老人用药 注意伤肝

◆ 陆明

药物性肝损害是指在药物使用过程中由于药物或其代谢产物引起的肝细胞毒性损害或肝脏对药物及代谢产物的过敏反应所致的疾病。目前由于使用药物品种的增多，医生和病人对药物的依赖增加，药物性肝损害的发病不断上升。老年人由于其特殊的病理生理改变以及药物治疗的特点，发生肝脏损害的几率更是大大增加。

能引起肝损的药物很多。某些金属类药物如锑剂、砷剂等，某些安眠药如巴比妥类药物、抗癫痫药如苯妥英钠等，解热镇痛药如复方阿斯匹林、消炎痛等，抗菌药物如磺胺类、头孢菌素等，抗结核药如异烟肼、利福平等，驱虫药、抗癌药、某些利尿药如利尿酸等，睾丸酮类口服避孕药等，均可能会引起不同程度的肝功能损害。某些降血糖药如优降糖等，抗甲状腺功能亢进药物如他巴唑等，降脂药如他汀类药物等，也可能会引起肝功能损害，应引起人们的重视。至于中药引起肝损害的报道更是屡见不鲜。

随着增龄，老年人的组织器官功能退行性变化，出现不同程度的器官功能减退，老年人常常患有多种疾病，可能需要使用不同种类的药物进行治疗，有的药物甚至可能需要终生使用，如老年人常由于睡眠欠佳而需要使用镇静安眠药；罹患骨关节炎等疾病时需要经常甚至长期使用解热镇痛药；而糖尿病以及高脂血症在老年人群中也较多见，这些患者常常服用降糖药及降脂药；老年人是恶性肿瘤的高发人群，肿瘤化疗药物的使用几率较高；至于抗菌药物的使用在老年人群中也十分多见。所有的上述药物均可能会引起不同程度的肝功能损害。老年人使用各种中药制剂的比例较高，其实人们印象中非常安全、没有任何副作用的中药很多都会损害肝功能，应引起老年患者的高度重视。

预防药物性肝损对老年患者来说尤为重要：1.使用的药物一定要有明确的指征，可用可不用的坚决不用，必须用的尽量少用，切勿滥用或长期大量用药，更不要轻易联合用药。2.药物包括中药制剂的使用一定要在医生指导下进行。3.如病情需要必须服用有肝损作用的药物时，剂量不宜过大，必须严格遵守医嘱，不要道听途说自行买药服用。应密切观察不良反应，如需长期使用，还应定期进行肝功能指标检测。一旦出现药物性肝损，应立即停用相关药物，同时给予相应的保肝治疗。病情严重者应及时上医院就诊，以免耽搁时机，延误病情。

（作者为复旦大学附属中山医院老年病科副教授）

老年人味觉防下降

◆ 屈象

不少年轻人有体会，觉得老人做的菜比较咸；老人也觉得年轻人吃得太淡，做的菜好像没放盐。其实，这是因为他们对同一种食物的感觉已经不一样了。

老年人随着年龄的增长，味觉细胞功能渐渐下降，对食物的品味敏感性也下降了，尤其是对清淡鲜美的食物，即使盐已经放得足够多，还是觉得太淡无味。

所以，老年人对自己的味觉下降要警惕，要防止因味觉下降而吃得太咸，尤其要注意别在不经意的情况下摄入太多的盐。相对于年轻人，老年人身体的各种器官功能下降、心血管功能下降、肾脏的渗透功能减弱，以致多余的盐更不容易排出去。血液中的盐含量过高会直接损害血管壁，另外吃盐过多会让人产生口渴的感觉，需要喝大量的水来缓解，容易导致体内水钠潴留，进一步加重心血管、肾脏负担，甚至身体浮肿，对健康不利。

天热了 注意药品存放

◆ 霍雨佳

一般来说，高温、强光、潮湿，是药品质量的“杀手”。高温可以使生物制剂中的蛋白质变性而失效，也可以使某些中药里的挥发性成分大量挥发，从而降低药效。而空气潮湿时，药片会受潮松散破裂、变色黏连，导致失效。依据气候规律，进入五月中旬，我国多数地区都将进入初夏，人们普遍会感到气温明显升高，雨水增多。天热了，不但人要“纳凉避暑”，药物也一样，一定要选择适宜存放的地方。

西药一般适合于室温保存。这是药品的大多数，应放在家中避免阳光直射、较为阴凉的地方，避免放在靠近厨房和浴室的高温、高湿的地方。一般而言，适合室温保存的药品，都能够适合在冰箱（含冰柜，以下同）里保存。而一些固体栓剂，因是塞入人体某些部位才能达到效果，夏天室内温度超过30℃时，容易导致药品溶化、变形，所以必须放入冰箱保存；另外，某些液体制剂，因高温下容易变质，也必须放入冰箱低温冷藏；一些针剂通常需要放进冰箱冷藏室保存，避免受热和日光照射。但开封启用后的胰岛素保存要求相对较低，室温不超过25℃即可。此外，滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗剂等外用药品，在天热时最好也要放置在冰箱中冷藏，以防液体变质。

