

GUOJIA
FEICHUFANGYAO
LAONIANREN
YONGYAOZHINAN

国家非处方药 老年人用药指南

本书介绍了老年疾病的自我诊断和老年疾病选药（包括处方药与非处方药）、适合老年人的娱乐、运动和饮食。读者定位主要面向广大的老年消费人群，旨在为自我医疗时选药（处方药应遵循医嘱或咨询医师和药师）和用药进行指导，提高自我保健和康复的常识，延长有活力的高质量的生命，使老年人“老有所养，老有所为，老有所学，老有所乐。”由我国著名医药学家、国家非处方药办公室药物遴选专家编著，具有权威性。



张石革 孙定人 主编

广东人民出版社

国家非处方药 老年人用药指南

主 编 张石革 孙定人

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国家非处方药：老年人用药指南/张石革 孙定人著. —广州：广东人民出版社，2000. 9

ISBN 7-218-03460-8

I. 国… II. 张… III. ①老年病-防治②老年病-护理
IV. R592

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2000) 第35752 号

出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	广东省肇庆新华印刷有限公司
开 本	889×1194 毫米 1/32 开本
印 张	13.875 印张
插 页	1
字 数	270 千字
版 次	2000 年9 月第1 版 2000 年9 月第1 次印刷
印 数	1—5,000 册
书 号	ISBN 7-218-03460-8/R·88
定 价	25.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

前 言

世界人口正在变老，80 岁以上高龄的老年人增长速度已是总人口增长速度的 6 倍。中国的人口与世界同步，也正在变老。伴随科学技术的进步，生活水平的提高，加之我国社会医疗保障体制的不断健全与完善，人类的寿命在不断延长，老年人的数量在日益增加，人口总数迄今已逾 1.2 亿，使我国已进入老龄化社会，成为世界上老龄人口最多的国家。社会“老龄化”问题日益突出，老年疾病的种种困扰也更为严重。其人口比例虽小（约占人口总数的 10%），但药品消费量大（占药品消费总量的 30%～40%），医药“银发市场”极具潜力。

人总是要老的。人近夕阳，既是人生旅程的一个驿站，也是生命周期的另一个起点。但老年人在组织、器官和腺体上伴随年龄的增长而发生了许多退变，代谢和功能上也发生衰变。因此，老年疾病也随之而来，成为生活上的常见病和多发病。

在老年人口中，发生在心脑血管、代谢、精神、神经系统的慢性病的患病率已达 70% 以上，老龄人口在增加，人类寿命在延长，但病魔和疼痛在困扰着老年人。使生命在残缺，使夕阳在褪色。联合国世界卫生组织（WHO）过去曾有句口号“给生命以时间，延长寿命”。现在这句口号已改成为“给时间以生命”，即不要光注意延长寿命，而且要不断提高老年人的生活质量，使老年人度过有活力、健康、快乐的晚年。

按照人体生理规律，人的自然寿命是“健康七、八、九（70～90 岁都很健康），百岁不稀奇”。但现实生活中，许多人却

是“患病四、五、六，英年乘鹤去”，40岁动脉硬化，50岁冠心病，60岁脑卒中，不能尽享天年。为此世界卫生组织（WHO）指出：“很多人不是死于疾病，而是死于无知”。因此，了解什么是健康的生活方式，什么是生活质量，应当如何做？如何分享健康的晚年，远离疾病（老年病），世界卫生组织（WHO）倡导健康生活方式是重要的基石：“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。对老年人来说，保持心理平衡尤为重要。

进入新世纪的前夕，伴随全球社会、经济、科技、文化的发展，人类对生活的需求已从满足“温饱”升华至提高“生活质量”、从“疗病祛疾”上升到“健康长寿”，从而兴起了一项自发性运动——自我医疗（Self-Medication），其核心是个人应对自己的健康负责，其内涵是自我护理、自我保健、自我药疗，即对疾病的自我诊断和治疗。

世界卫生组织（WHO）在1970年召开的“国际初级卫生保健会议”上指出：人们有权利也有责任以个体或集体的方式参与他们卫生保健的计划和实施。

自我护理、自我保健、自我药疗是构成自我医疗的三大支柱。而后的正确表述是指在没有医生或其他医务工作者指导的情况下，恰当地使用非处方药，用于缓解轻度和短期的症状及不适，或者用于治疗轻微的疾病。因此可以说，非处方药是成功的自我医疗的基础。

