

## HK 热点关注

## 老年人过度服药现象普遍

# 重复用药 病上加病

■ 本报记者 侯赛

“现在，很多老年人患有多种慢性病。吃药多、重复用药，导致病越看越多、越看越重。”日前，海口市人民医院老年病科副主任、主任医师张艳姣接受记者采访时表示。

据介绍，目前，医院各专科之间患者医疗信息和诊断相对独立，容易造成检查重叠、治疗交叉等情况，不仅增加了不必要的医疗支出，还会造成诊断过程中的复合研判严重缺失，出现病越看越多、用药多甚至部分重复的情况。

## 一体多病是老年病的最大特点

家住海口的陈老先生今年85岁了，曾因脑梗塞入院治疗，并伴有高血压、体位性低血压、糖尿病、冠心病、心脏功能障碍、前列腺增生症、胆结石、痛风等多种疾病。

日前，陈老先生因晕倒被家人送到海口某医院接受治疗，被诊断为颈部血管狭窄。家人不放心，后又转到海口市人民医院老年病科接受治疗。经过一系列检查，最终医生发现导致老人晕倒的“罪魁祸首”并非颈部血管狭窄，而是其肠

道晚期恶性肿瘤导致的慢性失血性贫血。

因陈老先生年纪较大，综合评估后结合家属意见，医院最后决定采取姑息治疗，以保障老人生活质量为主。

“生活中，一位老人同时患有心、脑、肺等多种器官疾病极为常见。”张艳姣表示，一体多病是老年病的最大特点，因此治愈难度极大。

### 老人重复用药现象普遍

老年人患病多，开的药也多，重复用药导致药物相互作用，容易产生不良反应。有调查显示，我国65

岁以上的老年人中，25%左右的人在同时服用4—6种药物，由于用药不当带来的问题也比其他年龄的人要多。

如今，老年人重复用药已经成为一种普遍现象。张艳姣表示，导致重复用药的主要原因有两个方面：一是患者有多种疾病，临床症状多，病因复杂。求好心切的患者，常先后在多家医院或不同科室就诊，开出的处方药物相同或相似，而患者又不懂，最后出现了重复用药的情况；二是目前治疗常见病的合成药物不少，治同一种或同一类疾病的合成药中的主要成分大同小异，但是药名不同。患者购药时会同时

购买几种药名不同但成分相近的药物，成为重复用药的突出表现。

“重复用药最大的危害是增加药物不良反应，严重时会有生命危险。”张艳姣提醒，现在，不少药物的商品名和药品名不一样，功能上也有重叠。65岁以上的老年患者，吃药时一定要留意药物成分，服药前最好到老年病科接受专业指导。

### 呼吁社会多关注老年病科

我国是世界上老龄化速度最快的国家，也是唯一老年人口过亿的国家。据统计，2021—2030年，我国老年人口将超过3亿人，高龄、多病

和失能老人大幅增加，多种慢性病共存比率明显升高。

当下，我国大部分医院都处于诊治单系统疾病的亚专科状态，缺乏老年医学科的医护培训体系和全科医生。公众甚至部分医务人员对老年病科的认识还不够。张艳姣呼吁，社会应加大对老年病科的关注、认知，提升对老年疾病综合管理。

张艳姣建议，日常生活中，对于一位患有多种疾病的老人而言，应到老年病科就诊。老年病科医生能兼顾多专科、多系统疾病，再根据情况决定是否需要转到专科诊治，这样可以避免老人重复治疗的风险。



## HK 资讯

买年货要辨别

## 抽检玫瑰花茶 检出二氧化硫

据新华社消息，安徽省食药监局近日公布了2016年第48期食品安全监督抽检信息，11批次食品不合格。其中亳州市恒益保健品有限公司生产的颍小姐美人玫瑰花茶（生产日期/批号：2016/9/3），亳州市千祥药业有限公司生产的玫瑰花茶（生产日期/批号：2016/8/19），均检出二氧化硫。

食药监专家称，二氧化硫具有防腐、杀菌、保鲜的作用，根据我国相关规定，二氧化硫及其亚硫酸盐类（包括亚硫酸钠、焦亚硫酸钠、焦亚硫酸钾、亚硫酸氢钠、低亚硫酸钠）可用于水果干、蜜饯、干制蔬菜等多类食品中，只要残留量合格，都是可以食用的。但是如果操作不当就会导致其残留超标。还有个别不法商贩在加工干果、马蹄、芋头时，一些原料有发霉、变质或者有发黑现象，他们就用大量二氧化硫处理以掩盖劣质，造成严重超标。消费者食用后，可能会造成中毒，严重时可能产生喉头痉挛、喉头水肿、支气管痉挛等症状。

安徽省食药监局称，在此次抽检的715批次样品中，有11批次食品不合格，涉及茶叶、饮料等，这些产品已被责令下架、召回。不合格食品中除上述两批次玫瑰花茶，还包括安徽同创食品有限公司生产的调味番茄酱罐头（生产日期/批号：2016/6/1）检出山梨酸，涡阳县旺角好又多商贸有限责任公司经销的标称安徽张士杰食品有限公司生产的涡阳苔子（生产日期/批号：2016/7/1）苯甲酸及其钠盐（以苯甲酸计）、甜蜜素（以环己基氨基磺酸计）均超标等。

