

老年人用药 建议遵循“六先六后”原则

随着年龄增长,相较于年轻时,人体各方面机能都会逐渐衰退。但由于个体差异较大,每位老人的身体状况都不尽相同,再加上药品说明书里针对老年人的用药指导内容极为匮乏,所以,老年人用药务必秉持审慎态度,依据科学原则,合理安排用药顺序,实现科学治疗。

1.先明确诊断,后确定治疗

人到老年,免疫功能减退或失调,“一人多病”的现象普遍存在。当老年人发现身体不适时,应及时找医生明确诊断,然后根据病情参考医生建议,确定治疗方案,不可自己想当然乱用药,否则易导致药不对症或药物不良反应。

2.先食疗,后药疗

俗话说“是药三分毒”,因此建议能食疗的老年人先食疗,如喝姜片红糖水可治疗风寒感冒,食疗后若不见效可考虑使用理疗、按摩、针灸等方法,仍不见效再选择药物治疗。当然,还是要根据病情的轻重缓急确定治疗方法,但老年人也不可讳疾忌医和偏信食疗偏方。

3.先外用,后内服

为降低药物对人体的潜在损害,对于适宜外用药物治疗的疾病,像多数皮肤病以及因跌打损伤导致的扭伤,可优先选用外用药来缓解症状。一般情况下,应尽量优先使用内服抗炎药,而是先尝试外用药物,以减少全身性药物带来的不良反应。

4.先用口服药,后用注射药

有些老年人一有病就想注射针剂,以为使用注射药病好得快,其实不然。药物直接通过血液流向全身,会进入心脏,直接危害血管壁和心脏。因此,能使用口服药缓解疾病的老年人,就不必使用注射药了。

5.先用中药,后用西药

中药大多源自天然药材,对不少慢性病的治理有独到之处。老年人往往患有各类慢性疾病,可先尝试采用中药调理身体,若效果不佳,再考虑服用西药。当然,中药同样可能引发不良反应,尤其是部分中成药,其中添加了西药成分,这就需要谨慎对待。

6.先用老药,后用新药

近年来,新药、特药不断涌现。一般来说,新药、特药在某些特定病症的治疗上,确实展现出独特疗效,为患者带来了新的希望。然而,由于其应用于临床时间尚短,用药人群范围相对较窄,许多潜在的缺点与不良反应,特别是远期不良反应,尚未被人们充分认识。它们究竟能否经得起时间的考验,仍未可知。事实上,因无法经受时间检验而最终被淘汰的新药并不少见。因此,老年人患病时最好先用老药,确实需要使用新药、特药时,也要慎重。

(据《辽宁老年报》)



支招

春节假期结束后,有些人会感到疲倦、昏昏欲睡、精神不济、情绪低落,还可能出现恶心、腹泻、食欲不振等胃肠道不适。专家表示,这有可能是“节后综合征”的表现,可以从调整作息、适当运动、健康饮食等多方面进行调整。

新华社发 王鹏 作

感冒了喝米汤,到底有什么作用?

冬季,很多老人小孩都容易感冒发热。在发热过程中,人体会伴有阴液损耗。发热后,他们往往会表现出口干渴、大便干、小便黄等津液亏虚的表现,这时候喝米汤再好不过了。米汤,又叫米油、粥油,是粳米经过熬煮后,粥的最上层出现的起皮膜状物,具有非常高的营养价值。

熬煮米汤,选取优质粳米 250 克(尽量不用陈旧米

熬米汤,经过长时间贮存的陈旧米会显著降低米汤原本所具有的营养滋补价值)、水 1.5 升、精盐 3 克。将米和水置于大砂锅中,用大火煮沸。水开后转小火慢炖,中间适当搅拌,防止粘锅,炖煮半小时左右。煮至米粒熟软,用漏勺过滤出米汤,加入少量盐,搅拌即可饮用。最好空腹喝。糖尿病患者等特殊人群,应谨慎饮用。

据《浙江老年报》

吃坚果,怕上火怎么办?

在寒冷的冬季,适量食用坚果,不仅有助于补充维生素 E、B 族维生素,以及锌、钙等矿物质,还能增强身体的抗寒能力。然而,不少人在食用坚果后,会出现口干、咽痛、长痘痘等类似上火的症状,因而对坚果“退避三舍”。

首先,尽量选原味坚果。一般来说,产品口味越贴近原味,营养成分保留得就越完整,引发上火的可能性也就越低。对于包装类坚果来说,最可靠的办法是查看商品背面的营养成分表,在同类产品中,优先挑选碳水化合物及钠含量较低的品种。

其次,可将坚果与其他食物搭配食用。比如在制作

凉拌菜时,把坚果切碎撒入其中,这样既能省去沙拉酱和香油,减少油脂摄入,又能获取坚果的丰富营养。也可以把坚果和豆子一同用来打豆浆,或者将坚果加入米中煮成营养粥,这些吃法既美味又健康。还可把坚果切碎当作配料,与葡萄干一起拌入酸奶中,或者在制作甜点、包子、饼时作为馅料,口感香甜,营养丰富。

最后,要足量饮水。食用坚果后,适当多喝些水,有助于缓解口干、咽喉疼痛等不适症状。饮水时,建议选择白开水或淡茶水,不要喝甜饮料。

(据《辽宁老年报》)

