

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

老年人用药有道

QUANMIN JIANKANG

SHIWAN GE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国药学会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

老年人用药有道

QUANMIN JIANKANG
SHIWAN GE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国药学会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人用药有道 / 中国科协科普部, 中国药学会组织编写. — 北京: 北京出版社, 2016. 9

(全民健康十万个为什么 / 钟南山主编. 第2辑)

ISBN 978-7-200-11681-6

I. ①老… II. ①中… ②中… III. ①老年人—用药法—基本知识 IV. ①R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 266990 号

全民健康十万个为什么 (第二辑)

老年人用药有道

LAONIANREN YONGYAO YOUDAO

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国药学会 组织编写

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新 华 书 店 经 销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 10.625 印张 144 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11681-6

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572417

“全民健康十万个为什么”丛书 专家指导委员会

韩启德 桑国卫 陈凯先 张礼和 俞梦孙 曾毅 庄辉
王陇德 马云 马冠生 王清 朱小燕 李大魁 李少丽
李新华 杨凤池 杨维中 肖小河 陈士林 陈育德 武阳丰
胡俊峰 洪昭光 常春 梁晓峰 樊富珉

“全民健康十万个为什么”丛书 策划委员会

总策划：徐延豪

策划：陈传宏 杨文志 田保国 张兆丰 胡富梅 吴小林
饶克勤 李俊德 丁丽霞 程义勇 王刚 田野
杨维中 陈博文 代涛

“全民健康十万个为什么”丛书编委会

主编：钟南山

委员（以姓氏笔画为序）：

马辛 王辰 王奕 文爱东 田野 代涛
刘开泰 刘雁飞 杨月欣 杨维中 杨蕴萍 邱泽青
张继春 陈博文 高颀 曹正逵 常翠青 章静波

《老年人用药有道》编委会

主 编：张继春

编 委（以姓氏笔画为序）：

王继斌 文爱东 闫雪莲 孙 艳 杨 阳 肖 鲁
吴 涛 张亚同 张 波 周颖玉 胡 欣 施 阳
徐元杰 裴 斐

序言

健康是个人成长和幸福生活的基础，是人全面发展的必然要求，美国著名思想家拉尔夫·沃尔多·爱默生说过：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”同时，健康事关千千万万个家庭的幸福，事关国家的综合国力和可持续发展能力，事关社会和谐与民族复兴。习近平总书记深刻指出，没有全民健康就没有全面小康。当前我国公民健康面临着严峻的形势：人口总量持续增长，老龄化速度加快；慢性病、重大传染病和流行病仍然比较严重；公众的健康素养不高，缺乏必备的健康知识与技能，尚未养成良好的生活方式。党中央和国务院高度重视人民健康，《中华人民共和国国家经济和社会发展的第十三个五年规划纲要》提出“推进健康中国建设”。科学和技术的不断发展则为公众健康保驾护航。国务院颁布的《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》亦将“保障安全健康”作为四大主题之一。

习近平总书记在2016年5月30日召开的全国科技创新大会、中国科学院第十八次院士大会和中国工程院第十三次院士大会、中国科学技术协会第九次全国代表大会上强调，科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。为有效解决公众健康科学知识研究遴选不够、传播渠道不畅、普及范围不广等问题，“十一五”和“十二五”期间，科技部先后在国家科技支撑计划中设立“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目。项目旨在围绕公众健康需求，选择医疗卫生和健康领域最受关切的慢性病、常见病、传染病、就医用药、心理卫生、营养饮食、体育锻炼等，研究筛选有效适用的公众健康普及技术，并将科研与科普有机结合，通过多种方式向公众传播，改变公众在健康方面的认知和行为，实现公众健康素质和科学素质双提升。项目由中国科协组织，中国药学会牵头，中华医学会、中华中医药学会、中国营养学会、中国心理卫生协会、中国体育科学学会、中华预防医学会和中国医学科学院

