

滥用“聪明药”危害大

□蒋丹丹

哌甲酯为什么会被认为是“聪明药”？

哌甲酯是一种中枢神经系统兴奋剂,在我国获批的临床适应证仅包括注意缺陷多动障碍。

一些人利用哌甲酯是中枢神经兴奋剂这一点进行宣传,声称哌甲酯可以快速提高学生的学习效率,让学生秒变“学霸”,是让学生轻松考上名牌大学的“聪明药”。一些学生和家长相信了这些宣传,上当了。

利用哌甲酯提升学习成绩或工作效率是否可行

在我国,哌甲酯是第一类精神药品,只能在有相应资质的医

疗机构发放使用,无法从药店等零售渠道购买。依照我国的法律,非法服用国家规定管制的、能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品,就是吸毒。

目前,注意缺陷多动障碍的病因和发生机制尚不十分清楚。但是,已有研究发现,注意缺陷多动障碍与大脑内多巴胺和去甲肾上腺素水平的降低有关。哌甲酯可提高多巴胺和去甲肾上腺素在大脑中的水平,从而起到治疗注意缺陷多动障碍的作用。健康人的大脑内多巴胺等物质的水平正常,长期滥用哌甲酯可能引起明显的药物耐受和精神依赖。因

此,健康人若把哌甲酯当成“聪明药”滥用,不久药物就会失去“提神”的作用,并且会上瘾。所以,哌甲酯只能严格用于临床治疗,并不是想吃就吃的“聪明药”,想通过哌甲酯提升学习成绩或工作效率是不可行的。

长期滥用哌甲酯会引起行为异常,停药后可能发生严重抑郁

中枢神经系统是神经组织最集中的部位。没有适应证,没有专业医生的指导,滥用哌甲酯可能引起行为异常,停药后可能发生严重抑郁。哌甲酯常见的不良反应包括食欲下降、失眠、焦虑、躁动、抑郁、性欲降低、惊恐、紧

张、攻击、意识模糊、头晕、震颤、感觉异常、紧张性头痛等。

由此可见,把哌甲酯当成“聪明药”实在是一种饮鸩止渴的办法。

除哌甲酯外,还有哪些药被当成“聪明药”？

目前,除哌甲酯,安非他命和莫达非尼等提高精神状态的药物也被有的人当成“聪明药”。在我国精神药品品种目录中,这些所谓“聪明药”,全部属于国家严管的第一类精神药品,具有成瘾性大、副作用强的特性。

安非他命是一种中枢神经兴奋剂及抗抑郁药,具有成瘾性。

肺癌的早发现、早治疗

□吴星星

热量、高盐分食物的摄入,降低各类疾病的发生风险。

4.加强锻炼:适量运动可以增强身体免疫力,降低患肺癌的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳等。

坚持定期体检

每个人每年最好进行一次全面体检。在体检过程中可以及时发现器官的异常情况,从而及时治疗。在体检中,以下几项检查可以发现病变:

1.低剂量螺旋CT(计算机层析成像)检查:低剂量螺旋CT检查是目前诊断肺癌的首选检查方

法,具有分辨率高、检查速度快、辐射剂量低等优点。建议40岁以上人群每年进行一次肺部低剂量螺旋CT检查。

2.血常规检查:血常规检查可以发现潜在的炎症和感染,对于早期肺癌的发现具有一定作用。

3.肿瘤标志物检查:部分肺癌患者的血清中存在特定的肿瘤标志物,如CEA(癌胚抗原)。但是,这些肿瘤标志物并非肺癌的特异性指标。

高危人群要及时筛查
肺癌高危人群要及时进行筛查:

1.职业暴露人群:长期接触煤炭、石油等物质的人群,应定期进行肺部检查,以便及时发现肺

2.家族遗传史:具有家族肺癌史的人群应加强自我监测,如果出现持续性咳嗽、咯痰、咯血等症状,应及时就医。

3.糖尿病患者:糖尿病患者患肺癌的风险较高,因此应加强血糖控制,定期进行相关检查。

肺癌的早诊断、早治疗

1.早诊断:对于高风险人群,如有疑似肺癌症状或高危因素,应尽早进行相关检查,如低剂量

为什么需要接种疫苗

□孙启川

什么是疫苗接种

疫苗接种,顾名思义,就是通过注射或者口服等途径,将疫苗引入人体,使人产生免疫力的过程。疫苗是一种生物制品,其主要成分是病原体的的一部分或者是其代谢产物。这些成分经过特殊处理后,可以引起人体的免疫反应。当接种疫苗后,免疫系统会产生针对病原体的记忆细胞,一旦遇到病原体入侵,记忆细胞会迅速识别并发动攻击,从而防止疾病的发生。

