

别让一把药片压垮晚年

降压药早上吃还是晚上吃效果好?“中药和西药间隔多久吃才不冲突?”……近日,在河南中医药大学第一附属医院(以下简称“河中医一附院”)全国老年健康宣传周暨老年“六健”专项行动义诊活动现场,老人们提的问题,都与用药相关。

据国家药监局数据,我国老年人平均同时服用3至6种药物,多重用药率随年龄递增,由此带来的不良反应风险不容忽视。

老年人用药有哪些误区?如何保证用药安全、怎样科学管理?带着这些问题,记者深入医院进行了采访。

“门诊上常遇到一些老年患者,拎着成袋的药来复诊,有些患者甚至同时在吃十几种药。”河中医一附院老年病科主任医师邵静告诉记者,不少老年人同时患有高血压、糖尿病、高血脂等多种慢性疾病,每种病对应一类药,不同科室医生各自开方,最后堆在患者药箱里。

老年人的肝脏代谢、肾脏排泄功能显著下降,药物进入人体后,代谢速度放缓、排泄效率降低,直接导致药物在体内滞留时间变长,极易造成药物蓄积。

“多数老年患者需要长期、联合服用多种治疗药物,代谢大多经过肝肾,代谢通路产生竞争,使得代谢变慢,造成血药浓度异常波动、药效紊乱,还可能引发配

伍禁忌,出现用药风险。”河中医一附院药学部副主任药师赵娅介绍,不少老年人还会自行服用各类保健品、中成药、偏方,与处方药、非处方药混用,进一步加剧用药安全隐患。

“我们曾接诊过一位反复头晕乏力的老人,经多项检查发现,是由多种降压、降糖药物叠加服用导致的血压血糖波动过大。减掉其中两种药物后,病人的症状便消失了。”邵静建议,药不是越多越好,老年人要抓住高血压、高血糖、高血脂等主要疾病用药,其他辅助药物在医生专业指导下能精简就精简。

“我女儿给我买的这个进口保健品,跟降压药一起吃没啥事吧?”“我吃的降糖药说明书上写着伤肝肾,能不能停了改吃保健品调理?”……采访中,记者发现,大部分老年人对方药不够重视,反而对保健品格外上心。

“有的老年患者降压药想起来才吃,血糖也不按时监测,但对深海鱼油、辅酶Q10、蛋白粉、三七粉,却一样不落。”赵娅提醒,部分保健品与药物存在相互作用,比如活血化瘀类保健品与抗凝药同用,可能增加出血风险。

还有一些老年人用保健品替代正规治疗,血糖、血压失控而不自知。“保健品不能

代替药物,该吃的处方药一顿都不能少。”邵静表示,老年人不能轻信偏方、滥用保健品替代正规药物治疗。正常的饮食调理就是最好的营养。

邵静特别提醒,服用中药也需讲辨证。不少老年人觉得中药无副作用,便自行购买六味地黄丸、生脉饮等中药长期服用。中医讲究体质辨证,乱吃反而可能伤身。她建议,服用任何中药都应在医生指导下进行。

“子女的关心,是最好的用药指导。”赵娅建议,家属要帮老人整理个人用药清单,记录所有药品和保健品的名称、剂量、服用时间,就诊时主动出示;用分格药盒和手机闹钟防止漏服错服;每3个到6个月做一次专业用药评估,及时精简冗余药物。“老人服药后出现头晕、乏力、皮疹等任何异常,要及时就医。”赵娅说。

“老龄化社会,我们不仅要关注老年人药箱里的每一粒药,还要做好全方位的守护。”河中医一附院党委副书记张婉红表示,医院也在探索医养结合模式,将社区养老、居家养老和医疗养老打通;同时发挥中医药在老年疼痛管理、用药安全、食养食疗方面的天然优势,让老百姓用得上、用得好。

来源:河南日报

吃降压药致昏迷? 不是所有药都能掰开吃

最近,一则医疗新闻报道引起热议。福建一位患有高血压的张女士,因最近血压比平时高,便自行增加药量,把日常服用的降压药用牙给咬断,加吃了大半片药。结果不到半小时,她突然眼前发黑、冒冷汗、脚软站不住,一下子瘫在沙发上,也没力气睁开眼睛,甚至连血压都快测不出来了,家人连忙把她送到医院就诊。

掰药服用为啥致昏迷?这就要从张女士服用的药物剂型说起,有些药物剂型一旦掰开吃就会破坏药物结构,轻则影响药效,重则造成不良反应甚至危及生命。下面,就来跟大家聊聊哪些药物可以放心掰,哪些一定不能掰开吃。

咬断降压药为啥这么危险?

张女士服用咬断的药物后为什么会昏迷?这是因为,张女士所服用的药物为硝苯地平控释片,是一种特殊剂型的降压药。控制剂型的制剂工艺可以使药物有效成分以恒定的速度缓慢释放,服用一次药物也能达到持续的药效。

这种控释剂型的降压药如果被咬碎、掰开或研磨服用,有效药物成分就

会快速释放,导致血压急剧下降,出现头晕、心悸等不良反应,甚至会增加心血管事件的风险。

这四个药品剂型不能轻易掰

药品能否掰开或者研磨成粉末服用,主要取决于药物剂型。因此,大家日常需重视用药安全,服用药物应该仔细查看说明书,并且遵照医嘱服用。临床上,不能掰开服用的常见剂型有:

控释剂型 前面提到,控释制剂的工艺可以使药品的有效成分在人体内缓慢释放,从而长时间维持药效,减少服药次数。因此,控释片必须整片吞服,不可掰开、碾碎或咀嚼。缓释剂型 虽然缓释片和控释片的制剂工艺不同,但它们的目的是是一致的,都是为了使药物能在体内缓慢释放。

通常来说,缓释片同样需要整片吞服,不可掰开或研磨服用。不过,部分缓释片的设计可以掰开,比如美托洛尔缓释片,可以沿刻痕掰开服用,具体应根据药物说明书或医嘱来服用。

肠溶剂型 这种剂型是给片剂加了一层“肠溶衣”,目的是避免药物在胃部过早

释放,在进入肠道后才能被吸收起效。如果掰开服用,药物可能会受到胃酸等影响而失效,还有可能刺激胃黏膜,引起不适。

泡腾片剂型 该剂型含有泡腾崩解剂,遇水后会产生大量二氧化碳,必须用冷水或温开水溶解,等气泡完全消失后再服用,严禁吞服或含服,也不能掰开服药,否则可能引起窒息或者胃穿孔。

可掰开服用药品“白名单”

一般来说,没有特殊说明的普通片剂是可以掰开服用的,也可研磨成粉通过鼻饲用药。这类药片通常会采用容易分割的材料,确保药物均匀分布在整片之中。

有些药片中间设计了一字或十字的刻痕,可以按照刻痕掰开服用。如果药物无刻痕,不建议用手掰、牙咬等手段掰开,这样难以控制剂量,还会存在误伤风险。建议使用专用的“切药盒”进行分药。

另外,还有些药品要求嚼碎服用,比如助消化的乳酸菌素和干酵母、抗酸药硫酸铝、铝碳酸镁等,嚼碎服用可以使药物尽快释放,发挥作用。

来源:北京青年报