

上海市老年基金会资助出版

老年人合理用药



关爱老人 关注健康



顾问 胡延照
策划 朱冰玲 甘维刚 王黎华
名誉主编 阎祖强 王文健
主编 时民 詹青

上海市老年基金会
上海市执业药师协会

组织编写

 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 100 问 / 时民, 詹青主编. —上海:

华东理工大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5628-3891-3

I. ①老… II. ①…②詹… III. ①老年人—用药法—问题

解答 IV. ① R452-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079061 号

老年人合理用药知识100问

顾问 胡延照

名誉主编 阎祖强 王文健

主 编 时民 詹 青

责任编辑 焦 茹

责任校对 张 波

装帧设计 萧 萧

插图绘制 蓝心图文

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 187 mm×1092 mm 1/16

印 张 9.75

字 数 149 千字

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次

书 号 ISBN 978-7-5628-3891-3

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>



扫描进入手机淘宝网店

老年人合理用药知识100问

上海市老年基金会
上海市执业药师协会 组织编写

顾问 策划	胡延照	上海市老年基金会理事长
	朱冰玲	上海市老年基金会理事、项目评审委员会副主任
	甘维刚	上海市老年基金会理事、副秘书长兼办公室主任
	王黎华	上海市执业药师协会名誉会长
名誉主编	阎祖强	上海市食品药品监督管理局 局长
	王文健	上海市中西医结合学会 会长、博士生导师
主 编	邬时民	上海市执业药师协会 编辑、科普作家
	詹 青	同济大学附属同济医院 主任医师
副 主 编	郑春元	上海市执业药师协会 会长
	陈咸川	上海中医药大学附属岳阳医院 主任医师
	魏江磊	上海中医药大学附属曙光医院 主任医师、博士生导师
编 委	顾 勤 王勤鹰 喻良弼 余 敏	
	王 星 姜嘟嘟 邓 冰	



序

杜甫诗云：“少壮能几时？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 。

上海市老年基金会理事长

2014 年 3 月

胡煜照



目录

▼	上篇 老年人合理用药常识	007
1	老年人用药有哪些技巧?	008
2	老年人的选药原则是什么?	011
3	如何确定老年人用药剂量?	012
4	老年人对用药剂型有什么要求?	013
5	老年人用药有哪些注意事项?	014
6	老年人用药有哪些禁忌?	015
7	老年人慎用哪些药?	017
8	老年人长期服用多种药物好吗?	019
9	老年人服药为何要当心损伤食管?	020
10	老年人用药为何要谨防“药物热”?	021
11	老年人可以靠定期输液来预防疾病吗?	022
12	老年人无需接种疫苗吗?	024
13	抗衰老药物真的管用吗?	025
14	老年人为何不能随意服用阿司匹林?	027
15	阿司匹林为何不能与布洛芬同时服用?	029
16	老年人选用抗感染药物要注意什么?	031
17	老年人可以长期服用抗生素吗?	031
18	老年人使用抗生素时要注意哪些问题?	032
19	老年人单纯补钙就能防治骨质疏松吗?	035
20	为什么老年人不能滥用激素?	036
21	老年人为何不宜服用减肥药?	037
22	老年人用中草药就绝对安全吗?	038
23	老年人可以长期服用银杏叶片吗?	039
24	老年人进补越多越好吗?	040

25	老年人可以随便喝药酒吗?	041
26	所有的老年人都可以用胶类中草药吗?	043
27	老年人用药为何会减退性功能?	044
28	老年人为何慎用壮阳药?	045
29	老年人服用滋补药有哪些误区?	046
▼	下篇 老年疾病药物治疗	049
30	老年人夏季为何莫擅停降压药?	050
31	老年人服用降压药需要注意哪些问题?	053
32	老年人如何预防降压药引起的首剂反应?	054
33	有些老年人服用降压药为何会干咳?	055
34	老年人为何吃药很小心却也吃出高血压?	056
35	老年人选用调脂药要注意什么问题?	059
36	老年人服用地高辛应注意什么?	063
37	老年人服用速效救心丸应注意什么?	065
38	老年人可以随便服用利尿药吗?	066
39	老年人为何慎用抗早搏药?	068
40	老年人为何不宜长期服用止痛药?	070
41	老年人为何不宜服用昔布类抗炎药?	070
42	老年人能随使用解热镇痛药吗?	071
43	老年人一发烧就吃抗生素好吗?	072
44	老年人能服用氨茶碱吗?	074
45	老年慢性支气管炎患者为何不能随意用抗生素?	076
46	老年人胃痛能用阿托品吗?	078
47	胃食管反流病用药有哪些注意事项?	079
48	老年人便秘如何选药?	080

