

老年人用药应远离十大误区

◎窦青瑜

老年人常同时患多种慢性疾病，以高血压、糖尿病、冠心病、卒中、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾脏病最为常见，患多种疾病常常使用多种药物。此外，老年患者还常常出现衰弱、营养不良、睡眠障碍、认知功能下降、慢性疼痛、焦虑抑郁等老年综合征，使病情复杂化，加之老年人心理调节能力和生理机能都在衰退，因此，老年人的疾病治疗和药物使用更需小心谨慎，注意远离以下这些误区。

误区一：

不遵医嘱，擅自增减药物

有些老人一旦发现患病，就会治疗操之过急，随意加大药物剂量。血压降得太快或血糖降得过低可能会引起脑供血不足，头晕、乏力，甚至低血糖昏迷。有的老年人一旦病情稳定，又开始自行减量，导致血压、血糖波动，病情可能加重。

误区二：

道听途说，听信他人治疗方案

同一种疾病可能有多种治疗药物，治疗机制不同。要针对同一疾病的不同类型，在医生和药师指导下选择针对性药物，不能因为别人用了效果好，跟风随意换药。

误区三：

盲目养生，大量服用保健品

有的老年患者不加鉴别地相信广告宣传或所谓的民间养生秘诀，不咨询医生，就买来各种补药或保健品吃。部分药品价格不菲，疗效有限，不但浪费金钱，多种药物还可能发生相互作用，导致病情延误或药物中毒，得不偿失。

误区四：

没有症状，不用吃药

一些老年患者虽然血糖、血压明显升高，但没有明显不适症状，以为自我感觉良好就可以不服药，直到出

现卒中等脑血管意外，才有“感觉”，为时已晚。

误区五：

是药三分毒，不吃或者少吃药

正规药物均经过严格临床试验，只要在医生和药师的正确指导下服药，大多数药物不良反应都是轻微可控的，身体可以耐受。

误区六：

随意性大，服药不定时

要想使机体对药物能较快而完全地吸收，并达到适当的血药浓度及最佳治疗效果，应在规定时间内给予恒定剂量，即强调服药的时间性。例如，降压药一般应在晨间服用，对胃有刺激性的药品应在饭后或饭中服用，降血脂药宜在睡前服用。而有些老年人不遵守这些用药规律，影响了治疗效果。

误区七：

服药困难，掰开研碎服药

部分老年患者觉得药片太大或自己的吞咽功能下降，将药片掰开研碎，或将胶囊中的颗粒倒出服用，部分药品确实可以这样服用，但对一些控释片、肠溶药品不能随意破坏药物结构，需咨询医生和药师后再用药。

误区八：

药物有依赖性，要定期更换

合适的药物效果理想，不良反应

少，对重要器官均有保护作用。在选用某些药物后，如果效果理想且没有发生不良反应，不建议随意换药。

误区九：

滥用维生素、抗生素、中药

有的老年人认为维生素没有副作用，是万能补药，实际上老年人只要均衡饮食，一般可以摄取足够的维生素，或者在医生的指导下补充必要的维生素。有的老年人对抗生素过分依赖，一有感冒、腹泻就服用抗生素，事实上抗生素对病毒无效，主要是抑制细菌，应在病因明确的情况下按医嘱服用抗生素。老年群体中，认为中药无毒、无副作用的观点很普遍。其实，所有的药物都有一定的毒副反应，滥用中药也会中毒，中成药和西药也不能随意组合。中药强调辨证施治，请在医生指导下服用。

误区十：

只要服药就行，不重视生活方式改善

对于常见的慢性病，如高血压或糖尿病，除了服用药物外，治疗还要结合良好的生活方式：低盐、低脂饮食，戒烟限酒，合理运动（每周3至5次、每次30分钟中等强度运动，如快走、慢跑等），避免剧烈运动。抱着只要服药，就可以大吃大喝的态度，血压、血糖、血脂肯定无法得到良好控制。

教您几招 五官减龄法

◎樊艾文

以下几招五官减龄的方法，供您参考。

一、眼睛减龄法

多吃黄绿色食物。胡萝卜、玉米、西红柿、西兰花、猕猴桃等食物含有丰富的叶黄素和玉米黄素，会在眼睛后部的光敏感组织中积累，帮助眼睛对抗紫外线，也能防止眼睛的功能性退变。

