



老年人 用药遵循六原则

由于老年人特殊的生理状况,与年轻人相比,更容易发生药品不良反应。因此,老年人选药更要谨慎。但是,由于老年人认知度减退,不容易掌握选药原则,所以需要子女为其把关。老年人选药,应掌握以下几项原则:

用药简单、个体化的原则

老年人用药应尽可能简单,品种不宜过多,剂量不宜过大。服药应严格遵医嘱或在药师的指导下进行,并根据医生建议,及时调整用药方案。对于认知度低的老人,服药最好在家人的帮助下完成,随时注意疗效及副作用。此外,药物治疗因人而异,在充分考虑老年人个体生理病理特征以及正在服用的其他药物等综合情况的基础上制定安全、合理、有效、经济的药物治疗方案。

用药要有明确指征的原则

对已经诊断明确的疾病,要在医师的指导下对症用药,绝不可自作主张。不要轻信广告宣传,更不要轻信江湖医生的祖传秘方而盲目随意用药。

用药最好不要超过五种的原则

这一原则就是根据用药数目与药品不良反应发生率的关系提出的。据统计,同时使用五种药物以下的药品,其不良反应发生率为4%,六至十种为10%,十一至十五种为25%,十六至二十种为54%。老年人因多病共存,常采用多种药物治疗,不仅容易降低依从性,还易导致药品不良反应的发生。当用药超过五种时,应考虑是否都是必要用药,以及依从性和药品不良反应等问题。

用药经济实惠的原则

有的老年人认为价格高就是疗效好。往往容易听信他人或药店营业员的推荐,选用价格高的药物。其实,价格和疗效并不一定完全一致。比如,在自行选购药物时,如果把治疗同一疾病的同类药物的构成成分、作用机制、适应证等作比较,不难发现有些药品之间成分、作用基本相同,但由于包装、品牌不同,价格也相差很大。因此,尤其是在“小病去药店”自我治疗的时候,可选用疗效好、经济实惠的药品。

用药不盲目的原则

如今自行购药的现象越来越普遍。但是药品毕竟不是普通商品,且消费者一般不熟悉药品性能。因此,消费者自行购药最好到正规的药店,向执业药师咨询安全用药知识。

监测用药的原则

老年人一般都患有多种慢性病且病程一般较长。于是,一些“久病成医”的老人可能会减少就医,每次让家人到医院代为开药,或者在药店自行选药。其实,用药不是一成不变的,有的老年人随着年龄的增长或者气候因素等变化,依靠原有用药会达不到应有的疗效。如气候转冷,血压一般呈上升状态,有的会因气候突然转寒时而血压骤升,这时候就应在医生的指导下增加药物剂量或者增加药物品种联合用药。所以老年人在用药过程中,最好能够详细记录用药情况,包括药品名称、用药剂量、用药时间、用药后主观感受和基本的体征变化,以便随时监测用药安全和不良反应。这些内容在复诊以及出现特殊情况时,可为医师提供详实的重要信息,从而根据用药情况选择最佳治疗方案。

(鄂时民)

突发心梗猛咳可自救吗

专家:别乱试

这种可致命的胸痛千万别忍着

心梗即心肌梗死,事发突然且死亡率高,是心脏所能发生的最严重的疾病。

如出现这些症状,则高度提示为心肌梗死:胸痛呈压迫性、紧缩性,有烧灼感、刀割样或沉重感。一般位于胸骨后,可放射至颈部、下颌、上腹部、肩部、背部或左前臂。此外,部分人表现为呼吸困难、胸闷、气急等,还有烦躁不安、冒冷汗、恶心呕吐、心慌恐惧、有濒死感甚至眼前发黑、晕厥等。

主动脉夹层:疼痛特点是突然痛、前后痛、转移痛,起病时最痛、撕裂痛。发作时血压明显升高。

张力性气胸:外伤后呼吸困难进行性加重。

而非致命性胸痛的特点则是:一般没有生命危险。胸痛时伴有局部压痛、针刺样疼痛,转动躯干、呼吸及进食时疼痛加剧。

突发心梗猛咳或致心脏骤停

此前,网上热传一条“心梗自救,用力咳嗽”的消息,这则救命帖称“心梗病人发作时自救要不停咳嗽,深呼吸用力咳,每次间隔约几秒钟,直到救护车赶到或脉搏恢复正常时才能停止”。并称这是因为“深呼吸是把氧气吸进肺部,咳嗽则是以此动作压挤心脏,进而促进血液循环,有可能帮助恢复正常脉搏”。

对于独处的心脏病发作患者来说,用力咳嗽真的管用吗?120北京急救医生表示,咳嗽复苏法或诱发心脏骤停!