医学信息研究所、中国社区卫生协会等机构具体承担，取得了积极的成效，累计惠及公众近 10 亿人次。

“全民健康十万个为什么”系列丛书是“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目的主要成果之一。丛书由钟南山院士作为总主编，医药卫生、营养、体育等多个领域的知名院士专家联合编写。“十一五”期间，出版了 4 个分册，包括《挑战慢性病》《知“瘟”防“疫”》《用药有道》《科学求健康》，因其内容科学丰富、语言通俗易懂的特点，深受广大读者的喜爱，荣获 2013 年全国优秀科普作品、第三届中国科普作家协会优秀科普作品奖、科普图书类金奖等多个奖项。“十二五”期间，又完成 9 个分册的编写，分别是《科学就医》《让呼吸更畅快》《居民健康管理》《心理健康与疾病》《老年人用药有道》《中医药与保健》《膳食与营养》《科学健身》《免疫与接种》。希望公众能喜欢并且及早阅读这套丛书，做到有病科学治疗、无病科学预防，全面提升健康科学素养，学会健康生活，拥有健康生活，享受健康生活。

希望中国科协和相关机构能以“全民健康十万个为什么”丛书为蓝本，编创科普视频、动漫、文艺作品、融合创作产品等，在电视、广播、网络和移动端，在农村、社区和学校等广泛传播，帮助公众树立科学的健康理念，掌握科学的健康方法和知识，共享科技发展成果，共创健康幸福生活。

丛书凝聚了“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目各参与单位、各位专家和广大科技工作者的智慧和辛勤劳动，借此机会向你们致以衷心的感谢和诚挚的敬意！健康科普功在当代、利在千秋，希望你们能将这项伟大的事业坚持下去，推动健康中国建设和公民科学素质提升，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦做出更大的贡献！

全国政协副主席

中国科协主席

科技部部长



前言

随着我国人口老龄化步伐的加快，老年人的健康问题越来越凸显为一个重要的社会问题。世界卫生组织提出把“健康老龄化”作为一个战略目标，保障老年人的用药安全是实现“健康老龄化”的重要任务。由于老年人生理、心理等方面均处于衰退状态，多数老年人又多病缠身，且通常为慢性病，需要服用多种药物长期治疗，因此，如何合理用药，就显得尤为重要。不合理的用药方式，不仅使患者的用药风险明显增加，而且也会造成社会医疗资源的浪费。

国家食品药品监督管理总局发布的2014年《国家药品不良反应监测年度报告》显示，65岁以上老年人的不良反应报告占19.9%，较2013年升高了2.1%，其中的一个重要原因是不合理用药。2014年，由国家食品药品监督管理总局主办、中国药学会承办的“全国药品安全网络知识竞赛”活动对47万份有效答卷分析后发现，相对成年人和儿童用药，公众在老年人用药问题上存在更多误区。因此，老年人合理用药问题应引起高度的重视。

为此，我们编写了这本《老年人用药有道》，力图通过向老年患者及其家人讲解老年人的生理特点、用药特点、用药原则、用药注意事项，以及药物的正确购买、保管和使用方法等内容，提高老年人的用药安全性。本书在保证知识科学性的同时，力求做到言简意赅、通俗易懂，使广大老年读者能够轻松地学到知识。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，老年是人生中最美好的阶段之一，愿天下所有的老年人都有一个健康、祥和的晚年！

中国药学会

2015年11月12日



目录

第一章 人变老了，不比当年

导 读	2
1) 老年人生理有何变化?	3
2) 常见的老年病有哪些?	4
3) “老糊涂了”是怎么回事?	5
4) 指挥行动的“司令部”还灵吗?	6
5) 为什么一活动就会“气喘吁吁”呢?	7
6) 身体中最繁忙的“心”跳得还那么有力吗?	9
7) 经常出现“胀、堵、闷”是哪儿出问题了?	10
8) 体内的“化工厂”运转还正常吗?	12
9) “下水道”是不是还那么通畅?	13

第二章 用药事大，勿入误区

导 读	18
10) 老年人用药应注意哪些问题?	19
11) 老年人用药不安全与哪些因素相关?	20
12) 老年人吃药为何不宜“一把吞”?	22
13) 多吃几种药，病就好得快吗?	23
14) 为什么要“按时”“按量”服药?	25
15) “新药”一定比“老药”好吗?	26

16)	说明书中不良反应少的就是好药吗?	27
17)	抗菌药就是“消炎药”吗?	28
18)	感冒发烧时一定要服用抗菌药吗?	30
19)	“拉肚子”一定要服用抗菌药吗?	32
20)	“吃整片拉整片”是药物没有被吸收吗?	34
21)	定期输液“洗洗血管”有用吗?	35
22)	注射胰岛素会成瘾吗?	36
23)	说明书写着“肝肾功能障碍的人慎用”，老年人还能用这种药吗? ...	37

