

剂量要适当、预防副作用

老年病人用药品种不宜过多

老年性疾病有几种类型？老年病人用药应遵循哪些原则？11月9日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院老年病科（干部病房）主任董吉云与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

人进入老年期后患病率升高

读者：什么是老年病？

董吉云：老年病又称老年疾病，是指人在老年期所患的与衰老有关的，并且有自身特点的疾病。人进入老年期后，机体组织结构逐渐老化，各器官功能逐步出现障碍，身体抵抗力逐步衰弱，活动能力降低，以及协同功能丧失，因此患病率升高。

老年性疾病包括3种类型

读者：老年性疾病有几种类型？

董吉云：通常包括以下三种类型：

1. 老年人特有的疾病：这类疾病只有老年人才得，并带有老年人的特征。在老年人变老过程中，机体的组织器官衰退，进而发生功能障碍，如老年性痴呆、老年性精神病、老年性耳聋、老年性动脉硬化等。

2. 老年人常见的疾病：这类疾病既可在中年期（老年前期）发生，也可能在老年期发生，但以老年期更为常见，或变得更为严重。它与老年人的生理性老化、机体免疫功能下降、长期劳损或青中年期患病使体质下降等因素有关，如高血压病、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、痛风等。

3. 青中老年皆可发生的疾病：这类疾病在各年龄层都有发生，但因老年人机能衰退，同样的病变，在老年人则有其特殊性。例如，各个年龄段的人都可能发生肺炎，老年人则具有症状不典型、病情较严重的特点。

老年病人用药品种不宜过多

读者：老年病人用药应遵循哪些原则？



董吉云 主任医师，从事临床工作30年，具有扎实的理论基础，擅长老年心脑血管疾病及老年糖尿病的诊治，对老年多病的综合治疗具有丰富的临床经验。

董吉云：1. 剂量要适当：老年人除维生素、微量元素和消化酶类药物可以用成年人剂量外，其他所有药物都应低于成年人剂量。

2. 用药品种不宜过多：据统计，用药5种以下，不良反应发生率8%，5~10种，不良反应升至50%~60%，10~15种药品不良反应为60%~80%，因此老年人提倡“5种药以下原则”。

3. 预防副作用：药物大多有一定的副作用，老年人在选择药物时，要根据本身的年龄、病情及以往有无药物过敏史，慎重选用药物，要向医生详细问清药物名称、特性、药效、用法、可能发生的副作用及处理方法。

4. 遵从医嘱：老年人在选用治疗药品时，要从远期预后好、提高生活质量、疗效最高、副作用最小、价格最低的角度出发，由医生制订最佳治疗方案，不要凭自己的兴趣和看广告用药，也不可道听途说，随便换药。

5. 个体化原则：医生应根据每位老人的具体情况量身定制适合的药物、剂量和给药途径。

下周预告

再生障碍性贫血如何治疗？日常生活中有何注意事项？下周五（11月16日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省二院血液科主任许力与读者交流。

许力，主任医师，医学博士，从事血液内科工作20余年，擅长多发性骨髓瘤、淋巴瘤、白血病、骨髓增生异常综合征等血液肿瘤的诊治和治疗，在造血干细胞移植治疗血液病、血液肿瘤靶向治疗、贫血及出血性疾病、再生障碍性贫血、骨髓增殖性疾病等方面积累了丰富的诊治经验。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

一周病情

冷刺激易诱发面瘫

星报讯（苏洁 记者 马冰璐）最近，因面瘫前往医院就诊的患者明显增多。据合肥市一院神经内科副主任穆燕芳介绍，引起面瘫的病因很多，大多数患者是因面部长时间受过冷刺激、面神经因缺血而麻痹，受面神经支配的面部表情肌就会因营养不足而出现功能障碍，从而导致面瘫。

穆燕芳建议，一旦发现有面瘫的症状，患者应坚持用热毛巾敷脸，1次15分钟，一天两次，每天按摩面瘫部位。如果不能闭眼，易发生角膜溃疡，每晚可使用眼药水，以保护眼角膜。

穆燕芳提醒，预防面瘫在日常生活中应注意面部的防寒保暖，必要时应戴上口罩、眼镜。感到疲劳时应及时休息，不要睡在风口，以防病毒感染，引起面神经麻痹。如有耳疾、带状疱疹、病毒性感冒等疾病，易诱发面瘫，要及时治疗、彻底治愈。

