

用药有方 银龄安康

——关爱老年人健康从“用药安全”抓起

本报记者 高燕

随着年龄增长,老年人慢性病多发,长期服药、多药联用情况普遍存在,盲目用药、错服漏服、保健品替代药品等问题易引发健康风险。在刚过去的第8个全国老年健康宣传周中,“用药有方 银龄安康”这一主题聚焦老年健康与安全用药等话题,旨在引导老年人科学用药、避开常见误区。

近日,国家卫生健康委办公厅印发《关于开展老年合理用药促进行动(2026—2030年)的通知》,拟在“十五五”期间广泛普及合理用药知识,提高为老年人提供药学服务的能力,提升老年合理用药水平,营造关注老年合理用药的社会氛围,促进健康老龄化。

现状

老年人用药存在多个误区

“我爸有糖尿病、高血压,我专门给他买了药盒,把每顿药都分好,可他总觉得自己血压血糖正常,少喝几次无所谓,结果身体隔三岔五出问题,老往医院跑。”市民高女士说起老父亲,满脸无奈。像高女士一样无奈的张先生的情况则不同——家里的老人迷上了保健品,不仅四处“听讲座”,还花大价钱买回一堆“神药”,怎么劝都不听。

记者在采访中了解到,随着生活水平提高,人们的保健意识逐渐增强,对医药保健的需求也不断增加。然而,药品作为一种特殊商品,只有正确使用才能真正起到治疗作用。在日常生活中,部分老年人的用药误区不容忽视。

一些老人自认“久病成医”,常根据自我监测随意增减药量,或直接去药店自行购药,甚至到医院就医时也

执意点名用药。不少老人把抗生素当作“万能药”,感冒发烧喉咙痛就翻出头孢、阿莫西林服用。还有老人信奉“吃药要加量才好得快”,尤其面对感冒等急性症状时擅自加倍服药;也有人秉持“是药三分毒”的观念,生了病硬扛着不肯吃药。更值得警惕的是,部分老人将保健品视为必需品,殊不知保健品终究不是药物,根本无法代替正规治疗。

原因

影响老年人安全用药因素多

提高老年人用药意识,是保障安全用药的关键。近年来,我市卫健系统通过各类活动积极宣传合理用药知识,各医疗机构大夫在开药后也会明确叮嘱或在药盒上注明用法用量,但部分老年人安全用药意识依然较为薄弱。

家住平城区兴和路的杜阿姨就曾因服药方式与子女产生分歧。“我说药片太大咽不下去,掰开更好喝,孩子说缓释片不能掰,非要我整颗吞。后来去社区卫生服务中心开药

时顺便问了大夫,结果真被孩子说对了。”杜阿姨感慨,没想到吃药还有这么多讲究。

73岁的高师傅也有类似经历。三年前因心梗术后调整降压药,服用盐酸贝尼地平片一段时间后出现咳嗽症状。他自认为身体无碍,一直拒绝就医,后来子女翻看药品说明书才发现,咳嗽正是该药的副作用之一,经大夫调整用药后症状才消除。

记者了解到,部分老年人身患多种慢性疾病,多药联用现象普遍,不

合理用药问题突出。随着年龄增长,老年人身体机能退化、器官功能减退,影响药物吸收与代谢,增加不良反应风险。多病共存、多药联用时药物相互作用复杂,进一步放大了用药隐患。与此同时,老年人记忆力减退、用药认知能力下降,常导致漏服、断服、自行减量或停药等依从性差的问题。此外,日常诊疗中医生对老年患者的用药指导尚不充分,药品说明书字体偏小、不便阅读,也间接影响了老年人对药品的准确掌握。

解决

老年合理用药促进行动展开

日前,记者从我市相关部门了解到,为切实保障老年人用药安全,国家卫生健康委于7月8日发布通知,决定于2026年至2030年在全国组织开展老年合理用药促进行动,旨在普及合理用药知识,提升老年合理用药水平,营造全社会关注老年用药安全的良好氛围,促进健康老龄化。

广泛开展老年用药教育。组织医务人员开展老年合理用药科普宣传,利用老年健康宣传周、敬老月等机制,重点宣传常见病用药注意事项、保健食品与药品区别、用药不良反应识别等知识。鼓励探索应用智能用药问答助手等人工智能技术,提供在线用药咨询等宣教服务。

优化老年药学服务。鼓励二级及以上医疗机构开设药学门诊,提供用药评估、咨询、教育及用药方案调整建议。加强基层药品联动管理,保证老年慢病、常见病常用药配备,方便就近取药。落实慢性病长期处方制度,为符合条件的老年患者提供“一站式”长期处方服务。鼓励将居家药学服务纳入家庭医生签约内容,支持基层医疗卫生机构药师为签约老年人提供居家药学服务。鼓励医疗机构开展老年人用药监测并运用于老年人日常健康管理。

提高老年药学服务能力。完善老年合理用药相关标准,发展药师队伍,支持药师参与老年患者诊

疗。老年医学科多学科团队要吸纳药师加入,开展处方审核与药物重整,提升对老年患者的精准用药服务能力。开展老年医学人才、临床药师等紧缺人才培养,提高基层药学服务能力。加强医联体内上级医院对基层的指导。

开展老年合理用药公益活动。面向社区老年人开展多重用药评估、用药清单整理、保健品虚假宣传识别等公益讲座。开展银龄药师行动,发挥退休药师经验优势,深入基层开展药学服务、示范带教、科普宣传等活动。动员社会组织、爱心企业及志愿者开展科普宣教、现场药学服务、捐赠合理用药用品等公益活动。

链接

老年合理用药核心信息

近日,国家卫生健康委办公厅印发了《关于开展老年合理用药促进行动(2026—2030年)的通知》,并以附件形式发布了《老年合理用药核心信息》,从开药配药、用药存药、应对不良反应、慎用保健品、家人关心等八方面予以提示提醒。

一、就诊带上用药单,内服外用说周全。就诊时,将正在使用的内服、外用等药品清单带给医生查看,便于医生掌握老年人用药情况。

二、用法用量遵医嘱,多重用药要评估。用药严格遵医嘱,把握好早晨、餐前、餐中、餐后、睡前等服药时间及剂量。缓释控释药片不能随意掰开、压碎或嚼服,胶囊一般不要拆开。多种药品合用建议看药学门诊或老年医学科。

三、慢病用药莫擅停,规范治疗最可行。高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病患者应规律用药,不可凭感觉自行停药、加减量或换药。发生药品漏服,不要自行加倍剂量补服。按时复诊,定期复查肝肾功能。

四、服药期间应注意,酒类茶饮有禁忌。药品宜用白开水送服,茶水、果汁、饮料、牛奶等送服可能会影响疗效和安全性,开药时要问清饮食禁忌。用药慎饮酒,如服用头孢类药品时饮酒可引发严重不良反应。

五、不良反应需警惕,不适症状早咨询。用药后出现头晕、皮疹、恶心、乏力、腹泻等不适症状,不要硬扛或自行调整用药,应及时就诊或咨询医生、药师。

六、药品存放有讲究,过期变质及时清。家庭备药应按说明书提示存放,一般应放于阴凉干燥避光处。建议每3个月检查一次家庭药箱,及时清理过期和受潮、变色、软化、发霉等变质药品。清理出的药品按有害垃圾处理。

七、保健食品不治病,偏方秘方不轻信。保健食品不具有治疗疾病作用,不能替代药品。不要轻信来源不明的“偏方秘方”。

八、老年用药很要紧,家人呵护更放心。家人及照护者要提醒、帮助老年人按时服药。及时引导老年人理性对待网购、推销药品和保健食品。

