

# 老人安全用药

老人、家人和护理者资讯



**请阅读本手册, 了解:**

- 为什么了解和知道如何管理用药很重要。
- 药物的不同种类。
- 用药管理策略。



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

## 什么是用药管理？

---

人们步入老年之后，更容易出现长期性的身体疾病，需要服用多种药物。这意味着他们服用多种非处方药、维生素或补充剂的可能性增加。

如果您或您关心的人已步入老年并服用药物，请阅读本手册。手册所含信息能帮助您避免过量服药以及有害的药物反应。

## 步入老年后会有哪些管理用药的问题？

---

- 人们步入老年之后，服用不止一种处方药的可能性增加。这让老人面临更高的过度治疗、潜在药物反应和有害副作用的风险。
- 据估计，40%的加拿大老人目前正在服用一种不当药物，而12%的老人正在服用多种不当药物。
- 当我们步入老年，我们的身体会发生变化。这些变化可能改变药物在我们体内起作用的方式。这意味着，相同的剂量可能随着用药时间的增长而变得太大，并且甚至没有按医嘱用药。
- 很多加拿大老人都面临视力、抓握力、行动力和记忆力下降的问题 - 所有这些都可能影响安全用药。
- 经济问题可能让老人无法获得医疗所需的，恰当药物。

# 药物的不同种类

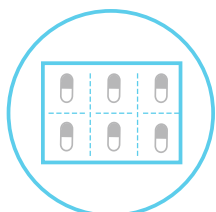
---

并非所有的药物都相同。以下是三大基本种类：



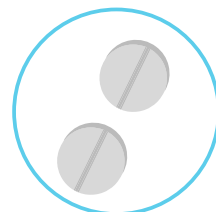
## 处方药：

这些药物由医生或执业护师开具，并在药房取药。处方药可能是“仿制药”或“品牌药”。



## 非处方 (OTC) 药：

这些药物不需要处方即可售卖。非处方药包括阿司匹林 (Aspirin<sup>®</sup>)、通便剂、咳嗽和感冒药、止痛药、助眠药以及其他。



## 补充剂和替代产品：

这些包括：

- 维生素和矿物质补充剂
- 草药和植物药
- 传统药物，例如中药或阿育吠陀 (印度) 药
- Omega-3 和必需脂肪酸
- 益生菌
- 顺势疗法药物

# 更好的管理用药的策略

---

## 阅读处方标签：

- 查看处方标签以及瓶中药物，确保药剂师给您正确的药物数量和剂量。如果您的视力有问题，请药剂师给您大号字体标签。您的药剂师或许可以用您的母语打印标签，因此也请一同咨询。

## 遵照医嘱：

- 请严格遵照您医护人员的医嘱服药。请确保您明白如何服药、何时服药以及应服用多长时间。

## 在服用非处方药或非处方保健品前，请咨询：

- 非处方药和补充剂是否可能与您的处方药发生反应，或含有可能导致其他问题的物质。在服用任何新的非处方药或补充剂之前，请务必咨询您的医护人员或药剂师。

## 列清单：

- 列一份您服用的所有药物的清单。列出名称、剂量和服药频次。列出所有非处方药、维生素、补充剂和替代保健品。确保每次发生任何变化时都更新清单，并将清单告知您所有的医护人员和护理人员。看诊时请携带更新的药物清单。这能让您的医护人员知道您在服用哪些药物。

## 询问：

询问您的医护人员或药剂师有关他们建议您服用的任何药物的问题, 包括：

- 该药物可以和我正在服用的其他药物一起安全服用吗？
- 服用该药物的目的是什么？
- 我该何时服用这种新药物, 服用多长时间？
- 如果我漏服一次怎么办？
- 我应该注意哪些副作用或警示病症？

## 用药管理须知：

- 须将过期药物送回药房, 以便妥善处理。
- 列一份药物清单。
- 务必咨询。
- 及时抓药, 避免断药。
- 用药盒、单剂量小药瓶或泡罩包装, 有助于您记得何时服药。
- 不要服用没有为您开具的处方药, 请务必询问非处方药的情况, 因为这些药物可能与您的处方药发生反应。
- 不要服用过期药物。
- 不要因为感觉稍好就停止服药。在停止服用任何药物之前请咨询您的医护人员。

# 用药管理

## 护理人员小提示



如果您在护理需要帮助管理药物的老人, 请考虑以下建议:

- 为尽量减少治疗中断的次数, 您可在药房订购处方药并预定常用药重新配药时间, 或者安排送药上门。
- 请注意药物相互反应。有些药物可能和其他药物、食物、酒精发生反应, 造成危险的副作用。请让您护理对象的所有医护人员了解他们的完整药物清单, 这很重要。
- 注意副作用。如果您注意到您护理对象的感觉、想法或行为出现任何变化, 请立即告知开具药物的医护人员或药剂师。副作用可能是对某种药物或多种药物组合发生严重反应的病症, 不应忽视。
- 确保其他人不得服用您家人的药物。所有药物都应安全保存, 放在儿童和有严重记忆力问题的成人够不到的地方。
- 除了将所有药物放在安全之处外, 还需检查是否有药物需要冷藏。
- 咨询。您所关爱人的药剂师或医护人员可以提供关于如何为老人管理用药的其他建议。



## 本系列中的更多健康资源：

---

- 延长寿命, 享受健康 - 健康老龄化指南
- 钙、维生素D和骨骼健康
- 预防家中跌倒
- 记忆问题一般建议
- 如何防止和应对神志不清
- 应对便秘
- 改善尿失禁
- 应对老人睡眠问题
- 识别和应对听力丧失
- 替代决定人和委托代理人
- 虐待老人
- 应对护理者的压力

## 本系列中的更多社区资源：

- Meals on Wheels
- 社区交通方式
- 如何登记Wheel-Trans
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)了解有关老人、家人和护理人员的更多资源。



本资料仅用于提供信息, 不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可复印, 仅供非商业目的个人使用。

谨向以下组织鸣谢, 感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金, 帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

老年人事务部通过 Seniors Community Grant Program (老年人社区补助金计划) 向本活动提供资金支持。