

过度地使用药物

药片消耗量增加的原因是什么？

我们用药过度了吗？

突然停止服药之前应做的事情

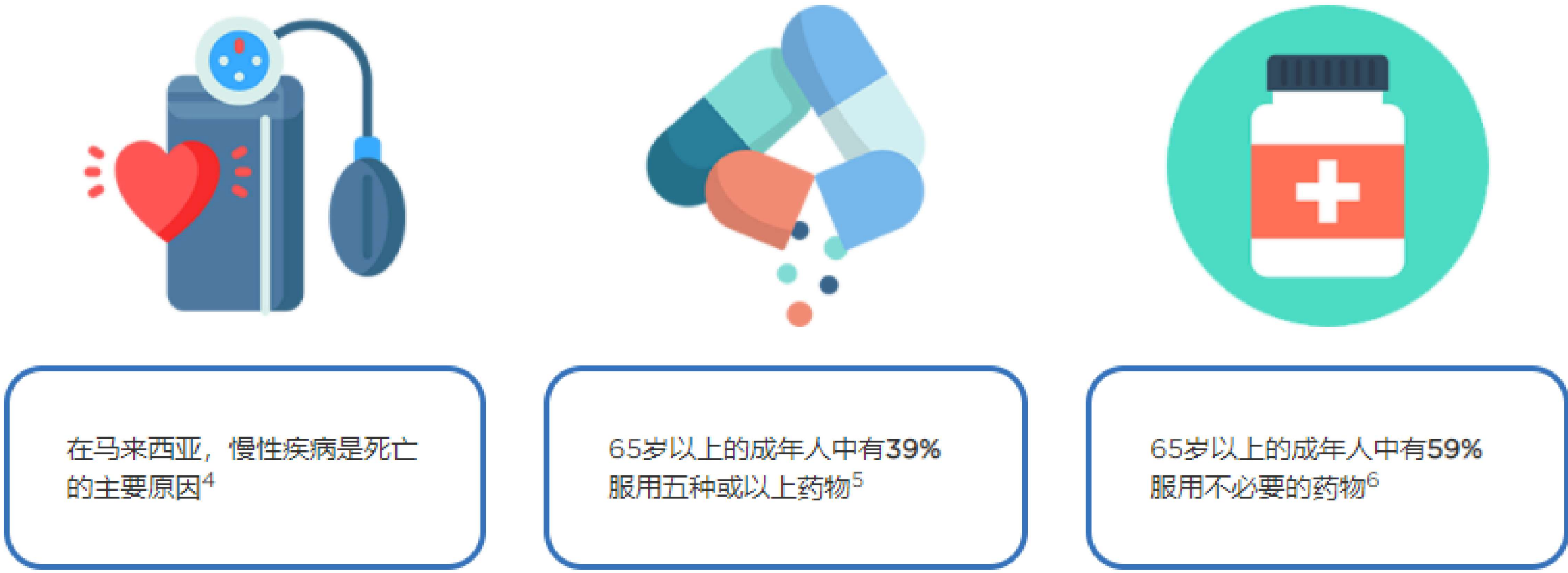
确保您不服用不需要的药物或补充剂的步骤

参考

药片消耗量增加的原因是什么？

在过去几年中，62至85岁的老年人使用的处方药有所增加。在这段时间里，同时使用5种或以上处方药的复方用药也有所增加。^{1,2}造成这种增加的主要原因是接受专科治疗的患者需要接受多家医疗保健提供者的治疗，而这些提供者可能不知道他们的同行所开处方或推荐的药物和补充剂。³

我们用药过度了吗？



突然停止服药之前应做的事情

突然停止服药不仅可能对您的病情造成不利影响，而且还非常危险：⁶

先和您的医生谈谈 - 根据您的药物治疗以及药物如何分解和排出体外，突然中止用药可能会带来不良的副作用和症状加重

讨论您的用药 - 大约40%的60岁以上的人至少服用五种处方药，包括他们不再需要的药物。如果得到主治医生的同意，您可以停药

出于正确的原因停药 - 不服药会导致慢性病恶化和住院增加。许多人认为他们可以在病情好转时停止治疗，但这通常并非如此。不仅您的病情会恶化，而且突然停药可能会带来副作用。