目 录



49	老年人便秘用药有哪些禁忌?	082
50	老年人便秘常用中成药有哪些?	083
51	老年人腹泻用药需要注意哪些事项?	084
52	老年人可以服用胃复安吗?	087
53	治疗脂肪肝有哪些常见药物?	089
54	老年人为什么易患糖尿病?	090
55	老年糖尿病的治疗特点有哪些?	094
56	适合老年人的降糖中药有哪些?	099
57	老年糖尿病人的血糖降至何种程度合适?	100
58	老年糖尿病人血糖已降低,可以减少药量吗?	100
59	老年人不宜使用哪些降糖药?	100
60	老年人选用降糖药要注意什么?	102
61	老年人尿路感染应注意哪些方面?	105
62	老年男性阳 如何选药?	107
63	前列腺增生为什么多见于老年人?	108
64	老年前列腺增生的症状有哪些?	109
65	老年前列腺增生如何选药?	111
66	老年人患前列腺疾病用药有何禁忌?	111
67	哪些中成药能防治老年前列腺增生?	112
68	老年人痛风如何用药?	113
69	老年人摔伤有哪些注意事项?	114
70	老年人骨折后为何不宜多服钙片?	115
71	老年性骨质疏松如何用药?	117
72	老年人怎样预防骨质疏松?	117
73	老年人预防骨质疏松为何慎用降钙素?	119
74	老年人风湿病用药有哪些注意事项?	120

75	老年骨关节炎为何慎用止痛药?	121
76	老年性 痒症如何选用中成药?	122
77	老年性 痒症该如何用药?	122
78	如何治疗老年带状 疹?	123
79	老年眼病患者应注意哪些用药方法?	124
80	老年人能用阿托品来散瞳吗?	125
81	老年人能用儿童眼药水吗?	126
82	老年性白内障可以用什么药物治疗?	128
83	怎样选用防治老年性白内障的中成药?	128
84	中医如何治疗老年性听力减退?	129
85	老年人能长期服用安眠药吗?	130
86	老年人失眠如何选药?	131
87	老年性痴呆有哪些早期先兆?	132
88	老年性痴呆有哪些主要症状?	133
89	老年性痴呆是因为体内缺乏叶酸吗?	133
90	治疗老年性痴呆的药物分为哪几类?	134
91	银杏叶提取物对老年性痴呆有作用吗?	136
92	治疗老年抑郁症常用中成药有哪些?	137
93	如何早期发现帕金森病?	137
94	帕金森病如何合理用药?	138
95	治疗帕金森病的用药有哪些误区?	140
96	什么样的老年人易患 ？	143
97	老年 患者治疗中应注意什么?	144
98	老年人使用抗精神病药要注意什么?	145
99	如何预防脑卒中的危险因素?	147
100	肿瘤病人用药有哪些注意事项?	149

上
篇



老年人 合理用药 常识





老年人用药有哪些技巧？

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。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？