本书介绍了老年疾病的自我诊断和老年疾病选药（包括处方药与非处方药）、适合老年人的娱乐、运动和饮食。读者定位主要面向广大的老年消费人群，旨在为自我医疗时选药（处方药应遵循医嘱或咨询医师和药师）和用药进行指导，提高自我保健和康复的常识，延长有活力的、高质量的生命，使老年人“老有所养，老有所为，老有所学，老有所乐”。

目 录

开山篇

第一章 有关衰老	(3)
第一节 人生易老天宜老	(3)
第二节 人为什么会发生衰老	(4)
第三节 衰老与疾病的信号	(8)
第四节 养生、健康、长寿，给生命以时间	(16)
第五节 老年人的生理改变对药物吸收和作用的影响	(19)
第六节 老年人用药的基本原则	(23)

上篇 治疗篇

第二章 心脑血管系统疾病	(31)
第一节 心绞痛	(31)
第二节 高血压	(34)
第三节 肺心病	(40)
第四节 心律失常	(43)
第五节 房室传导阻滞	(47)
第六节 高脂血症	(48)
第七节 脑血栓	(51)
第八节 脑出血	(55)
第三章 代谢系统疾病	(58)

第一节	糖尿病	(58)
第二节	骨质疏松症	(65)
第三节	单纯性肥胖症	(69)
第四节	更年期综合征	(76)
第五节	男性更年期综合征	(79)
第四章	血液系统疾病	(80)
第一节	缺铁性贫血	(80)
第二节	再生障碍性贫血	(82)
第三节	白细胞减少症	(84)
第四节	粒细胞缺乏症	(85)
第五章	神经系统疾病	(87)
第一节	神经衰弱	(87)
第二节	失眠	(89)
第三节	更年期抑郁症	(92)
第四节	老年性痴呆症	(94)
第五节	精神分裂症	(97)
第六节	帕金森病	(100)
第七节	三叉神经痛	(102)
第八节	坐骨神经痛	(105)
第六章	泌尿系统疾病	(107)
第一节	男性性欲减退	(107)
第二节	男性勃起功能障碍 (阳痿)	(109)
第三节	早泄	(112)
第四节	前列腺增生	(114)
第五节	慢性前列腺炎	(117)
第六节	尿结石	(119)
第七节	老年性阴道炎	(122)
第七章	骨科疾病	(124)

第一节	颈椎病·····	(124)
第二节	骨性关节炎·····	(126)
第三节	腰椎间盘突出症·····	(128)
第四节	肩关节周围炎·····	(135)
第五节	骨质增生症(骨刺)·····	(139)
第六节	老年性骨折·····	(142)
第八章	消化系统疾病·····	(146)
第一节	胃和十二指肠溃疡·····	(146)
第二节	便秘·····	(150)
第三节	痔疮·····	(153)
第四节	消化不良·····	(154)
第五节	腹胀·····	(157)
第九章	五官系统疾病·····	(160)
第一节	白内障·····	(160)
第二节	青光眼·····	(163)
第三节	眼底出血·····	(165)
第四节	视力退化(老花眼)·····	(166)
第五节	复发性口疮·····	(167)
第六节	口臭·····	(167)
第七节	听力减退与耳聋·····	(169)

中篇 选药篇

第十章	作用于心脑血管疾病的药物·····	(173)
第一节	抗心律失常药·····	(173)
	美西律、普罗帕酮、倍他洛尔、美托洛尔(倍他洛克)、比索洛尔(康可)、噻吗洛尔、胺碘酮、地尔硫卓、维拉帕米、门冬酸钾镁	
第二节	抗心绞痛药·····	(189)

	硝酸甘油、硝酸异山梨酯（消心痛）、单硝酸异山梨酯（长效心痛治）、硝苯地平（心痛定）、尼莫地平（尼莫通）、尼卡地平、拉西地平（乐息平）、氨氯地平（络活喜）、伊拉地平、氟桂利嗪、桂利嗪、吗多明	
第三节	抗高血压药·····	(210)
	哌唑嗪、特拉唑嗪（特高灵）、乌拉地尔（压宁定）、双肼屈嗪（爱达芬）米诺地尔（长压定）、吲哚帕胺（寿比山）、卡托普利（开搏通）、依那普利（悦宁定）、贝那普利（洛汀新）、赖诺普利、西拉普利（抑平舒）、洛沙坦（科素亚）、缬沙坦（代文）	
第四节	降血脂药·····	(232)
	苯扎贝特（必降脂）、非诺贝特（力平脂）、吉非贝齐（诺衡）、阿西莫司（乐脂平）、辛伐他丁（舒降之）、普伐他丁（普拉固）、洛伐他汀（美降之）氟伐他汀（来适可）、普罗布考	
第五节	抗脑血栓药·····	(248)
	长春西丁（卡兰）、长春胺（适脑脉）、阿米三嗪（都可喜）、双氢麦角碱（喜德镇）、噻氯匹定（力抗栓）	
第十一章	作用和影响精神活动的药物·····	(257)
第一节	抗精神病药·····	(257)
	三氟拉嗪、氯普噻吨（泰尔登）、氟哌啶醇、氟哌利多、舒必利、氯氮平	
第二节	镇静助眠药·····	(265)
	氯美扎酮（芬那露）★、谷维素★、劳拉西泮（罗拉）、硝西泮（硝基安定）、三唑仑（海乐	