食药监部门提醒消费者，临近春节，购买年货要通过正规渠道，保存相应购物凭证，并及时关注各地食药监局网站发布的食品安全监督抽检信息。

## HK 健康提醒

## 老人偶尔帮忙 带孙辈更长寿

据新华社消息，一个国际研究小组最新发现，偶尔照看孙辈的老人会更加长寿，照顾子女或帮助其他人也可以起到类似效果。

研究人员以1990年至2009年德国“柏林老年研究”数据为基础，对500名70岁至103岁的老人展开调查，分别了解偶尔帮助照看孙辈的老人、不照看孙辈的老人、没有子女或孙辈但照顾他人的老人的健康状况。

研究结果显示，自1990年调查开始后，半数帮忙照看孙辈的老人10年后依然健在，没有孙辈但在家务等方面帮助子女的老人也出现类似情况。相比之下，不管孙辈或子女的老人中，有一半在5年内去世。

研究人员表示，即便将调查开始时受访者的健康状况考虑在内，照顾子孙的延寿作用依然存在。德国很少有老人“全职”照看孙辈，研究并未将这类老人包含在内。

研究还显示，“助人为乐”的延寿效果不仅对自家适用，无子女老人如果给予他人情感上的帮助，也会从中受益，帮助他人的无子女老人平均寿命更长。

不过，参与研究的德国马克斯·普朗克协会研究人员拉尔夫·赫特维希说，并非照顾他人就能长寿，只有适度照顾他人才有益健康。先前已有研究表明，过多照顾他人也会给自己带来压力，不利于身心健康。

## 儿童假期“增肥”多 建议每天锻炼至少一个小时

据新华社消息，即将到来的寒假再加上春节假期，很多小朋友可能又要开怀大吃，此时家长特别需要关注孩子的饮食情况。美国研究人员日前在《肥胖》杂志上报告说，与在校上学期间相比，儿童在放假期间尤其是暑假期间更容易超重或肥胖，主要原因可能是放假期间他们更易久坐不动和摄入过量零食。

研究人员发现，在研究覆盖的2011年和2012年暑假中，儿童的超重和肥胖比例每月上升约一个百分点，而从整个校期间来看，儿童超重或肥胖的比例并无明显增加。通常来说，暑假的时间要比寒假长得多，因此暑假期间的“增肥”效果也比寒假更加明显。

报告作者之一、得克萨斯大学奥斯汀校区学者保罗·冯·希佩尔分析，这些学龄儿童在校上学期间生活较为规律，按时参加体育锻炼活动，且吃东西时间较为固定，有助于身体质量指数维持在正常范围内。相比之下，放假期间他们的生活不再那么有规律，而且很可能缺乏有效监管，容易久坐不动，并摄入大量零食，这就导致很多学龄儿童在放假期间变胖。

研究人员强调，这项研究旨在提醒家长，应警惕放假期间导致孩子变胖的因素会增多，如睡眠减少、看电视增加、锻炼较少以及饮食习惯不健康等。

专家建议，不管是放假还是上学期间，家长都应鼓励孩子按时睡觉，每天锻炼至少一个小时，使用电子产品的时间限制在两小时以内，这些不仅有助于避免孩子变胖，也有助于培养孩子良好的生活习惯。

# 孩子过冬 衣食住行巧安排



### 衣

日常生活中，有些家长害怕孩子穿少了会冻着，便将孩子捂得严严实实。这种做法是错误的。孩子穿衣要随着气温的变化适当增减，穿得过多容易导致孩子出汗，反倒容易感冒。孩子出汗时，不要马上脱掉衣服，应该先用干毛巾擦干汗水再减少衣服。

家长给孩子增减衣服前，应先摸摸孩子的手脚、后颈以及脊背。如果摸起来感觉暖和而不出汗，则表示孩子现在的穿衣情况是适宜的；如果孩子的脸很红，脊背出汗了，那表示孩子的衣服已经穿多了，可适当减一些。

### 食

部分家长错误地认为：天气寒冷，正处于生长期的孩子需要更多高蛋白、高脂肪食物。有些家长怕孩子身体虚，给孩子不停吃各种补品。这些错误的做法会影响到孩子的正常生长发育。

专家表示，现在“补”的观念深入人心，一说到营养素缺乏，家长首先想到吃药，于是补钙、补铁、补锌……其实儿童营养健康不是用药补出来的，而是通过日常生活的均衡饮食吃出来的。

**住** 寒冷时节，孩子大部分时间都待在屋里，因此要保证室内合适的温度

和湿度。使用空调或取暖器时，暖风口不要正对着孩子，最好每隔两三个小时打开一下紧闭的窗户，让空气保持流通。

**行** 气温骤降，不少家长担心孩子在户外易感冒，让其在房间里隔着玻璃晒太阳，一天到晚不出门。冬季门窗紧闭，屋内空气较混浊，含氧量相对少，儿童长时间待在这样的环境中反而容易生病。

专家表示，冬天虽冷，但孩子不能“冬眠”，应有一定的户外活动。户外锻炼有助于提高孩子皮肤的适应能力，促进全身血液循环、增强体质，有助于防病和提高免疫力。

■ 本报记者 马珂

近期，海南天气忽冷忽热。如何用正确方式帮助孩子度过冬天呢？海南现代妇儿儿童医院院长、主任医师邢惠提醒，随着气温逐步降低，儿童最容易出现以下两种疾病：一类是呼吸道传染病，如流感、肺炎等；另一类是消化道传染病，如腹泻等。生活中，家长可以从衣食住行4个方面入手，让孩子安然过冬。