

跟风用药、好转就停……

老年人精神心理类用药误区你踩了几个?

记者 陈霞 通讯员 程银霞 江慧兰

随着年龄增长,不少老年人受慢病困扰、社交减少、独居孤寂等影响,容易出现失眠焦虑、情绪低落、认知减退等心理和精神问题。在对症服用精神心理类药物的过程中,很多家属和老人普遍存在认知误区:只要按时吃药、情绪好转就万事大吉。

衢州市第三医院主任药师江益娟说,老年人服用精神心理类药物,最怕“凭经验办事”。老年人身体机能特殊、多病共存、多重用药普遍,一旦陷入用药误区,不仅治不好情绪问题,反而会加重失眠、抑郁、烦躁、认知衰退等症状,形成“越吃药、心态越差、病情越反复”的恶性循环。

不当用药加重老年人心理负担

黎奶奶是阿尔茨海默病患者,她长期服用喹硫平,用于改善睡眠紊乱和异常精神情绪症状,心理状态和病情一直控制平稳。近期,老人因慢性胃炎引发身体不适,家属未咨询医生,凭日常经验自行购买奥美拉唑肠溶胶囊,让老人连续服用数月。

近日,黎奶奶来到衢州市第三医院复诊,医生发现黎奶奶体内喹硫平血药浓度严重超标,存在明显用药风险。江益娟说,奥美拉唑肠溶胶囊会抑制喹硫平代谢,造成药物在体内蓄积,进而引发嗜睡、意识模糊、情绪波动、精神萎靡等问题,直接影响老人情绪和精神状

态。在药师指导下停用奥美拉唑肠溶胶囊后,黎奶奶的血药浓度回归正常。

“很多老年人心理问题时好时坏,根源不在病情本身,而在不规范用药。”江益娟表示。据《国家药品不良反应监测年度报告(2025年)》显示,65岁及以上老年患者药品不良反应报告占比达35%,居各年龄段首位。老年人肝肾功能衰退、药物代谢能力下降,叠加基础病多、服药种类多,心理情绪对药物浓度、副作用更加敏感。普通人可耐受的用药方式,放在老人身上,极易诱发情绪低迷、烦躁乏力、睡眠紊乱等心理异常表现。

用药误区须注意

江益娟梳理出老年精神心理疾病患者最典型的几大用药误区。

不少老年人存在“跟风用药”的习惯,听闻亲友服用抗抑郁、抗焦虑、助眠类药物效果理想,便自行购药、借药服用。对此,江益娟特别提醒,老年人精神心理问题成因复杂,与个人体质、肝肾功能、基础疾病、情绪状态密切相关,他人的对症良药,未必适合自身病情,盲目跟风不仅达不到治疗效果,还可能引发嗜睡、血压波动、情绪紊乱等问题。

急于求成、随意停药换药,也是误区之一。很多患者服药一段时间后,自觉症状没有改善,便主观判定药物无效,自行停药、换药。抗抑郁、抗焦虑类药物存在明确起效周期,通常需要2至4周才能逐步显现疗效。过早中断治疗,会

错失最佳干预时机;也有部分患者为追求快速见效,私自叠加多种镇静助眠药物,大幅增加中枢过度抑制的风险。

与此同时,“症状好转即停药”的意识也极具危害。精神心理疾病具有疗程长、易反复的特点,情绪、睡眠改善仅为阶段性治疗效果,并不代表彻底痊愈。患者擅自减药、停药,极易导致病情反弹,失眠、焦虑、抑郁症状反复加重,不仅前期治疗功亏一篑,也会大幅增加后续治疗难度。

除此之外,忽视药物相互作用、私自联用保健品和偏方、服药期间饮酒、服用过期药品、随意掰开碾碎缓释片、肠溶片、胶囊等特殊剂型,都是老年群体普遍存在的安全隐患,极易诱发不良后果。

科学用药守护银龄健康

结合老年心理疾病的身心特点,江益娟给出规范化用药建议。

首先,坚持个体化用药,对症养护心境。抗焦虑、抗抑郁、助眠类药物均为处方药,严禁跟风用药、自行换药。老人的孤独情绪、睡眠障碍、认知波动各有不同,需由医生结合体质、基础病、心理状态定制方案,避免盲目用药造成情绪二次伤害。