	神)、艾司唑仑(舒乐安定)、阿普唑仑(佳静安定)、佐匹克隆(亿梦返)	
第三节	抗三叉神经痛药..... (277)	
	卡马西平(痛惊宁)	
第四节	抗抑郁药..... (280)	
	氯米帕明(安拿芬尼)、马普替林(路滴美)、帕罗西汀(帕罗克赛)、氟西汀(百忧解)、阿米替林	
第五节	抗帕金森病药..... (289)	
	美多巴、复方卡比多巴(心宁美)、溴隐亭	
第十二章	抗脑痴呆药物(智能促进药)..... (297)	
	吡拉西坦(脑复康)、奥拉西坦、茴拉西坦(三乐喜)、艾地苯醌(雅伴)	
第十三章	调节代谢系统疾病药物..... (303)	
第一节	治疗骨质疏松药物..... (303)	
	维生素D★、葡萄糖酸钙★、乳酸钙★、碳酸钙★、枸橼酸钙★	
第二节	抗衰老药..... (311)	
	多种维生素片*、维生素E★	
第三节	性激素..... (318)	
	雌二醇、氯烯雌酚、尼尔雌醇、替勃龙(利维爱)	
第四节	降血糖药..... (326)	
	二甲双胍、苯乙双胍(降糖灵)、氯磺丙脲、格列本脲(伏降糖)、格列齐特(达美康)、格列吡嗪(灭糖尿)、格列喹酮(糖适平)、格列泼脲(克糖利)、阿卡波糖(拜糖平)、瑞格列奈、罗格列酮	

第十四章	抗贫血药	(352)
	硫酸亚铁★、葡萄糖酸亚铁★、富马酸亚铁★、维生素 B ₁₂ ★、叶酸★	
第十五章	作用泌尿系统疾病药物	(362)
第一节	抗前列腺疾患用药.....	(362)
	非那雄胺、非那吡啶、酚苄明、阿呋唑嗪、前列康、舍尼通	
第二节	治疗男性勃起功能障碍药物.....	(369)
	育亨宾(安慰乐得)、西地那非(伟哥、万艾可)	
第三节	中枢促进型勃起功能激动药物.....	(374)
	十一酸睾酮(安雄)、复方睾酮酯	

下篇 养护篇

第十六章	娱乐疗法	(381)
第一节	娱乐与欣赏.....	(382)
第二节	心理保健.....	(387)
第三节	心理与疾病.....	(388)
第四节	心理疗法.....	(393)
第十七章	运动疗法	(395)
第一节	几种易学高效而又适用的保健运动.....	(396)
第二节	运动疗法操作要点.....	(411)
第十八章	饮食疗法	(413)
第一节	食疗的概念.....	(413)
第二节	药膳的特点与作用.....	(415)
第三节	选择药膳治疗应遵循的原则.....	(417)
第四节	常用药膳药物.....	(418)
第五节	常用药膳用饮食品.....	(422)

第六节 部分老年病可选用的食品…………… (424)

★为国家非处方药目录（第一批）的活性成分，可与其他活性成分组成复方制剂

* 为国家非处方药目录（第一批）的复方制剂。其他均为处方药

开山篇

第一章 有关衰老

衰老是生命过程中的晚期阶段。衰老过程反映了人体内部组织结构和器官功能的逐渐衰变，但这个过程并非是一朝一夕的事情，是有一个发展变化过程的。衰老是不可逆转的。这是一条自然发展的规律，人们应当正视它。但是，这个进程的速度可以放慢，人们通过主观努力，可以推迟衰老的到来，达到延年益寿的目的。

