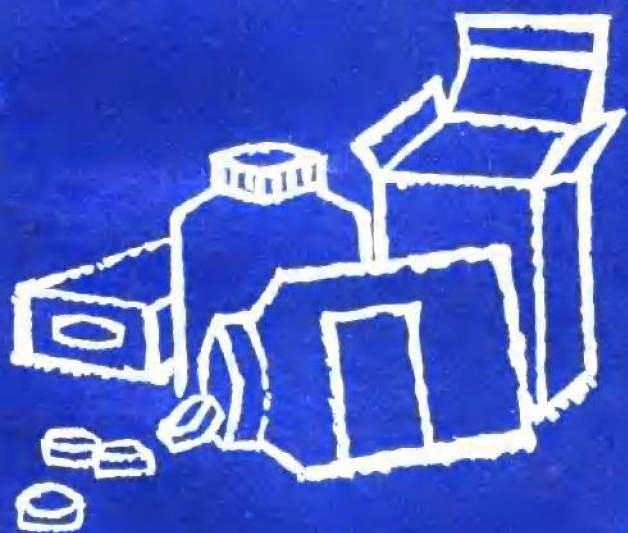


老年保健精要丛书

Laoonian Yongyao guwen



2.1

老年用药顾问

人民体育出版社

老年保健精要丛书●

老年用药顾问

骆勤方 主编

人民体育出版社 出版

联华印刷厂印刷

新华书店北京发行所 发行

787×1092毫米 32开本 $6\frac{24}{32}$ 印张 143千字 插图4

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—9000册

ISBN7-5009-0322-7/G·307

定价：3.10元

为老人

服

元

沐



餘熱
生輝

朱學範

一九八六年

三月四

寧康而樂

壽樂而康

賈島題

時在乙丑仲夏上澣



負南大歸

振壯心界

已。九六。老人
許德珩
八五。十一月

名誉顾问：崔月犁

主 编：骆勤方

副 主 编：孙元培 佟绛馨

主 审：范正祥

撰 稿 者：谢惠民 孙元培 贾公孚

长者的生命之友（代序）

张彩珍

《老年保健精要丛书》与读者见面了。这是目前我国比较系统地介绍老年保健知识的一部科普读物，对于指导老年人如何科学健康地欢度晚年，具有积极作用。相信它将成为长者的生命之友。

我国是世界上人口最多的国家，当前老年人占人口的比例虽然不算高（占4.8%，而全世界老年人平均已占人口的12%），但从绝对数看，还是老年人最多的国家。据调查，我国已有不少家庭6个成员中4个是老人，两代人共度晚年。当然，人口老化是社会进步的一个体现，但也给社会带来许多新的问题。如何使老年人在进入桑榆晚景后保持身心健康，老而不衰，余热生辉，老有所乐，老有所为，已是摆在我们面前的一个迫切的任务。

众多的老年人是一支重要的社会力量。世界上不少国家，特别是欧美一些高龄化社会，将老年问题列入社会发展规划。本世纪初兴起的老年学发展较快。我国人口老龄化开始晚，对老年学这门新兴的学科的研究起步亦较晚。中国是一个具有几千年文明史的伟大国家，尊敬爱护老人是中华民族的传统美德，也是构成当今社会安定团结的重要因素。我们不仅要继承这个优良传统，而且要给它插上科学的翅膀，

使老年人在现代化科学知识的武装下，建立文明、进步、健康的生活方式。

历史是一代一代延续下来的，每个人都不可避免地要由小到老，唤起关怀老龄问题的热情，掌握老年学，对于无论是现在或未来的老人都会有所裨益，而且会促进两代人的相互理解。人民体育出版社及时出版发行这套科普读物，从心理卫生、生活卫生、家庭康复、传统健身、中医保健、常见病、用药、性问题、娱乐、营养十个方面，为老年人提供科学咨询。这不仅有利于老年人健康长寿，开拓金色的晚秋，也有助于各年龄层次的人提高对老年问题的重视，懂得有关的科学知识，从各方面为老一代创造颐养天年的良好环境。

当今中国正在深化改革和进一步开放，给我们民族精神带来了新的解放。封闭的体制和僵化的观念不断受到冲击，现代意识和现代体育运动方法、体育器械涌入中国，老年人的锻炼内容和形式比过去更丰富多采、更富有活力了。我曾经很赞赏这样一首关于老年锻炼的诗：“过去不爱动，拐杖当腿用；而今常锻炼，拐杖当宝剑。”它的确生动地表达出一个老年体弱者通过锻炼而获得了活跃的生机与活力。而如今，中国的老年人已远不止单一地练拳舞剑了。迪斯科、韵律操这类曾被称为资产阶级生活方式的东西，终于冲破人为的禁区而风行于社会主义中国了。曾几何时？老年迪斯科热已达到可以与青年妇女健美操媲美的地步，其速度之快、覆盖面之广，出于许多人预料。融舞蹈、音乐、体操、拳术为一体的迪斯科，虽然富有健身与娱乐的价值，但毕竟是比较