第三章 正确用药，确保疗效

导 读	40
24) 老年人用药的基本原则是什么?	41
25) 为什么用药前要仔细阅读说明书?	42
26) 老年人用药为什么一般从小剂量开始?	43
27) 调整用药剂量时需注意哪些问题?	45
28) 疗效不明显可加大药物剂量吗?	46
29) 肝肾功能异常为什么要调整药物剂量?	47
30) 哪些药物需要长期服用?	49
31) 哪些药物不宜长期服用?	50
32) 哪些药物需要缓慢停药?	52
33) 为什么最好用白开水服药?	53
34) 用药为什么要讲究时间?	54
35) 服用肠溶制剂时应注意什么?	56
36) 为什么胶囊不宜打开服用?	57
37) 什么样的片剂不可以掰开服用?	59

38)	为什么有的药物使用前需要振荡和摇匀?.....	60
39)	中西药可以一起服用吗?.....	62
40)	西药也需要忌口吗?	63
41)	在哪些药物的服用期间不能饮酒?	64
42)	如何关注老年痴呆患者的用药?	66
43)	老年人如何合理地补钙?	67
44)	老年人治疗高血压为何提倡联合用药?	69
45)	做了冠状动脉支架手术后,为什么还要坚持服药?	71
46)	医生让患者“必要时服用”是什么意思?	72
47)	为什么老年人就诊时需要携带用药记录单?	73

第四章 药物治疗,也能“致病”

导 读	78
48) 老年人为何更容易发生药物不良反应?	79
49) 如何减少老年人用药的不良反应?	80
50) 多种药物一起服用会“打架”吗?	81
51) 哪些药物会增加老年人跌倒的风险?	83
52) 哪些药物会导致排尿困难?	84
53) 哪些药物可能会影响睡眠?	85
54) 为何滴眼药水也会导致全身不良反应?	87
55) 为什么吃药后太阳一晒皮肤会过敏?	88
56) 他汀类调脂药会引起哪些不良反应?	89
57) 如何预防低血糖的发生?	90
58) 低血糖比高血糖更危险吗?	92
59) 普利类药物可以引起干咳吗?	93

- 60) 痛风患者为何要慎用氢氯噻嗪? 94
- 61) 为什么用完吸入剂后要漱口? 95

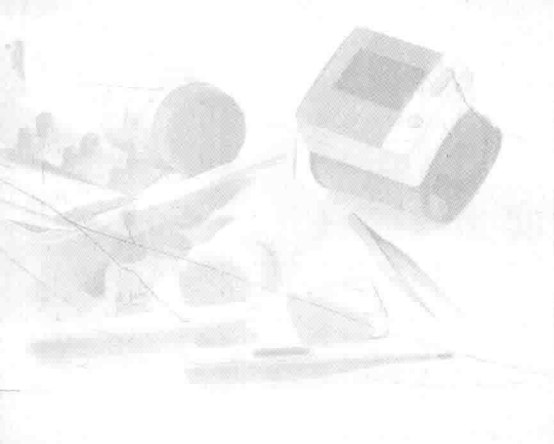


第五章 注意事项，牢记心上

- 导 读 98
- 62) 如何正确使用和保管硝酸甘油片? 99
- 63) 服用华法林为什么要定期监测INR值? 100
- 64) 皮下注射胰岛素为什么要停留10秒钟? 102
- 65) 老年人服用阿司匹林有何讲究? 103
- 66) 老年人服用利尿剂应注意什么? 105
- 67) 老年人服用铁剂应注意什么? 106
- 68) 使用造影剂时为什么要停用二甲双胍? 108
- 69) 使用双膦酸盐类药物应注意什么? 109
- 70) 为什么老年人切忌滥用解热镇痛药? 110
- 71) 安定类药物对老年人来说安全吗? 112
- 72) 为什么服用安眠药后应立即躺在床上? 113
- 73) 为什么老年人不能久服安眠药? 114
- 74) 为什么饮酒后严禁服用安眠药? 116
- 75) 情绪低落时需要用药吗? 117
- 76) 血压正常了，还需要服用降压药吗? 119
- 77) 伴有前列腺肥大的高血压患者用药时应注意什么? 121
- 78) 为什么血脂正常了还要继续服用调脂药? 122
- 79) 便秘患者服药应注意哪些问题? 124
- 80) 老年人选择哪些通便药比较安全? 126

