

# 老年人潜在不适当用药目录发布

## 收录72种(类)药物,其中24种药为警示药物



你家的老人一天吃多少片药?数一数,也许你能数出10~20片,还有可能数出30~40片,让首都医科大学宣武医院药剂科王育琴教授吃惊的是,有的老年人一天服药的数量竟达70~80片!“加起来恐怕有二两重了吧,得多大量啊。”

为了促使老年人合理用药,降低和防范我国老年人的用药风险,日前,首都医科大学宣武医院联合解放军总医院、北京医院研制和发布了我国首个老年人潜在不适当用药(PIM)目录(以下简称“中国PIM目录”)。该目录参考美国、加拿大等8个国家的PIM目录相关文献,并在实证研究过程中参考了国家药品不良反应监测中心、全军药品不良反应监测中心、北京市药品不良反应监测中心的相关数据等,总计发布了72种(类)中国老年人潜在不适当用药,希望能为临床医生和大众提供用药风险提示。

### 老年人病多、用药多、风险大

世界卫生组织(WHO)统计显示,全球有1/7的老年人不是死于自然衰老或疾病,而是死于不合理用药。老年人常用药物的不合理使用在我国也非常普遍,成为威胁老年人健康的重要因素。

国内一项调查显示,有51.33%的老年人每天服药,其中18.74%的老年人每天同时服用3种药物,2.52%的老年人每天同时服用6种以上药物。

“老年人病多,常常多科看病,吃的药特别多。很多老年人在用药方面有很大误区。”王育琴指出,老年人由于各系统功能降低,导致身体对药物的吸收、分布、代谢和排泄等功能减弱,加之老年人多种疾病共存,用药种类较多,势必增加出现药物不良反应的风险。

“在这种情况下,急需有人帮助老年人建立合理用药的理念,告诉他们用药风

险以及如何防范。”王育琴说,这也是他们研制中国PIM目录的初衷。

### 中国PIM目录 收录72种(类)药物

“目前全球共有12个国家/地区制定了PIM目录。”王育琴教授介绍,中国的首个PIM目录是通过研究具有代表性的8个国家的PIM目录,再结合中国老年人的疾病构成、中国药品上市情况以及老年人不良反应高发药品种类等,最终收录了13大类72种(类)药物,列出了每种药物的风险点和风险强度,其中24种药被列为A级风险,即优先警示的药物;同时还研究发布了44种(类)药物在27种疾病状态下存在的74个风险点和用药建议。“做这个目录就是要提醒医生和药师,服用这些药对老年人风险大,开药或推荐药物时要斟酌,另外也据此对社会大众进行健康科普宣传。”

### 为医生提供 老年人用药警示

王育琴介绍,中国PIM目录目前已在中华医学会《药物不良反应杂志》上发表,并在专业学术会议上进行推广。未来可考虑以辅助软件的方式嵌入医院的管理信息系统(HIS系统)。

从总体上看,尽管医生有安全用药意识,但往往只对自己所在科室用药较熟悉,而老年人的病需要综合治疗,目前我国的老年全科医学人才匮乏,不是所有医生都清楚哪些药不适合老人服用。

目录里大部分是处方药,如果目录以辅助软件的方式嵌入医院HIS系统,将来各科医生在给老人开药的时候,一旦开出PIM目录中的药品,系统就会弹出提示框提醒医生谨慎使用,最终达到降低老年人用药风险的目的。

### 教大家购买 老年人非处方药

“老百姓不是专业人员,买药时一般会咨询药店药师。现在这个目录就可以提醒老人,哪些药不要购买。”王育琴表示,将从大众健康知识普及这方面让老人及其家属知道,哪些药不适合老人吃。比如患前列腺肥大的老人感冒了吃的是复方感冒药,就有可能尿不出来,因为复方感冒药里有些成分会导致尿潴留,对前列腺肥大患者并不适宜。药师会建议老人吃单一成分的感冒药,如对乙酰氨基酚。

王育琴称,目前许多大医院已与社区卫生服务中心联合开展了合理用药科普活动,未来也将把PIM目录纳入社区健康科普中,以浅显易懂的方式,告知老年患者可能引起老年人跌倒和骨折的药物有哪些,可能出现体位性低血压的药物是什么等,让老百姓读懂目录,预防用药风险。①⑤ (摘自《新京报》)

