

# 您需要合理用药点评吗？



## 使用药物需要权衡利弊



使用药物是一把双刃剑，药物既可以给我们的身体带来帮助，也可以带来伤害。所以随着时间的推移，权衡您所服用药物的潜在益处和危害很重要。

## 什么是过度用药？



过度用药是指服用我们所不需要的药物，或者是服用的药物种类太多以至于给我们带来的伤害多于益处。

## 服用的药物种类太多是指服用了多少种？



其实没有严格的数目。就算只吃一种药，但如果它给您带来的弊大于利，那这个药也是多余的。

## 过度用药对身体是有害的

过度用药会导致药物相互作用和对身体有害的副作用。过度用药导致的后果有时会很严重，比如：



引起跌倒和骨折



导致住院治疗



使人过早丧失生活自理能力



损伤认知能力和记忆力



引发交通事故



导致死亡

## 哪些人群的风险最大？



服用多种药物的人，老年人，女性被药物伤害身体的风险最大。服用的药物种类越多，越容易对身体造成伤害。

**1/10**

老年人的入院治疗是因为所用药物的副作用而导致的。

## 怎样降低这种风险？处方精简可能是个办法。



处方精简是指在与医生或者其他医学工作者的合作下停止服用，或者减少服用对您有害或者无益的药物。



# 如何准备与您的医生， 药剂师或护士进行合理用药点评

1. 请与您的医生，药剂师或者护士预约。请明确提出您需要合理用药点评服务。

2. 您需要准备好如何回答下列问题：

- 您所服用的药物对您的生活有影响吗？您所服用的药物让您感到不适吗？
- 如果您的医生建议您停止服用当下的一些药物，您会同意吗？

3. 确保提前准备好一份您的问题列表！

当您开始使用一种新的药物或者进行合理用药点评时，您可以问医生、药剂师或护士下面的五个问题。

1. 我为什么需要使用这个药物？
2. 使用这个药物有哪些潜在的利弊？
3. 使用这个药会影响我的记忆力或者使我容易跌倒吗？
4. 我可以停止服用或者减少服用这种药吗？（即进行处方精简）
5. 关于我所用的药物我应该与谁进行跟进咨询？什么时候跟进？



请记得写下关于您的药物有关的其它问题。

4. 请携带一份您所服用药物的最新清单。您可以向您的药剂师索要一份药物清单。您也可以自己制作一份。（如需模板，请访问 [DeprescribingNetwork.ca](https://www.deprescribingnetwork.ca)）。请记得一并记录您所服用的非处方药物和补剂。



如需了解更多关于处方精简或者安全用药的内容，请访问: [DeprescribingNetwork.ca](https://www.deprescribingnetwork.ca)

#### 参考：

1. Parameswaran Nair, N., Chalmers, L., Connolly, M., et al. (2016).

#### 财务贡献



Health Canada  
Santé Canada

本文表达的观点并不一定代表加拿大卫生部的观点。