

# 老年人过节用药有讲究 这些“雷”可别踩

记者 刘威



很多老人有基础疾病,平时需要规律服药,但到了“十一”长假,亲友聚会增多,老人原本规律安静的生活节奏容易被打乱,常常忘记吃药。宁夏回族自治区人民医院药学部临床药师王基云提醒,过节期间有几类用药隐患最容易出现,老人要格外留意。

1

## 聚餐打乱作息 服药间隔莫变

67岁的张叔患高血压多年,平日生活规律,每天早饭后8点准时吃氨氯地平片。去年“十一”长假,在外地的女儿一家回银川探亲,张叔家早饭时间不再固定,有时9点,有时拖到10点以后。张叔习惯吃完饭再吃药,早晨服药时间也随之变动。几天后,他感觉头晕头胀,血压波动明显。

王基云解释,不同药物对服药时间要求不同,不能一概而论。像氨氯地平这类长效降压药,虽然一天只服一次,偶尔延迟影响相对有限,但仍建议保持相对固定的服药时间,以维持平稳的药效,也便于养成按时用药的习惯。如果连续几天服药时间来回变动,容易出现漏服、重服,反而增加风险。有些助消化药、部分调理类中成药,服用时间弹性相对大一些,晚一两个小时影响相对小,但也不代表可以随意改动,最好还是遵从医嘱。

### 建议

节日期间,老人尽量守住原有作息,按往日时间吃饭服药,可以设置手机闹钟提醒吃药。

2

## 月饼甜食浅尝 药量切勿擅增

中秋佳节,月饼、糕点等甜食是节日标配,也是老年糖尿病患者最容易踩的饮食“雷区”。“想着多打一点胰岛素就能抵消糖分,结果差点出大事。”今年中秋节,家住金凤区清馨苑小区的刘叔忍不住多吃了两块月饼,餐后感觉口干发腻,担心血糖过高,就在原有剂量基础上多打了些胰岛素。但没过多久,刘叔出现心慌、手抖、出冷汗、头晕乏力等症状。家人发现后紧急送医,才避免了严重低血糖的危险。

王基云介绍,多数月饼高糖、高油、

3

## 感觉状态不错 用药不可擅停

72岁的赵阿姨去年做了心脏支架手术后,一直吃阿司匹林、氯吡格雷这类抗血小板药。放假期间,儿女都回家团聚,赵阿姨心情大好,人也变精神了,想着过节可以停几天药,节后再接着吃。幸好子女及时劝阻,赵阿姨才打消了停药的想法。

王基云介绍,很多慢性病药物的作用是持续控制病情,不是消除当下的不适症状。身体感觉舒服,只是药物的控

4

## 宴席食材丰富 慎防与药相冲

70岁的王振东老人长期服用阿托伐他汀这类降脂药。去年“十一”家宴,亲戚带来葡萄柚,家人切了一盘摆在桌上。老人一口气吃了近半个葡萄柚,之后几天又陆续吃了一些,渐渐感觉浑身乏力、肌肉隐隐酸痛。家人不放心,赶紧咨询药师,才知道问题出在葡萄柚和降脂药发生了相互作用。

王基云介绍,葡萄柚也叫西柚,含有特殊成分,会抑制肝脏代谢药物的酶。服用洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀这类他汀类降脂药时,要避免吃葡萄柚。葡萄柚会大幅升高血药浓度,他汀类药物浓度过高,容易引发肌痛、肌炎,严重时可能出现

高热量,过量食用容易造成血糖波动。但胰岛素剂量是医生根据患者体重、胰岛功能、基础血糖量身制定的稳定治疗方案,绝不适合随单次饮食临时增减。私自追加胰岛素,极易引发急性低血糖。相比高血糖,老年人低血糖发病更快、危险性更高,可诱发心律失常、心脑血管事件,严重时危及生命。

### 建议

节日期间,甜食浅尝即可,严禁自行加打胰岛素或增加降糖药。如果发现血糖波动异常,及时咨询医生调整用药方案。

### 建议

是否需要减药、停药,需由医生综合患者检查结果判断,不要凭短期身体感受做决定。

横纹肌溶解症,甚至诱发急性肾衰竭。

其实不只是降脂药,非洛地平、硝苯地平、尼索地平等部分降压药,也会受葡萄柚影响。葡萄柚会减慢这类药物的代谢排泄,使药物在体内蓄积,血药浓度升高,降压效果明显增强,容易出现低血压,还可能引发足踝、下肢水肿等不良反应。另外,服用地高辛等洋地黄类强心苷药物时,应避免大量补钙,因为钙离子会增强药物毒性,可能诱发心律失常。

### 建议

老人用药前,应仔细翻看说明书上的饮食禁忌,尽量避开与所吃药物明确冲突的食材。

忘记吃药



低血糖风险



制图:黄芳(AI辅助生成)

## 一时不慎漏服 切忌加倍补服

68岁的张阿姨平时吃药比较规律。去年“十一”期间,家中从外地来了亲戚,张阿姨忙着买菜备菜、招待亲戚,一忙起来直接错过了吃药时间。等到中午休息,猛然想起早上的阿司匹林忘吃了,于是想着把漏服的药补上,一次吃了两顿的药量。服用没多久,张阿姨感觉胃部不舒服,第二天还排出了黑便。就诊后,医生分析,张阿姨出现胃部不适和黑便,很可能和过量服用阿司匹林有关。

每逢假期,家中人多事多,老人注意力被琐事分散,很容易漏服药。遇到这种情况,很多老人的做法是:下次吃药时,把上次落下的一并补上。但王基云提醒,漏服药后切忌下顿剂量加倍补服。特别是降糖药和降压药,过量服用容易引起低血糖、低血压等不良反应;绝大多数药物漏服后都不应加倍补服。

对于大多数需一天服用一次的药物,若漏服时间距下次服药尚久,可尽快补服;若已接近下次服药时间,则跳过,避免加倍补服;如果第二天才想起来,就不需要补服,按常规时间和剂量服用即可。对于一天服用多次的药物,如果漏服时间未超过用药间隔的1/2,应立即补服,并保证服药间隔,下次吃药时间顺延或遵药品说明书;如果漏服时间超过用药间隔的1/2,则可以跳过,下次按常规剂量服用即可。

### 建议

家中最好准备分格药盒,提前分装每日药量,放在水杯、餐桌旁。每次吃完药简单记录,减少漏服情况。