第一节 人生易老天宜老

随着年龄的增长，人体在组织细胞、生理功能上不断发生着改变，在思维反应、活动能力上也会逐步下降，在生命的进程中不断地表现出来。

衰老并不以人们的主观意志为转移，它有许多独立的特征，主要表现为：

(1) 内在性：衰老是人体内在的变化，是组织形态、细胞代谢和器官功能的改变，并不是由疾病、损伤造成的。但与营养、环境、刺激、情绪密切相关。

(2) 普遍性：衰老是人体整体的改变，在人体的组织、细胞、器官、腺体、代谢和反应上普遍发生。

(3) 时间性：衰老的程度与时光流逝密切相关，与年龄呈

正比。

(4) 有害性：衰老起始于人体的成熟期，随着年龄的增长，人体的应激功能逐年下降，对各种刺激后的恢复能力逐渐下降，代偿能力也逐渐消失，使人体致病。

第二节 人为什么会发生衰老

1. 人体衰老有哪些表现

衰老的表现是多种多样的，不但个体差异很大，而且同一体内各个器官的表现也不尽相同。衰老的主要表现在组织形态、器官功能、皮肤外观、神经精神四个方面：

(1) 组织形态的改变：皮肤松弛、发皱、发暗、出现老年斑；骨质疏松、骨质增生、牙齿脱落、齿骨萎缩；毛发变白、脱落、毛发稀少；肌肉萎缩；动脉血管硬化；肺、支气管组织弹性降低；肌肉组织和体液减少，脂肪组织相应增加，50 岁后尤为明显。

(2) 器官功能的减退：视力、听力降低；劳动力降低；心、脑、肺、肾功能不全，心搏出量低，肺活量低，肾血流量低，肾小球滤过率低；免疫力、免疫功能降低，抵抗力降低；新陈代谢缓慢、代谢失调，各种酶、激素活性降低；性腺分泌减少、性欲下降；消化功能降低，出现消化不良、腹泻、便秘等消化道症状。

(3) 皮肤变薄：皮肤会随衰老开始变薄，出现皱纹。其实真正开始变薄的是它的真皮，与其同步的还有皮肤的成分胶原蛋白弹性逐渐变硬，含水量降低，使皮肤出现皱纹并变得松弛，使得面部轮廓改变，出现双下巴和眼袋。衰老的皮肤变得干燥、粗糙，皮脂腺分泌减少，不再产生更多的油脂，皮肤开始干裂，色

素代谢也在改变，会出现色斑、雀斑、老年斑。

(4) 神经精神的衰退：记忆力、思维力、适应力衰退；反应迟缓、迟钝；精神萎靡、抑郁、精神脆弱，承受力弱；失眠或嗜睡。

衰老最终导致的结果是老年疾病的发生，其中，常见的有心脏病、脑血管疾病如冠心病、高血压、高脂血症、肺心病、脑出血、脑血栓、心律失常，消化道症状如消化不良、腹泻、便秘等，代谢性疾病如糖尿病、缺铁性贫血、再生性障碍性贫血、骨质疏松症、更年期综合征、单纯性肥胖症等。近年来，威胁老年人生活质量的老年性痴呆症、抑郁症、失眠症、精神病也呈上升趋势。因此，老年人一定要注意生活质量，加强营养，加强锻炼，提高心理承受能力，以便延缓衰老，健康长寿。

2. 老年人精神衰老的信号

老年人如精神衰老是有迹象的，有许多信号显示：例如记不住最近的事；若有急事在身，总感到心情焦急；事事总以我为主，以关心自己为重，好计较个人的得失，很关心自己的感觉和情绪；总好谈过去的事情，好讲过去的本领和功劳，对眼前发生的任何事情很不介意；对过去的事情和生活总感到后悔；孤僻，对喧哗很烦，不愿接触生人，不愿麻烦别人，愿意自己过日子；对社会的变化疑虑重重，很难接受新事物；好固执己见，易产生偏见；好收集或收藏无聊、无趣的东西，且沾沾自喜。

3. 人为什么会衰老

人为什么会衰老？这是科学家多年来一直在探索的课题，也是人类为之剖析的奥秘。近年来，由于细胞生物学、生物化学、分子生物学、遗传学等学科的发展，有关衰老机理的研究取得了重大的进展。科学家根据试验数据提出了许多学说，归纳起来有两类：即遗传性和非遗传性学说。前者认为衰老与遗传有关，衰老由遗传因素所影响；后者认为衰老与遗传无关，衰老是随机