

老年人夏季用药注意事项看过来

夏季气温高、紫外线强，长期用药的慢性病老年患者应注意哪些方面？一些特殊药品如何正确储存？6月14日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）临床药学科副主任药师李芳萍作出解答。

□本报记者 常方方

用药注意事项

李芳萍提醒，患有慢性病的老年人一定注意防暑降温。高温环境下，体表血管扩张，更多血液循环到体表，会导致心脏等器官供血相对减少；高温还会引起心率加快，心脏耗氧量增加，易导致心肌缺血，甚至心律失常、心衰；同时，大量出汗会导致电解质紊乱，血液黏稠度增加、血糖水平不稳定等。

日常生活中，慢性病老年患者还应注意光敏性药物的反应，这类药物在阳光或紫外线刺激下可能引起人体过敏，临床表现类似严重晒伤，可见水肿性红斑、灼痛、脱皮，或表现为类似过敏，如瘙痒、湿疹样皮疹等。常见的光敏性药物有以下几种：

抗菌药：氟喹诺酮类，如左氧氟沙星、环丙沙星；四环素类，如多西环素、米诺环素；磺胺类，如复方新诺明。

非甾体抗炎药：如吡罗昔康、萘普生、布洛芬。

抗心律失常药：如胺碘酮。

降压药：如硝苯地平、卡托普利。

利尿剂：如呋塞米、氢氯噻嗪、呋达帕胺。

抗结核药：如异烟肼、吡嗪酰胺。

抗乙型肝炎病毒药：如富马酸替诺福韦酯。

治疗痤疮药：如异维A酸。

由于夏季光照时间长、紫外线强度高，应用光敏性药物时需做好防晒，也可以咨询医生将用药时间调整为晚上，尤其是长期服用硝苯地平、呋塞米、氢氯噻嗪、呋达帕胺等药物以及使用维A酸的长痤疮的老年患者。

药物储存方法

夏季高温天气对药品的储存也是极大的挑战，药品储存条件对药品的质量、疗效至关重要，特别是一些需要冷藏保存的药物，温度变化对其药效的影响更加明显。需要冷藏储存的药品主要包括以下几种：

益生菌活菌剂：如双歧杆菌三联活菌胶囊、地衣芽孢杆菌活菌胶囊、双歧杆菌活菌胶囊等。

胰岛素及其他类降糖药：如门冬胰岛素、甘精胰岛素、地特胰岛素、德谷胰岛素、利拉鲁肽、司美格鲁肽等。

生物制剂：如胸腺法新、静注人免疫球蛋白、生长因子。

外用制剂：如牛碱性成纤维细胞生长因子滴眼液（凝胶）、阴道用乳杆菌活菌胶囊等。

以上药品的储存温度一般为2℃-8℃，切不可冷冻储存。

外出需携带冷藏药品时，建议使用冷藏装置，如医用保温箱或保温盒。如无保温设备，可用厚毛巾或衣物包裹后再放置冰袋或冰水。不要让药品与冰水或冰袋直接接触，防止冻融破坏蛋白质或影响益生菌存活量。

熬夜危害大 科学睡眠这样做

□本报记者 常方方

现在有不少老年人晚上喜欢躺在床上刷短视频，一不小心就睡晚了，殊不知，熬夜对老年人的危害不小。6月15日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳从熬夜的危害、如何管理睡眠等方面进行解答。

熬夜对老年人有哪些危害？

生物钟“弹性”下降。负责调控睡眠的“视交叉上核”功能随年龄增长而衰退，调节能力减弱，一旦打破规律，很难自己恢复。

褪黑激素锐减。由于老年人分泌褪黑激素量显著低于年轻人（研究显示60岁以上分泌量可能仅为青年期的1/4），导致入睡驱动力减弱、睡眠变浅、夜间易醒。

身体修复能力减弱。细胞修复、清除代谢废物的效率降低，熬夜造成的损害修复更慢，累积效应更显著。

基础疾病风险高。不少老年人存在不同程度的高血压、糖尿病、心血管疾病等，熬夜如同在这些隐患上“火上浇油”。

此外，熬夜还可能带来其他健康问题，如血压失控、心律异常、血管危机、血糖失控、脂代谢紊乱、免疫力显著下降、肿瘤风险、记忆力衰退、专注力下降、精神恍惚等。

老年人如何养成健康睡眠？

晚餐注意事项：睡前2小时-3小时避免大量进食以及饮咖啡、浓茶、酒精。

固定时间：设定符合自身生物钟的入睡（如21时-22时）和起床时间（如5时-6时），周末变动不超过1小时。

光线管理：睡前1小时调暗室内灯光，避免接触手机等电子产品的蓝光（必要时用防蓝光模式或眼镜）。使用遮光窗帘，保证卧室黑暗。

营造宁静环境：保持卧室安静、凉爽、舒适，室内温度在18℃-22℃为宜。

睡前保健：温水泡脚、听舒缓音乐、深呼吸练习等。

适度午睡：如需午睡，安排在13时前，时长以20分钟-30分钟为宜。

避免“硬躺”焦虑：有睡意时再上床休息，避免长时间在床上看电视、刷手机短视频。若醒来超过20分钟无法入睡，起身到昏暗环境进行放松活动，如静坐、翻阅杂志，有困意再上床。

学会自我放松 远离焦虑情绪

□本报记者 常方方

老年人惦记儿孙冷暖本是人之常情，但若牵挂过重、忧思过度，反倒会影响自身健康。那么，老年人如何自我放松？山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师姜明孝作出解答。

姜明孝表示，有研究指出，长期焦虑会显著增加心血管疾病风险，还会削弱免疫系统功能，而过度操劳会带来肌肉、骨骼劳损等问题，影响睡眠和情绪。日常调养精神，可从以下方面做起：

自我放松

当心中泛起烦恼，不妨试试“静坐一刻钟”：闭眼静坐，专注于呼吸的起伏，让纷繁思绪如云飘过，小事不执着、不深究。也可以主动寻找生活乐趣，看书、写字，或者与老友相聚、品茶闲谈，都能让心灵得到滋养，精神得以放松。

吃出平和

一日三餐重在规律、清淡，主食多选些燕麦、小米、红薯等粗粮，让血糖稳如静湖；每餐不忘搭配新鲜深色蔬菜，如菠菜、西兰花、胡萝卜等，富含抗氧化物质，对身体有益；适当补充优质蛋白，如鱼、虾、豆制品或瘦肉。烹调多蒸、煮、炖，少煎、炸，咸淡适中，让美味与健康相伴。

动出活力

每天坚持半小时散步，步子不必匆忙，以呼吸顺畅、微微发热为度。喜欢柔和运动的，可以打太极拳或练八段锦，既能活动关节，又能调养气息。也可以居家做些简单动作，如扶椅站立，缓抬脚跟再轻轻放下，重复十几次，能增强脚力；或者坐姿抬腿，一上一下缓慢交替，帮助活动下肢关节。需要注意的是，运动时务必量力而行，地面湿滑时格外小心，安全始终是第一位。