多转动眼睛。打乒乓球时，眼睛随着快速运动的乒乓球转动，可以起到调节、放松的作用，延缓老花、预防近视。

连续用眼不超过40分钟。用眼40分钟，应休息至少10分钟，最好的放松方法就是看远处。

二、口腔减龄法

睡前用牙线清洁牙齿。睡前使用牙线清洁牙齿，比刷牙重要10倍。

别老用一边嚼东西。只用一边嚼东西，不仅会让脸左右大小不一，还会导致一边牙齿磨损严重，易折断；另一边却因很少用到，积攒牙结石，引发牙周疾病。

三、耳朵减龄法

远离嘈杂的地方。临街的窗户最好有隔音功能，窗前多摆绿色植物也能起到隔音作用。

锻炼平衡能力。可以倒着走、走猫步、单腿站立，这种反常规运动能刺激人体的平衡反应，达到锻炼目的。

四、喉咙减龄法

说话多停顿。说话时，最好多停顿几次；长时间讲话，多喝温开水；不要用力清嗓子和咳嗽；少吃过冷、过热的食物。

给嗓子做“桑拿”。嗓子疼时可以倒一杯热水，张口呼吸热气，为嗓子做个“桑拿”。注意水温不要超过50℃，每次“桑拿”时间控制在20分钟左右。

减少打鼾。打鼾者除了接受正规治疗外，睡觉时最好不要仰着，睡前别喝酒和浓茶。

五、鼻子减龄法

常用清水洗鼻子。如果感觉鼻子里分泌物太多，可以用清水或盐水洗鼻子，清除鼻腔内的废物，对于鼻炎患者来说，这个方法尤其有效。方法是用掌心捧起水，低头用鼻轻轻吸入，再擤出来，反复几次。

别闻刺激味道。过分干燥和污浊的空气也会让鼻子的抗菌能力降低，患上鼻窦炎。

感冒赶紧治。感冒容易引起鼻塞或鼻炎，如果不赶紧治，就会落下病根，对鼻子的嗅觉造成影响。



八大健康习惯可减缓人体衰老速度

◎刘霞

据英国《新科学家》网站报道，美国哥伦比亚大学科学家开展的一项新研究发现，不吸烟、定期锻炼以及控制胆固醇等8种健康习惯可能会延缓衰老速度，使人的生理年龄比实际年龄年轻。

美国心脏协会此前提出了“生命八要素”以帮助人们改善心血管健康。这八大要素（健康习惯）包括：每周进行至少150分钟中等或75分钟剧烈的体育锻炼；均衡饮食，多吃蔬菜、坚果和瘦肉蛋白；不吸烟；每晚保证7~9小时睡眠；保持健康的体重；控制胆固醇；控制血糖；控制血压。

在最新研究中，梅尔曼公共卫生学院的努尔·马卡里姆及其同事发现，遵循这份清单不仅可以促进心脏健康，还可以减缓人体的衰老过程。

马卡里姆团队评估了6500多名参与者遵守这份清单的情况。这些参与者报告了他们在饮食、锻炼、吸烟和睡眠建议等方面的情况，研究团队还测量了他们的体重、胆固醇、血糖和血压。该团队还通过测量参与者体内与代谢、炎症和器官功能有关的化学物质（如葡萄糖和肌酐）的水平，计算出了参与者的生理年龄。

与按照日历计算的实际年龄相

比，生理年龄能更全面地反映一个人的衰老情况。

研究小组发现，最遵守“生命八要素”的参与者的生理年龄平均比其实际年龄小6岁；而最不遵守八要素的参与者的生理年龄平均比其实际年龄大4岁。

马卡里姆指出，遵循“生命八要素”可以减缓身体的衰老过程，而这对会带来很多好处，包括延长无病年限、降低过早死亡的风险等。

未来，医生可以监测一个人对“生命八要素”的遵守情况，以衡量他的生理衰老速率以及心脏健康状况，从而促进早期干预和预防。