

@ 老年慢性病患者：

# 这三个常见的用药误区要避免



在门诊,笔者常常听到老年患者咨询这样的问题:“医生,这药品说明书上的副作用一大串,我越看越怕,能不能少吃点药?”“我的血压这几天都挺正常的,是不是可以先停一下降压药?”“是药三分毒,听说西药伤肝、伤肾,我换点保健品吃行不行?”

今天,我们就来好好聊一聊老年慢性病用药这个问题,帮助大家科学认识药物、正确使用药物,从“怕吃药”转变为“会吃药”,更好地为健康保驾护航。

## 误区一：药物副作用大，能不吃药就不吃

这是最常见的一个用药误区。我们可以用一个“天平”的比喻帮助大家理解：天平的一端，是高血压、糖尿病、冠心病等慢性病对心、脑、肾等靶器官的持续损害。这个砝码非常沉重，是致残甚至致命的重要原因之一；天平的另一端是规范用药后可能出现的副作用。这个砝码，在医生、药师的科学监测和干预下，通常是相对轻微、可控、可逆的。

举个例子：血液在血管里流动时，会对血管壁产生一定压力，即血压。而血压长期控制不

佳，就像持续的高压水流冲击着脆弱的水管（血管），最终导致动脉粥样硬化、心肌肥厚、脑卒中等严重问题。这也是医生反复强调高血压患者一定要科学降压的原因之一。虽然少数人在服用降压药后可能会出现干咳、脚踝水肿等药物副作用，但大家不必过度担忧，这些副作用通常可以通过调整用药方案得到缓解或消除。而且，医生会结合您的肝肾功能，为您选择适合且安全的药物，并从小剂量开启药物治疗，实现“达标且安全”的双重目标。

### 医生提醒：权衡用药的利与弊

面对慢性病这场“持久战”，我们的目标不是追求绝对的“零风险”，而是在各种可能的选择中，找到获益最大、风险相对较小的最优方案。拒绝用药并非明智之举，看似避免了副作用的“小风险”，实则选择了病情进展的“大危机”。

## 误区二：保健品可以放心吃，甚至代替药物治疗

有些老年人认为保健品是“营养品”，想用它们来替代需要长期服用的药物——这个想法潜藏着巨大的风险。很多保健品（如银杏叶提取物、灵芝提取物、深海鱼油）与患者服用的药物之间可能存在复杂的相互作用，或增强药物毒性，或减弱药物疗效。因此，如果慢性病患者计划服用保健品，务必告知您的医生或药师，以便进行全面评估。

需要明确的是，保健品的定位是“调节机体

功能，降低疾病风险”，它不具备治疗疾病的药理作用。保健品不等于药品，如果用保健品替代药物治疗疾病，放弃了有效的治疗，这种做法可能加快病情进展，对健康无益。还有些患者认为中药“纯天然、无副作用”，看身边朋友服用中药后效果不错，于是自己也买来吃。实则不然，中医治疗讲究辨证论治，同样是高血压，有人是“肝阳上亢”，有人是“阴虚火旺”，有人是“痰湿内阻”，所用方药截然不同。

### 医生提醒：“保健品”不是“药品”，应科学使用

规范的中西医结合治疗，是在医生和药师的指导下，让西药与中药各展所长、优势互补，避免相互作用或使其中一方“缺位”。

## 误区三：用药方案一旦确定，就不用再更改

很多老病友在拿到处方后，就常年不变地服用，认为“一直吃就没错”。殊不知，我们的身体就像一辆行驶中的汽车，路况（身体状况）一直在变，用药方案也需要像汽车导航一样，定期更新，动态调整。

随着年龄增长、季节更替以及合并疾病的变化，我们的体重、肝肾功能、电解质水平等指标都可能发生变化。定期复查（如血压、血糖、血脂、肝肾功能、电解质）的目的是为了让医生获得“最新路况信息”，从而优化药物剂量、更新用

药方案、强化干预。

**优化药物剂量：**当患者病情稳定或机体对药物敏感性增强时，医生可通过将药量调整至最低有效剂量，避免药物蓄积。

**更新用药方案：**若患者出现药物不良反应，或有更适配的新型药物上市时，制订新的用药方案有助提高安全性，让治疗“事半功倍”。

**强化干预：**当指标波动（如血压反跳、血糖失控）时，通过剂量调整或联合用药强化治疗，可防止靶器官损害。

### 医生提醒：您的健康“导航”，需要定期更新

药物是一把双刃剑，理性的用药认知与科学的干预方案，能让我们牢牢握住剑柄，让它成为守护健康的有力武器。这种基于生理指标的“个体化精细管理”是现代精准医学在慢性病治疗中的核心实践，也是保障长期用药安全有效的重要前提。

破解“用药恐惧”的关键，在于建立科学认知并付诸积极行动。愿每一位老年朋友都能成为“明白”的用药者，获得长久而优质的晚年生活。

## 安全用药的三个锦囊

- √ **遵医嘱：**相信医生的专业判断，严格按医嘱服药，不自行改量、停药。
- √ **定期复查：**把复查看作是一次重要的“健康检修”，它是医生为您优化方案的重要依据。
- √ **主动沟通：**把您正在服用的其他药物、不适、疑虑等，主动、坦诚地告诉医生。您和医生是“战友”，沟通越顺畅，治疗越精准。

（据《老年健康报》）