

老年人用药应远离十大误区

◎ 姜青瑜

老年人常同时患有多种慢性疾病,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,患有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方案,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

现卒中或脑血管意外,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。在选择某些药物后,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、西蓝花、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,窗前三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 and 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遵守情况,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。

与按照日历计算的年龄年龄相

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。