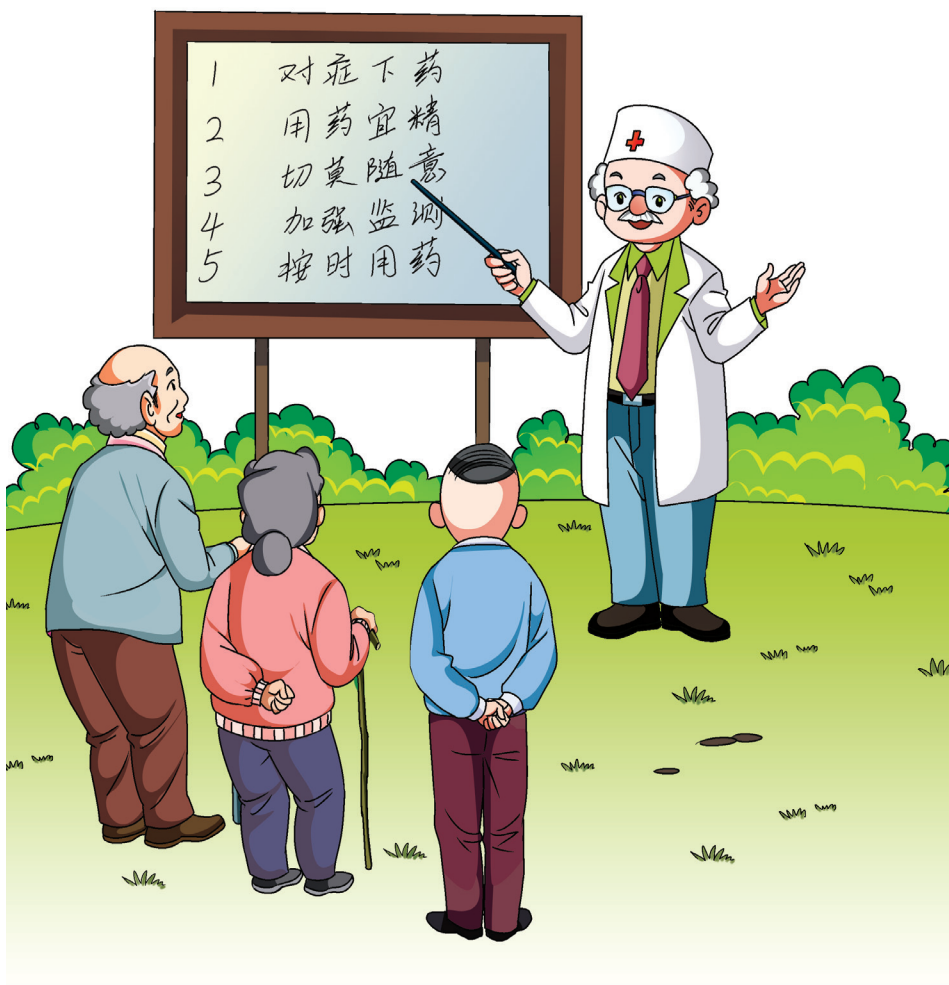
● 一是对症下药。

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。

● 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、止胃痛药、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 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；泻药如双醋酚汀、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 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。



老年人的选药原则是什么？

（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

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省时。尽管药品有说明书，服药者可以按照说明书上的说明服药，但是药品毕竟不是普通商品，是关系到人体健康的特殊商品，而消费者一般不熟悉药品性能，有些药品说明书的说明并不详细，副作用等也未必一一列出，更何况以后会出现新的副作用，是说明书难以预料到的。因此，消费者自行购药最好到正规的药店，向执业药师咨询安全用药知识。

3



如何确定老年人用药剂量？

根据《中国药典》规定：60～80岁的老年人约为成人剂量的 $\frac{3}{4}$ ；80岁以上的老年人约为成人剂量的 $\frac{2}{3}$ 。然而在药物说明书上，常常有成人剂量、小孩剂量，却没有标明老年人的剂量。其实，老年人用药也应该从小剂量开始。临床一般主张从小剂量开始，根据年龄、体重、体质情况，从成人剂量 $\frac{1}{4}$ 开始，逐渐增加至 $\frac{1}{3}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{2}{3}$ 、 $\frac{3}{4}$ ，最终达到适宜于人体的最佳剂量。因为药物的不良反应是随着药物剂量的增加而增加的，尤其是那些治疗面窄的药物，超剂量使用可能造成老年人的生命危险。

如果不知采取何种用药量时，应按说明书提示的最小剂量开始服用，或按医嘱服药。需要注意的是，药物剂量多以毫克为单位，少数以克为单位，老年人减量服用时，应认真查看药物的剂量单位，以免产生不良后果。

特殊用药小剂量难以达到疗效的，则应遵医嘱确定剂量。



老年人对用药剂型有什么要求？

能口服的尽量不要注射，能注射的尽量不要滴注。因为老年人的肌肉对药物的吸收能力较差，注射后疼痛较显著并且容易形成硬块。老年人需要长期用药时，尽可能口服给药。对部分吞咽困难的老年人，可选用颗粒剂或液体制剂，必要时注射给药。尽量选用控释制剂，该制剂单位时间释放固定量的药物，受胃肠道动力和酸碱性影响小，较适宜老年人选用。老年人尽量不要用缓释片，因为其释放慢，吸收量增加，易便秘而增加吸收产生毒性。