### 民间验方

#### 治慢性咽炎方

**白萝卜炖青果** 白萝卜250克,青果5个。将白萝卜洗净,切片,把青果打碎,加水一碗煮熟即可。每天一剂,连服10~15剂。本方具有清热利咽的作用,适用于慢性咽炎肺热伤阴者。

**罗汉果饮** 罗汉果9克,天冬15克,柿霜3克,洗净后放入茶杯中,用沸水冲泡服用。每日一剂,代茶频饮。本方具有养阴润咽的作用,适用于慢性咽炎偏于肾阴虚者。①⑤

#### 治老花眼方

生地50克,炙首乌25克,蜂蜜50克,黑芝麻30克,用酒泡生地1小时后,去酒切细与炙首乌、芝麻、蜂蜜混匀,冲开水当茶饮,一日一剂连服30天,禁葱、蒜、无鳞鱼。如果将生地、炙首乌、黑芝麻放入锅内像中药那样熬,熬好后再加入蜂蜜,效果更好。①⑤

(据《家庭保健报》)

本刊刊登验方请在医生指导下使用。

### 编辑手记

鼻塞是日常生活中最为常见的一种现象。通常出现鼻塞时,鼻腔不通气,偶尔还会在鼻涕中带点血丝,很多人都认为是患感冒、鼻炎了,吃点药就好了,往往不会引起重视,就更谈不上去做详细检查了。然而,就是这小小的鼻塞,却有可能引发大问题。

很多人认为只有感冒才会引起鼻塞,其实这是一种错误的认识,鼻炎、支气管炎、过敏等都会引起严重鼻塞。大多数鼻炎会造成鼻塞,因此出现鼻塞的时候,先要考虑是否患上了鼻炎。此外,过敏也会导致鼻塞,有的常年发作,有的季节性发作(特别是冬季和春季),还有的由新家具、油漆和花粉、螨虫等所致。

长期鼻塞带来的危害有很多,除会影响睡眠外,还与心脏病、呼吸道疾病、焦虑、记忆力下降等有关。鼻塞最容易导致呼吸“短路”,长期张口呼吸,会使呼吸道黏膜上皮功能严重受损,极易引发呼吸道疾病。另外,很多孩子因为腺样体肥大造成长期鼻塞,阻塞呼吸道,导致通气量不足;鼻子长期持续阻塞还会出现严重脑缺氧和睡眠障碍,极大影响儿童的发育、智力、学习能力以及心情,如果同时伴有扁桃体肿大,上述问题将会进一步扩大。因此,长期鼻塞一定要及时就医,早诊断早治疗,避免对身体造成更严重的影响。①⑤

栽种花草不仅能让居室空气清新,有些还可以防病。美国《预防》杂志近日推荐了4种家家户户都能种的抗病植物,建议大家动手栽培一些。

## 抗病植物

### 家家都能种的4种

#### 大蒜

大蒜能消灭细菌和真菌,减少炎症,经常吃大蒜还有助于防治感冒。

**种植指南:**在秋冬两季种植大蒜最好。种植前,先将大蒜用水泡一下,然后一瓣瓣掰开,将土稍微打湿,把蒜尖朝上插入土中即可。气温适宜时,一周就会发芽,此时应多晒太阳。



#### 西蓝花芽苗

美国约翰·霍普金斯大学研究发现,西蓝花芽苗富含多种酶、维生素和矿物质,堪称“抗癌斗士”,还可起到降糖、降脂、预防心脏病等作用,其保健功效是成熟西蓝花的10~30倍。

**种植指南:**一年四季都能种植。将半杯西蓝花种子放入一个带孔盖的大玻璃瓶中,加入2杯水浸泡8个小时后,控干水,再浸泡。每天换2次水,连续3天即可长出西蓝花芽苗。待芽苗长到2厘米左右时就可以食用,此时营养最丰富。

#### 薄荷

研究发现,薄荷有助于抗击前列腺癌和肝癌,减轻季节性过敏,缓解消化不良性腹痛。

**种植指南:**适宜春季种植。3~4月份挖取粗壮的白色根茎,剪成长约8厘米的段,将其栽种在花盆中,20天后就能长出新芽。也可以在5~6月份剪取薄荷嫩茎头插入土中。平时偶尔晒太阳即可,不要总是暴露在阳光下,也不要浇太多水。



#### 芦笋

芦笋中富含利于人体排毒和抗炎的化学物质谷胱甘肽,有助于防治癌症、2型糖尿病、心脏病等。芦笋还含有丰富的B族维生素、叶酸、维生素C、钙等。而且,芦笋是解酒好帮手。

**种植指南:**芦笋属于多年生植物,一次种植,25年都可采摘其嫩茎食用。种植芦笋最好选择排水好的沙土,放于阳光充足的地方,株距保持在30厘米左右,覆盖8厘米厚的土,两周后再次培土。土面应有覆盖物,防止杂草丛生,至少3天浇一次水。①⑤ (摘自《生命时报》)