较激烈的运动，也并非人人皆宜。必须区别对待，给予科学指导，老年人尤其要注意掌握节律。

研究解决老年问题是一项系统工程，老年学是一门综合科学，健身养生之道也不仅只于参加体育活动，而且讲究生理和心理卫生，修身养性，改善营养，加强保健也都是老年人在人生道路上奔跑最后几圈时所需掌握得当的。否则，就难有金色晚秋夕阳红。现在不少谈老年问题的书应运而生，但给人以比较系统、全面的老年学知识的还不多见。这套丛书在这方面做了一定的努力，当然也还不是完美的。相信在各方面关注努力下，会有更多更好的老年读物出版，使老年人不仅成为人生之旅的长者，而且成为精神生活的强者。

目 录

老年人用药需要掌握哪些原则?	(1)
老年人用药“四忌”, 指的是什么?	(2)
什么药可以抗衰老?	(3)
老年人使用什么药容易产生药物反应?	(5)
老年人使用哪些药物容易引起不良反应?	(6)
老年人用药“难”在哪里?	(10)
自家购药治病应当注意些什么?	(12)
怎样鉴别药物是否失效或变质?	(14)
在家庭里如何保存药物?	(15)
怎样服药?	(17)
为什么用药要“因人而异”?	(19)
药物能加重身体的感染吗?	(20)
药物与猝死有关吗?	(23)
药物依赖性是怎么回事?	(24)
药物有致癌作用吗?	(26)
药物不良反应和遗传因素有关系吗?	(27)
药物也会引起疾病吗?	(30)
怎样识别药源性疾病?	(31)
药效与时间有关系吗?	(33)
饮食可以引起哪些药物不良反应?	(34)
服药能影响营养物质的吸收吗?	(35)

饮食影响药效吗?	(36)
老年人为什么要慎酒?	(39)
哪些药物不能与茶水同服?	(41)
茶叶是药吗?	(43)
吸烟会影响药物的疗效吗?	(44)
药物对肝脏有什么损害?	(45)
哪些药物可以“护肝”?	(47)
服药之后为什么有时候大小便颜色有改变? ...	(49)
什么是药物的不良反应?	(51)
药物能影响化验结果吗?	(53)
药物有哪些相互作用?	(55)
什么是药物中毒?	(57)
吃错了药怎么办?	(59)
老年人如何合理使用青霉素类抗生素?	(61)
老年人如何合理地使用氨基甙类抗生素?	(62)
老年人如何合理选用抗生素类药物?	(64)
老年人如何选用降压药?	(65)
服降压药的老年人, 停药时要注意些什么? ...	(67)
老年人服用降压药有哪些不良反应?	(68)
患更年期综合征的老人如何选药?	(69)
如何合理使用抗心绞痛药?	(70)
使用抗心绞痛药有哪些注意事项?	(71)
老年人如何选用降血脂药?	(72)
老年人服用洋地黄类药物有哪些注意事项? ...	(74)
老年精神疾患如何选药?	(75)

老年妇女外阴搔痒用什么药?	(76)
失眠, 要服安眠药吗?	(77)
老年人使用镇静安眠药应注意些什么?	(79)
老年人如何选用平喘药?	(80)
老年人如何合理使用祛痰镇咳药?	(81)
老年人如何合理使用抗溃疡病药?	(82)
老年人如何选用泻药?	(83)
老年人如何合理地使用心得安类药物?	(84)
老年人如何合理选用利尿药?	(85)
老年人如何合理使用抗贫血药?	(86)
老年人为什么不宜长期服用抗生素和抗酸药?	(87)
老年人旅游带什么药?	(88)
老年人应该合理补充哪些水溶性维生素?	(89)
老年人应该补充哪些脂溶性维生素?	(90)
老年人为什么需要补充维生素D?	(92)
老年人为什么要补充维生素C?	(93)
老年人为什么要补充维生素E?	(94)
老年人为何要防止滥用维生素?	(95)
老年人如何选用皮质激素?	(97)
老年人如何合理选用解热止痛药?	(98)
老年人如何合理选用抗结核药?	(99)
老年人用药不当对性功能有何影响?	(99)
什么是中药?	(101)
中药汤剂有何优点? 怎样煎制中药?	(102)
中药为什么要“如法炮制”?	(107)