食药安全在身边

问：苦药怎么吃才不会苦？

答：虽然说“良药苦口利于病”，但是吃苦药对我们来说可不是件幸福的事情，那么怎样吃苦药才不苦呢？

第一，注意服药温度。研究表明，舌头对37℃以上的温度较为敏感，因此苦药的温度应控制在15℃~37℃之间。

第二，注意含、咽药物的部位。研究表明，人对苦味的感受器主要集中在舌头的前半部，以舌尖最为敏感。因此，苦药入口后，最好迅速含于舌根部，再服下。

第三，注意服药速度。苦药在口中停留的时间越长，感觉味道越苦，因此，苦味中药服用时宜快不宜慢。

第四，服药后及时漱口。可立刻用凉水漱口，然后喝适量温开水，这样既有利于胃肠道对药物的吸收，又可在一定程度上缓解苦味。

第五，中药调和。利用其他中药调和，减轻苦味。

□ 石跃新 记者 王玮伟

寻医问诊

读者：一到秋天，我就容易上火，并引发口舌生疮、牙痛，请问哪些生活习惯、饮食习惯会导致上火？

安徽省中医院口腔科副主任医师卓思源：从临床当中来看，现在年轻人工作压力比较大，生活习惯不好，喜欢熬夜、久坐不动，导致脾胃积滞，易出现胃火。此外，天冷时，人们喜欢长期呆在空调屋内，导致肺火发生。秋季天干气躁，人们易出现情绪急躁的情况，导致肝火过旺。

□ 陈小飞 记者 马冰璐

读书学习、修身养性是老人的长寿操

星报讯（记者 祁琳）安庆市军队离退休干部休养所军休干部柴瑞轩老人，今年87岁，他以积极乐观的态度对待生活，淡泊名利、坦荡人生，唯有读书学习是他最大爱好，也是健身健脑的长寿操。

年幼时，因家境贫穷，他只读了两年私塾。离休后，他仍坚持参加军干所开展的各类学习活动。他勤奋学习、拜师学艺，从练习钢笔字着手，又吟诗作词，在年近八十岁时，他又喜好上书法，并潜心钻研，勤于苦练。他没有

受过专业训练，却喜欢写打油诗，配上书法，抒发对党的歌颂，对军队发展的赞誉。

离休后他坚持阅读，从中汲取营养，增添乐趣。善生有心得，生活有情趣，他还热心参与各类社会公益活动，对所里组织开展的各项公益捐款总是带头善举，积极踊跃参加。不仅如此，他还积极支持参与各项文体活动，是门球队坚定的队员，他专心打球，苦练球技，不顾年事已高，积极主动承担打扫球场卫生、维护球场环境的工作。

准妈妈容易“中招”甲减、甲亢

备孕阶段和孕早期应及时检测甲状腺功能

星报讯（王永生 朱晓梅 高航 记者 马冰璐）甲减和甲亢是准妈妈容易“中招”的妊娠期甲状腺功能障碍性疾病，昨日，合肥市妇计中心专家提醒，孕早期，准妈妈的甲状腺功能影响胎儿神经系统发育，建议女性在备孕阶段和孕早期及时检测甲状腺功能。

最近，家住合肥市蜀山社区的刘女士在备孕期间查出患有甲亢，医生告诉她，一定要立即治疗，合理用药。据了解，甲状腺素可以通过胎盘进入胎儿体内，胎儿甲状腺在孕12周左右开始分泌甲状腺素，约孕20周胎儿甲状腺才完全形成，到孕26周时趋于

成熟，因此，孕20周前胎儿甲状腺素主要来源于母亲。

妊娠期甲状腺功能障碍性疾病有甲减、甲亢，因临床表现不典型，常被早孕反应所掩盖，但有一定的发病率。专家提醒，准妈妈一旦被确诊为甲减或甲亢，一定要立即治疗，并在医生的指导下合理用药，“虽然妊娠期甲状腺疾病的危害比较大，但早期发现、早期干预，可以避免不良妊娠结局的发生，所以建议女性在妊娠早期（最好妊娠前）进行甲状腺功能的筛查，做到早发现、早诊断、早治疗。”