性腹泻是否都应用抗菌药治疗?	66
112. 为什么慢性前列腺炎患者勿滥用抗生素治疗?	67
113. 为什么尿路感染患者不能滥用抗生素?	67
114. 泌尿系统感染用药需注意哪些问题?	67
第五节 呼吸系统常用药物	68
115. 为什么老年人使用感冒药物需多加小心?	68
116. 为什么多痰、稠痰患者不宜强力镇咳药止咳?	69
117. 复方甘草溶液为什么既能止咳又能祛痰? 使用时应注意什么? 哪些患者不宜使用?	69
118. 川贝枇杷糖浆与蜜炼川贝枇杷膏均具有清肺、化痰止咳的功效, 两药有何区别? 使用时需注意什么?	70
119. 为什么哮喘患者应采用“日低夜高”的给药方案?	70



120. 为什么氨茶碱如此容易使人“中毒”? 如何防范?	71
121. 沙丁胺醇平喘的作用机制是什么? 使用沙丁胺醇应注意什么?	72
122. 为什么止咳药与水溶性维生素不能同吃?	72
123. 感冒药通常服用几天为宜?	72
124. 如何安全使用退热药?	73
125. 为什么治疗哮喘需要长期使用吸入性糖皮质激素, 会成瘾吗?	74
126. 为什么哮喘急性发作时不可随意增加吸入药用量?	74
127. 哮喘患者如何正确使用“急救药”?	74
128. 为什么慢性阻塞性肺疾病急性加重(AECOPD)不一定都要 使用糖皮质激素?	75
129. 茶碱类药物是临床常用的一类平喘药, 如何正确服用茶碱缓释片?	75
130. 孟鲁司特钠(顺尔宁)的作用机制是什么? 哮喘患者能长期服用 孟鲁司特钠吗?	75
第六节 老年专科常用药	76
131. 如何正确使用非那雄胺(保列治)?	76
132. 如何正确服用盐酸坦洛新胶囊?	76
133. 如何正确服用黄酮哌酯?	76
134. 如何药物治疗妇女绝经后骨质疏松症?	76
135. 补钙时应注意什么?	77
136. 如何合理选用抗炎镇痛药?	77
137. 补充雌激素宜注意什么?	78
138. 痛风的急性发作期如何正确使用秋水仙碱? 痛风的发作间歇期 如何正确使用苯溴马隆?	79
139. 老年性阴道炎可选用哪些药物治疗?	80
140. 外阴干皱时怎么办?	80
141. 前列腺增生患者不宜使用哪些药物?	80
142. 为什么老年男性不能盲目补充雄激素?	81
143. 如何合理选用口服维生素与微量元素复方制剂?	81
第七节 糖尿病常用药	81
144. 为什么老年糖尿病患者用药需个体化?	81
145. 为什么糖尿病合并高血压的患者需慎用 β 受体阻滞药?	82



146. 为什么清晨空腹血糖升高或正常时,都不能随意增减用量?	83
147. 为什么格列齐特与消渴丸不能联用降糖?	83
148. 合并有高血压的糖尿病患者忌用哪些药物?	84
149. 为什么合并有窦性心动过速及高血压的糖尿病患者忌用 普萘洛尔?	84
150. 为什么合并有支气管炎的糖尿病患者忌用复方磺胺甲噁唑?	84
151. 合并有肺结核的糖尿病患者忌用哪些药物?	84
152. 为什么合并有血栓性静脉炎的糖尿病患者忌用双香豆素?	84
153. 合并有风湿热的糖尿病患者忌用哪些药物?	85
154. 为什么合并有风湿性关节炎的糖尿病患者忌用保泰松?	85
155. 糖尿病预防新观念之一是提倡早期使用胰岛素,如何正确使用 胰岛素呢?	85
156. 如何正确联用胰岛素和口服药?	86
157. 为什么阿卡波糖、格列喹酮、瑞格列奈等降糖药不能在饭后补服?	86
158. 为什么检测血糖当天要按常规注射胰岛素?	87
159. 常用的磺脲类药物有哪些?其作用机制是什么?适用于哪类患者? 使用时需注意什么?	87
160. 哪些因素会诱发磺脲类药物的低血糖副作用?	88
161. 常用的格列奈类非磺脲类药物有哪些?其作用机制是什么? 适用于哪类患者?	88
162. 双胍类药物的作用机制是什么?适用于哪类患者?	89
163. 我国常用的 α -葡萄糖苷酶抑制药有哪些?其作用机制是什么? 适用于哪类患者?	89
164. 我国常用的格列酮(噻唑烷二酮)类药物有哪些?其作用机制 是什么?适用于哪类患者?	90
165. 胰岛素如何分类?	90
166. 如何解读胰岛素瓶标签上的英文标记?	91
167. 注射胰岛素的工具有哪些?	91
168. 老年糖尿病患者如何用药更合理?	91
169. 为什么老年糖尿病患者需慎防降糖过度?	92
170. 二甲双胍与其他药物联用有哪些相互作用?	93
171. 如何规范地注射胰岛素?	93



第3章 常见药物不良反应及防治	95
1. 为什么药品的不良反应不可预言?	95
2. 为什么有的人原来对某种药品不过敏,后来却过敏?	95
3. 是不是 OTC 药就不会出现严重不良反应?	95
4. 是不是药品使用说明书里列举的不良反应少的就是好药、列举 不良反应多的就不是好药?	96
5. 中药有不良反应吗? 是不是中药的不良反应比西药少?	96
6. 是不是只有假冒伪劣药品才会有不良反应?	96
7. 哪些人易发生药品不良反应?	96
8. 肝、肾功能不好的病人用药应注意什么?	97
9. 说明书和药品的安全使用有关系吗?	97
10. 为什么老年人的不良反应较成年人多?	97
11. 什么是药源性骨质疏松症,其机制如何?	98
12. 老年患者如何预防药源性肾病的发生?	98
13. 如何防止苯二氮草类药物依赖性的产生?	98
14. 为什么应用三环类抗抑郁药需做眼科检查?	99
15. 什么是药物结晶尿?	99
16. 哪些药可使小便颜色改变?	99
17. 哪些药可使大便颜色改变?	100
18. 服用或接触哪些药物可诱发哮喘?	100
19. 哪些药可致口腔有金属味?	100
20. 使用曲马朵应注意什么?	101
21. 为什么支气管扩张药能引起心律失常?	102
22. 为什么氨茶碱和红霉素合用可致氨茶碱中毒?	102
23. 为什么使用皮质激素类药物会诱发或加重感染?	102
24. 为什么肾上腺皮质激素可能引起药源性骨质疏松症?	103
25. 为什么氯吡格雷与奥美拉唑不要一起用?	103
26. 非那雄胺(保列治)有哪些不良反应? 使用时应注意什么?	103
27. 哪些药物可引起拟胆碱能综合征?	103
28. 甲氧氯普胺(胃复安、灭吐灵)的主要不良反应是什么? 如何防治?	104
29. 为什么甲氧氯普胺与舒必利合用可致严重不良反应?	104
30. 为什么西沙必利能引起室性心律失常?	105
31. 为什么在服用氯苯那敏后不宜驾车、操作机械或高空作业?	105