老年人为什么不宜多用矿物性中药？·····	(108)
中药配伍后有些什么变化？·····	(111)
怎样正确认识与使用中成药？·····	(113)
中药是怎样配伍的？·····	(116)
中药方剂组成的基本原则和变化规律是什么？	(117)
怎样从中药的性味了解它的功效？·····	(118)
中药方剂有哪些类型？·····	(120)
怎样贮存中成药？·····	(122)
中药的“十八反”是怎么回事？·····	(124)
中药的“十九畏”是怎么回事？·····	(126)
中药也有不良反应吗？·····	(127)
中药和西药可以联合应用吗？·····	(129)
中药的配伍禁忌是什么？·····	(131)
中药与免疫功能有什么关系？·····	(133)
哪些中草药能使人益寿延年？·····	(134)
人参有什么用途？使用人参要注意些什么？··	(137)
枸杞子有什么药用价值？·····	(139)
老年人用蜂蜜有什么益处？·····	(141)
玉屏风散为什么特别有益于老年人？·····	(142)
什么是双宝素口服液？它有什么用途？·····	(143)
参芪大补丸由什么组成的？有什么功用？····	(144)
老年虚弱病有些什么症状？可用什么药？····	(145)
咳嗽是老年人常见的症状，应当怎样治疗？··	(147)
老年人出现头痛症状可用什么药治疗？·····	(148)
老年人失眠应选用什么中药来治疗？·····	(150)

得了眩晕病怎样用中成药来治疗?	(151)
胃痛应怎样选用中成药来治疗?	(152)
老人腹泻应如何选用中成药?	(153)
发生呕吐应该怎样选用中成药?	(155)
老年人常常发生哮喘, 怎样根据不同情况使用中成药?	(156)
便秘是老年人常见症状, 应如何选用中成药?	(157)
冠心病如何选用中成药来治疗?	(158)
心悸应怎样选用中成药来治疗?	(159)
发热如何选用中药来治疗?	(159)
更年期综合症应该选用什么中药来治疗?	(161)
补益脾胃的中成药有哪些? 它们的处方组成、适应症及用法如何?	(162)
补肾壮阳的中成药有哪些? 它们的处方组成、适应症及用法如何?	(164)
气血双补的中成药有哪些? 它们的处方组成、适应症及用法如何?	(169)
补肾健脑中成药有哪些? 其处方组成、适应症及用法如何?	(173)
养心安神的中成药有哪些? 它们的处方组成、适应症及用法如何?	(175)
滋阴降火的中成药有哪些? 其处方组成、适应症及用法如何?	(178)
补肝肾、强腰膝的中成药有哪些? 其处方组成、适应症及用法如何?	(181)

有聪耳助听的中成药吗？它们的处方组成、适应症及用法如何？……………（183）

老年人眼病可用什么中成药来治疗？其处方组成、适应症及如何使用？……………（184）

中风昏迷偏瘫有何中成药可供治疗？其处方组成、适应症及用法如何？……………（186）

老年人患高血压、高血脂应如何选用中成药来治疗？这些中成药的组成及适应症、用法是怎样的？……（189）

老年人发生跌打损伤可选用什么中成药？其处方组成、适应症及用法如何？……………（194）

老年人出现风湿痹痛应选用什么中成药？这些中成药的处方组成、适应症及用法如何？……………（195）

老年人用药需要掌握哪些原则？

老年用药是一个十分复杂的问题，必须考虑到多方面的情况，如病情、体质、营养状况等，也要考虑药物的性质、毒副作用及功效，从而选择用药的种类、剂量、途径和用药时间等。其中有些原则是应当掌握的。

1. 老年人用药应当从患者的体重、健康状况、用药历史以及解毒和排泄功能等实际情况出发，因人制宜、因病制宜选用不良反应较少和药性不过于猛烈的药物。

2. 为老年人选用药物时，应注意药物反应性和毒性的个体差异。一般来说年龄越大，个体差异也越显著。

3. 由于老年人对药物耐受性降低，一般开始剂量应当比普通成年人减少一半，然后根据病情需要缓慢增加药量。除非病情紧迫，不要大剂量用药；急性病例，开始用药量可稍增大，一旦病情稳定，应及时调整或减少剂量。

4. 避免长期用药。一般宜采用临时或短期用药。老年人患病较严重，往往合并多种慢性病，不能全部同时治疗，一定要分出主次和先后进行用药。另一方面，老年人疾病恢复较缓慢，有些疾病在老年人应用药物治疗时只能缓解，不能痊愈。因此，老年人用药应当选择出恰当的“治疗终点”，用药只要达到这个目标就应当停药。这样可以避免长期用药，以避免药物蓄积中毒和其他不良反应。

• 1 •