其次,接纳药物起效周期,稳住治疗心态。老年心理修复循序渐进,切勿因短期效果不明显停药。在专业监测下,多数药物副作用可控可耐受,规律、足疗程服药,才能稳步修复情绪、改善睡眠。漏服药物切勿加倍补服,剂量调整、

停药必须经过专业评估。

杜绝私自叠加用药,减少情绪刺激。多重药物混搭、服药饮酒极易引发躯体不适,进而加重烦躁、焦虑、昏沉等负面状态。新增任何药物、保健品必须提前咨询医生,避免药物相互作用扰乱身心平衡。

精细化管理药品,定期复诊也是重要的一环。江益娟建议,家属应定期清理过期药品,规范服用缓释片、胶囊等特殊剂型,避免不当用药引发不适。同时主动陪伴老人定期复诊,及时反馈情绪变化、睡眠情况、精神状态,方便医生动态调药,持续稳定心理健康状态。

一站式暖心服务点亮乡村老人幸福晚年

本报讯(通讯员 梁艺璇)近日,笔者走进龙游县湖镇镇下库村居家养老服务照料中心,宽敞明亮的活动室里,老人们各得其乐,有的静坐翻看书籍,有的聚在屏幕前观看电视节目。

整洁舒适的环境、丰富多样的休闲活动,让村里的老年人们尽享晚年乐趣。“现在环境很好了,年纪大的人没地方玩,就来这里娱乐娱乐,老邻居集中在一起,很热闹的。”谈及如今的养老生活,村民们满脸笑意。

临近中午,龙游县小南海镇雅塘村居家养老服务照料中心里秩序井然,村民们有序排队领取午餐,工作人员服务到位,热气腾腾的饭菜温暖着老人的胃与心。荤素搭配、菜品新鲜、价格实惠的老年餐,收获了老人们的一致好评。“很好,这里的饭菜价格实惠,每天的菜品都会换新,口味清淡适

合老年人。”几位雅塘村村民说。

近年来,龙游县深入推进居家养老服务照料中心建设,今年计划完成5家村级居家养老服务照料中心改造提升,“今年我们计划更新就餐桌椅、康复设备、卫健用品等配套设施。全力打造集医、康、养、护、助于一体的综合性养老服务平台,通过标准化升级、精细化服务,持续织密农村养老服务网络。”龙游县民政局养老服务科工作人员表示,项目建成后将惠及3000余名老年人。

目前,养老服务阵地升级工作正有序推进,阶段性成果显著。湖镇镇下库村、小南海镇雅塘村、大街乡岭角村三家照料中心已顺利完成改造建设并投入使用,全新的服务场地、完善的配套设施、贴心的养老服务,切实提升了老年人的生活品质。

暖心义诊进乡村



义诊现场。

本报讯(记者 陈霞 文/摄 通讯员 毛春英 牛牛 钱钺)9月11日,市老科协组织医卫专家团队走进柯城区花园街道花园村,开展专题科普讲座暨公益义诊志愿服务活动,把优质医疗科普资源送到基层一线,为村民送上“健康大餐”。

讲座现场座无虚席、气氛热烈。市老科协会员、衢州市人民医院营养专家毛春英以《吃对食物,击退癌细胞——肿瘤防治的营养策略》为题开讲。她紧扣群众日常饮食和生活习惯,聚焦肿瘤营养认知误区,系统剖析不良生活习惯、不合理饮食方式带来的致癌风险,梳理日常生活中容易忽视的致癌隐患;并从食材甄选、健康烹饪、科学膳食搭配、食物规范储存等方面普及健康饮食要点,归纳总结出肿瘤防治科学饮食十条建议,引导村民摒弃不健康生活方式,树立科学防癌、合理膳食、主动健康的生活理念。

讲座结束后,开展公益义诊服务。多位资深医疗专家现场坐诊,为村民提供健康咨询、病症筛查、慢病管理、用药指导、健康答疑等诊疗服务。专家们耐心问诊查体、细致分析病情,针对性给出诊疗方案和日常养护建议。

9月是第二个全国科普月,市老科协以红色教育、健康、助农、电梯安全知识等为主题安排了10多场科普活动。

乐龄时光



雨夜 胡江丰 摄



书法 江建平