中药的贮存，与空气湿度关系最大，必须在低湿的环境下贮存。购买中药时要选择一个干燥的日子，同时还要注意药材本身是否干燥。存放时，最好能使用干燥的非铁器类密封罐，倘若没有，也可以用塑料袋将它层层包封以隔绝空气。存放中药的附近，可以放一些干燥剂。若经常取药，可以将药品制成小包装，以避免整体受潮；若长时间不用药，可将药品保存于冰箱中。电冰箱不仅能降温，里面空气的湿度也较小，特别有利中药的保存，只是一定要密封好，以避免“串味”。

有些药品并不适宜低温冷藏。一些在低温环境下贮存的注射液，会析出水晶状的固体，最好不要放入冰箱；气雾剂、喷雾剂若置入冰箱保存，会发生喷药不畅、药雾不匀的现象，这显然也是冰箱内低温惹出的烦恼；止咳糖浆、感冒糖浆等仍是很多人的家中必备药品，但不宜放入冰箱，放在室内阴凉处保存即可，因为在过低的温度下，糖浆中的糖分容易析出结晶，导致药物浓度发生变化。

药品的贮存和使用还要关注霉变指数。我国的主汛期是每年的5–9月，在这个时段，各地的降水普遍较多，空气湿度普遍较大，加之气温常常偏高，风速常常偏小，容易导致药品发生霉变，直接危害人们的身体健康。气象部门根据易霉变的气象环境条件（湿度、温度、风速等）研制出霉变指数，提醒人们及时改善居室环境，科学保管和贮存药品，从而确保药品的安全。当霉变指数为0时，一般不易发生霉变；当霉变指数为1–7时，易发生轻度霉变，这时大多数药品要通风降温，以降低霉腐速度；当霉变指数为8–13时，易发生中度霉变，大多数药品要在低温环境中存放；当霉变指数为14–20时，易发生重度霉变，大多数药品宜放在冰箱或密封环境中，防止潮气侵入而加速霉变。

春夏时节预防呼吸疾病

◆ 彭永强

春夏是呼吸道疾病的高发季节。主要是因为这时节温度变化非常大，是引发感冒、肺炎以及慢性支气管炎等呼吸道疾病的主要原因。同时，很多人喜欢在春夏时节使用空调，这样室内空气流通性差，人体容易感染感冒等呼吸道疾病。此外，春夏时节还是尘螨和霉菌繁殖的高峰时期，这一时期空气中植物花粉浓度也高，经过呼吸道进入人体之后，对于那些过敏性体质的人来说，还很容易诱发支气管哮喘等疾病。

在现实生活中，最容易受到病原体侵害的是抵抗力较弱的儿童、老年人以及体质较弱的人，这是因为他们本身气道的防御功能较差，较容易受到季节变换的影响，容易诱发发热、咳嗽、咳痰以及气喘等呼吸道症状。

对于呼吸道疾病来说，预防的意义重大，早预防的效果要远远大于治疗的效果。那么，该如何提前预防以避免呼吸道疾病发生呢？

注意生活环境的卫生非常重要。日常生活中，应养成不随地吐痰的习惯，打喷嚏、咳嗽也应轻掩口鼻。勤换衣服，勤晾晒被褥，勤洗手，尤其注意要使用肥皂、洗手液等认真洗手，并保证擦手的毛巾干净卫生。还应该注意保持室内空气清新，经常保持室内通风，如果使用空调尤其要注意室内通风。如有条件，尽量做到让阳光照射到室内，因为阳光中的紫外线具有很好的杀菌作用。外出时最好佩戴口罩，尽量减少到人多空气污浊的公共场所。

要注意保暖，避免受凉。当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应就会减少，人体的局部抵抗力就会下降，病毒也就很容易入侵。

要注意调节饮食，增强自身抵抗力。预防呼吸道疾病，饮食上要注意避免吃那些辛辣、油腻的食物，做到不吸烟、不酗酒，从而减少呼吸道的刺激。同时，要多饮水，摄入足够的维生素，应多吃富含维生素B、C的食物，并多吃那些富含优质蛋白、糖类以及微量元素的食物，譬如牛奶、鱼虾、蜂蜜、瘦肉、禽蛋、大枣以及新鲜果蔬等，通过食物增强免疫力，以预防疾病发生。

一本好书让您远离肠胃疾病的厄运——
《肠胃病在家治》来电无条件免费就送
得了肠炎、便秘、胃病，吃下难受，腹痛、腹泻受不了，拉不出憋得难受，胃痛、胃胀难忍，寝食不安，遭受折磨，难以忍受，消炎、止疼、止泻、通便药天天吃。腹泻、便血；胃痛、胃胀、泛酸，中西医都看过，西药、抗生素、激素都用了，可就是反反复复，总是不好。
《肠胃病在家治》一书，限量500本免费发放。该书系统的揭示了中老年人老便秘、肠胃病的发病根源，并提出了具体的，有效的改善饮食及生活习惯的解决方案，让中老年人“远离老便秘、肠胃病”。此书一出版，即获得广大患者认可，口碑相传，成为市场上的畅销书。
如果您或您的家人正在遭受腹痛、腹胀、腹泻、大便干结、胃疼、胃胀、反酸、恶心、呕吐、打嗝等肠胃病表现，如果你是老肠炎、老便秘、老胃病，不知道选择什么有效方法进行预防？您只需拨打我们的无条件免费申领热线：400-002-9889，一本好书马上免费送到您手中！
爱心发放 来电即送 送书上门
免费申领：400-002-9889