制定您的停药计划 - 由于副作用或缺乏疗效，您可能需要更换药物。为此，您可以立即更换药物或以较低的剂量开始服用新药，同时逐渐减少第一种药物的剂量。但是，情况并非总是如此，请始终确保咨询您的处方医生。

如果处方开的药太多，大多数服用慢性疾病药物的人会停止服用药物或服用少于处方剂量的药物。这可能导致疾病恶化、住院、治疗失败和副作用的发生⁷

确保您不服用不需要的药物或补充剂的步骤

无论您服用处方药、非处方药、补充剂还是这些药物的组合，与您所有的医疗保健提供者合作以确保您只服用必要的药物都是很重要的。以下技巧可帮助您入门：⁸⁻¹¹



- 确保您所有的医生都知道您正在服用的每种药物
- 保留一份您服用所有药物的清单，包括处方药、非处方药和补充剂。与药瓶一起制定一个“药物日历”，并在每次服药时做记录



- 询问您的医疗保健提供者，为什么他或她为您开某种或多种药物。例如，询问该药物是否用于治疗某种疾病，如何正确服用以及需要服用多长时间
- 要求您的医疗保健提供者对您服用的所有药物进行审查。在下次与医疗服务提供者见面时，带上您的所有药物（处方药、非处方药、补充剂、中草药产品）。最好将药物保存在其原容器中。医疗保健提供者可以审查这些药物，以帮助确定所有药物都是必需的并且可以一起服用



- 若您对正在服用的药物和补充剂有任何疑问，则询问您的药剂师
- 每年至少进行一次“药物检查”。检查您的药柜以清除旧药或过期药，并请医生或药剂师检查您现在服用的所有药物

参考

1. Qato DM, Wilder J, Schumm LP, Gillet V, Alexander GC. Changes in prescription and over-the-counter medication and dietary supplement use among older adults in the United States, 2005 vs 2011. JAMA Intern Med. 2016;176(4):473-482.
2. Shah BM, Hajjar ER. Polypharmacy, adverse drug reactions, and geriatric syndromes. Clin Geriatr Med. 2012;28:173-186.
3. Marcum ZA, Gellad WF. Medication adherence to multi-drug regimens. Clin Geriatr Med. 2012;28(2):287-300.
4. Malaysia [Internet]. Institute for Health Metrics and Evaluation. 2019 [Cited 3 October 2019]. Available from <http://www.healthdata.org/malaysia>
5. Kantor ED, Rehm CD, Haas JS, Chan AT, Giovannucci EL. Trends in prescription drug use among adults in the United States from 1999-2012. JAMA. 2015;314(17):1818-1831.
6. Top 6 Safety Tips for Stopping Your Meds [Internet]. Drugs.com. 2019 [Cited 26 August 2019]. Available from <http://www.drugs.com/article/safety-tips-stopping-meds.html>
7. Maher RL Jr, Hanlon JT, Hajjar ER. Clinical consequences of polypharmacy in elderly. Expert Opin Drug Saf. 2014;13(1):1-11.
8. Agency for Healthcare Research and Quality. 20 Tips to Help Prevent Medical Errors: Patient Fact Sheet. [Internet]. Ahrq.gov. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from <https://www.ahrq.gov/sites/default/files/wysiwyg/patients-consumers/care-planning/errors/20tips/20tips.pdf>
9. Taking Control of Your Medicines [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/cardiac-rehab/managing-your-medicines/taking-control-of-your-medicines>
10. Counsel on Family Health. Medicines and You. A Guide for Older Adults. [Internet]. Acl.gov. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from https://acl.gov/sites/default/files/news%202018-01/MedandYouEng_0.pdf
11. Why You Need to Take Your Medications as Prescribed or Instructed [Internet]. U.S. Food and Drug Administration. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from <https://www.fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-to-take-your-medications-prescribed-or-instructed>