据介绍,致死性心律失常是心梗

致死的首要因素。咳嗽复苏法的原理是在仪器检测到心脏骤停的瞬间,咳嗽挤压胸腔可短期增加胸腔内压力,提高血压,刺激心脏,维持几十秒的短暂清醒。

但需要注意的是,咳嗽复苏法仅适用于在监护条件下如心导管室等场所中,由医生给清醒的患者应用,且只对发生致死性心律失常的病人有效。而现实中,发生致死性心律失常的患者往往在几秒内就已经神志不清。人无法预知什么时候使用咳嗽复苏法,且咳嗽会增加心脏的收缩,反而给心脏增加了更大的负担,更严重的甚至可能会诱发心脏骤停而毙命。因此,这种咳嗽复苏法的适用范围十分有限,不建议普通患者使用。

小贴士:突发心梗这样急救

心梗患者的抢救讲究“分秒必争”,医疗救治的及时到位是关键,但患者的正确自救也至关重要。对于心梗患者来说,发病后躺着不动是最好的自救。发作时病人本身就会胸闷气短,因此要停止任何会对心脏造成负担的动作,并尽快拨打急救电话寻求专业救治,不可擅自用力咳嗽来自救。

患者出现心梗后,周围的人首先要让患者稳定情绪、安静休息,避免挪动患者。同时,应将患者就地卧倒,将其头部侧向一旁,保持呼吸道通畅,脑供血充足。有条件可吸氧。此时,切记不要胡乱给患者吃药,比如乱吃硝酸甘油可能会加速死亡。

同时要立刻拨打120,千万不能搬抬背送,以免加重心脏负担,使病情加重,并随时做好心肺复苏准备。(李洁)

怎样查出过敏原

粉、尘螨、霉菌、动物皮屑等吸入性过敏原;3.冷热空气、紫外线、化妆品、洗发水、油漆、清洁剂、乳胶、金属、香精等接触性过敏原;4.磺胺类、抗生素类等药物过敏原。

要想明确过敏原,可以用本子将每天吃的、接触的东西记下来,如果过敏症状和接触物关系确切,则可以及时发现。另外,患者还可以到医院进行皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测、食物激发试验等进行过敏原筛查。婴幼儿发生过敏的几率比成人高,但随着年龄增大,发病率会逐渐降低,一些孩子小时候对牛奶、鸡蛋过敏,但是长大后却不过敏了。但也有例外,若对海鲜、坚果等过敏,那么有可能会终生过敏。另外,一些孩子的消化道、皮肤方面的过敏症状,会随着年龄的增长而逐渐缓解,但同时也有部分人会逐渐发展成由尘螨、霉菌、花粉等吸入性过敏原导致的过敏性呼吸道疾病,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎等。(云山)

近日“39岁的作家赖宝因突发心梗去世”在朋友圈刷屏,让人们再次对心梗这个“隐形杀手”提高了警惕。急性心梗虽然起病急,但也不是无迹可循的。120北京急救中心的医生在此为大家介绍一些方法,尽早捕捉到心梗的蛛丝马迹。

此外,急救医生提醒,急性心肌梗死的最佳救治时间只有120分钟,如果出现胸闷、胸痛症状,甚至伴有气短、头晕、出虚汗等症状,一定要引起高度重视。15分钟得不到缓解,就应拨打120电话求助。

帮你捕捉心梗的“蛛丝马迹”

没有一种疾病是突然发生的,总还是会有一些原因先兆。心梗怎么来的,会有哪些先兆,我们只有搞清楚这些,才能辨识此病,尽早地进行防治。

心肌梗死有哪些征兆?急救医生建议,当出现下列症状时,建议第一时间呼叫120去医院,不可耽搁,也不能自己开车去医院。

疼痛 心肌梗死最早发生在患者身上的症状就是疼痛,一般出现在清晨的时候,没有明显的诱因,同时该症状的持续时间从几个小时到几天不等。

全身发热 主要是因为坏死物质吸收所造成的,一般发热症状会出现在疼痛症状之后的一天至两天,持续时间为一周左右。

恶心、呕吐以及上腹胀痛 患者可出现反复发作的恶心、呕吐以及上腹胀痛等症。

低血压和休克 主要表现为反应迟钝、面色暗,额头、颈部和四肢末端出汗,皮肤温度低、尿量较少。

江苏读者齐女士问:我儿子最近身上总会起一些小疹子,我猜测可能是对什么东西过敏,但不知道过敏原是什么,请问有办法查吗?如果真的是过敏,那么会一生都过敏吗?

四川省人民医院儿科副主任医师范娟解答:过敏是机体对外来物质通过呼吸、饮食、注射或接触等各种途径,接受某种过敏原后引起的一种特殊反应。过敏原主要包括:1.牛奶、蛋类、鱼虾、坚果等食入性过敏原;2.花