## 南阳民政康复医院 举办“送健康”活动

在八一建军节和十一国庆节期间,南阳民政康复医院根据《南阳市民政局关于开展为优抚对象巡诊服务活动的通知》(宛民政[2014]27号)的精神,举办“庆八一、迎十一,送健康”活动,对南阳市城区内的退伍复员军人等优抚对象进行免费健康体检,旨在关注优抚对象的身体健康,增加社会荣誉感,提高幸福指数,促进社会和谐发展。

**检查时间:**2015年8月1日至9月30日,每天上午7:00~10:00

**检查地点:**南阳民政康复医院(建设中路289号,市鸭滩局对面)

**乘车路线:**市内乘坐1路、14路、19路、20路公交车到市鸭滩局下车即到。

**咨询电话:**63232103、63232612、63232011、63232616

**注意事项:**1.请携带本人身份证、退伍证或优抚证等有效证件;2.健康体检当日须空腹。①⑤

## 怎样提高不典型肺结核的诊断正确率

市结核病防治所主任医师 赵一红

不典型肺结核的临床症状和肺部X线征象有时与其他肺部疾病很相似,往往导致过诊、漏诊和误诊。为尽可能避免发生过诊、漏诊与误诊,本人提出以下诊断意见。

1.重视症状,发现有下列症状之一者,应疑有结核病的可能:①长期低热;②盗汗、乏力、精神不振、体重减轻;③咳嗽持续两周以上;④反复发作或迁延不愈的“感冒”;⑤咯血或痰中带血;⑥持续性胸痛,在深呼吸、咳嗽时加剧等。2.对可疑病例早期应反复多次查痰,必要时培养。3.酌情加照侧位片、前弓位片,侧位片可提供更多的X线征象。4.CT检查。5.结核菌素实验。结核菌素实验反应越强,对结核病的诊断,特别是对婴幼儿的结核病诊断愈重要。6.血清抗结核抗体检查。7.纤维支气管镜检查。8.肺穿刺活检。9.诊断性抗痨治疗。临床上高度怀疑结核病,可给予诊断性抗痨治疗。一般的肺结核,即便是重症、耐药多病病例,在抗痨治疗后其症状及病变在2至4周内均有不同程度的改善,若在抗痨过程中症状持续存在,应考虑是否为非结核或结核合并其他疾病的可能,应进一步检查以明确诊断。

若按以上诊断方法综合加以分析、推敲、研究,定会提高不典型肺结核的诊断正确率,减少过诊、漏诊与误诊。①⑤

## 心情不好去游泳? 看心情选运动 对号入座



生气、烦闷时,运动能转移负面情绪;喜悦、兴奋时,运动能让幸福感加倍……美国《赫芬顿邮报》近日刊文指出,针对情绪选择运动,可以令运动更有针对性。

**愤怒时练跆拳道** 跆拳道属于高强度有氧运动,出拳猛击、高踢腿等动作能令愤怒等情绪一扫而空,能扑灭内心的怒火。但伴有负面情绪时进行剧烈运动很容易受伤,所以在运动过程中一定要注意身体发出的不适信号。

**压力大时练瑜伽** 当感到压力大、焦虑时,瑜伽是训练头脑的最佳方法。它能令身体从精神和生理层面得到抚慰,促进压力释放、提高睡眠质量。如果再加上冥想和深呼吸,效果会更好。

**高兴时去跑步** 积极、快乐的情绪能为每一次迈步增添活力。研究表明,跑步能增强大脑功能、保护心脏、促进深度睡眠。在心情愉悦时跑步,会促使体内啡肽和肾上腺素大量释放,让快乐的感觉加倍。

**悲伤时去游泳** 悲伤时,把身体浸泡在一池平静的水中,会让低落的情绪消失。游泳特有的击打水面的动作能让锻炼者拥有属于自己的空间,找到稳定且一致的动作和节奏。游泳对关节的冲击力很小,而且能提高心率,让人感觉清爽舒适,减轻抑郁情绪。

**悠闲时去骑车** 骑车时看着优美的风景,呼吸着新鲜空气,会让人感觉更为惬意,同时释放能量和活力。(据《生命时报》)

敬请关注 本版微信公众号 nyrbjkzk



扫一扫,关注“健康南阳”