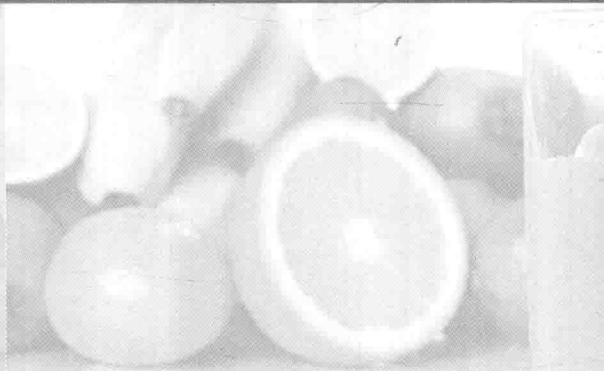
第六章 购药储药，保证安全

导 读	130
81) 老年人应该从哪里买到放心药?	131
82) 网上购药如何避免上当受骗?	132
83) 你知道药品有通用名和商品名吗?	134
84) 如何辨别假药、劣药?	135
85) 购买非处方药要注意哪些事儿?	137
86) 家庭药箱需要储备哪些药品?	138
87) 如何整理家庭药箱?	140
88) 把药品放到冰箱冷藏更保险吗?	142
89) 药品放哪儿有讲究吗?	144
90) 如何保存和携带胰岛素?	146
91) 老年人外出旅行需要准备哪些药品?	147
92) 过期药品为什么不能吃?	149
93) 如何处理过期药品?	149
94) 为什么说保健食品不是药?	151
95) 如何识别保健食品?	153
96) 遇到药品质量问题如何投诉?	155



第一章

人变老了， 不比当年



导 读

“最美不过夕阳红，温馨又从容”是许多老年人对健康晚年的美好憧憬。人体好比一部机器，机器零件老化后会出现各种问题。“人变老了，不比当年”，那么老年人生理上会有哪些变化呢？这些变化对药物的作用又会产生什么影响？老年人容易患哪些疾病？得病了需要什么药，这些药对身体会有哪些作用？

本章主要介绍老年人生理和常见疾病的特点，以便更好地了解老年人的用药特点。





1 老年人生理有何变化?

老龄化是人口发展的自然趋势,当一个国家或地区 60 岁以上老年人口占总人口数的 10%,或 65 岁以上老年人口占总人口数的 7%,即意味着这个国家或地区的人口处于老龄化社会。我国于 1999 年进入了老龄化社会。根据 2010 年第六次人口普查统计,我国总人口 13.7 亿;60 岁以上 1.78 亿,占 13.26%;65 岁以上 1.19 亿,占 8.87%。

老年人的典型特征就是“老”,即老化、衰老的意思,是指老年人的身体、心理和社会等多方面随时间的变化过程,如皮肤松弛、头发变白、出现老年斑、身高变矮、眼睑下垂、面部皱纹增多、反应迟钝、步履蹒跚等,这些变化都是可预测的和不可逆的。

老年人体内各组织和器官功能呈退行性改变,老年人生理改变的特点可以概括为身体的贮备能力降低和体内稳定内环境受到损害。因此,老年人对某些应激情况更敏感,特别是心血管系统、肌肉骨骼系统和中枢神经系统容易受到影响。体内稳定内环境受损会影响包括步伐/姿势的稳定、体位性低血压反应、热调节、认知的储备能力、肠和膀胱功能,表现出步伐、血压、体温、认知等功能的变化。

老年人生理上的改变可影响药物在人体内吸收、分布、代谢和消除等过程。其中,与年龄相关的最具有临床意义的是肾功能改变。众所周知,肾脏是许多药物的主要排泄器官。40 岁后,肾小球滤过率和药物肾脏清除率每年降低约 1%。

总之,我们应认识到老年期是一个逐渐“失去”的时期,要以积极和健康的心态了解这个过程并去适应,力求最大限度地维持和恢复老年