为什么我们需要接种疫苗

1.保护个人健康
疫苗接种是预防传染病的有

效手段。通过疫苗接种,人体可以产生免疫力,抵抗病原体的侵害。疫苗接种不仅可以保护接种者本人的健康,还可以减少病原体在人群中的传播,降低疫情暴发的风险。例如,通过广泛的麻疹疫苗接种,全球范围内的麻疹病例已经大幅减少。

2.保护家庭和社区

疫苗接种不仅对个人有益,还对家庭和社区具有重要的保护作用。当家庭成员和社区成员都接种了疫苗,病原体在人群中的传播途径就会被切断,从而降低整个社区发生疾病的风险。这对于高风险人群,如婴幼儿、老年人和免疫系统受损者尤

为重要。

3.维护国家和全球公共卫生安全

疫苗接种对于维护国家和全球公共卫生安全具有重要意义。在全球范围内开展疫苗接种,可以有效控制传染病的传播,降低疫情暴发的风险。此外,疫苗接种还可以减少医疗资源的消耗,减轻社会经济负担。例如,通过全球范围内的脊髓灰质炎疫苗接种计划,脊髓灰质炎病例已经大幅减少,许多国家已经实现了脊髓灰质炎消除目标。

4.促进国际贸易和旅行
随着全球化的发展,国际贸易和旅行日益频繁。疫苗接种有

助于保障人员流动,促进全球经济的繁荣发展。许多国家和地区要求入境人员提供疫苗接种证明,以确保公共卫生安全。因此,接种疫苗对于国际旅行者和商务人士来说具有重要意义。

疫苗接种的注意事项

虽然疫苗接种具有诸多益处,但是在接种的过程中需要注意以下几点:

1.选择正规渠道接种疫苗
为了确保疫苗的安全性和有效性,应选择正规的医疗卫生机构进行接种。避免通过非法渠道购买和使用疫苗。

2.了解疫苗的禁忌证和副作用

微创治疗下肢静脉曲张

□盛 锋

全明确,可能与遗传、静脉压力升高等因素相关。如果及时治疗,患者预后较好。

微创治疗下肢静脉曲张的原理

微创治疗就是通过微创技术,对患者的下肢静脉曲张进行治疗。这些技术包括内镜下静脉内膜切除术、内镜下静脉剥除术等。这些技术的共同特点是创伤小、患者恢复快、疗效确切。

微创治疗的关键是利用现代医学影像技术,对发生曲张的下肢静脉进行精确定位,然后通过内镜等微创器械,对病变静脉进行精确切除或闭合。这样既能有

效治疗静脉曲张,又能最大限度地保护正常的静脉和组织,降低术后并发症的发生风险。

微创治疗方法

1.内镜下静脉内膜切除术
内镜下静脉内膜切除术是一种应用微创手术治疗下肢静脉曲张的方法。这种手术是在内镜的引导下,将能量源导入病变静脉,使静脉内膜受热而坏死,随后被自然吸收。这种方法无须开放手术,创伤小,患者恢复快,疗效较好。

2.内镜下静脉剥除术

内镜下静脉剥除术是一种通过内镜将病变静脉剥离出体外的方法。该方法适用于较小的病变

静脉,或者需要同时处理多个病变静脉的情况。与内镜下静脉内膜切除术相比,内镜下静脉剥除术的创伤略大。

微创治疗的优势

创伤小:微创治疗的创伤比传统手术治疗小,有利于患者快速康复。

患者恢复快:微创治疗后,患者的痛苦较小,恢复时间较短,一般1周~2周即可恢复正常生活。

疗效好:微创治疗能有效去除病变静脉,改善下肢血液循环,缓解症状,减少并发症的发生。

安全性高:微创治疗采用内镜等器械进行操作,能最大限度地保护正常静脉和组织,降低术

帕金森病的预防和治疗

□张振宇

帕金森病又名震颤麻痹,是一种常见的中老年慢性神经系统退行性疾病。在我国65岁以上人群中,帕金森病的发病率为1.7%,且发病率会随着年龄的增长而升高。目前,我国的帕金森病患者已超过200万人。随着人口老龄化的到来,帕金森病患者将越来越多。

帕金森病的发病原因是什么

帕金森病是由于大脑分泌和储存多巴胺的黑质细胞退化,无法产生足够的多巴胺导致的。多巴胺是一种让人兴奋、调控大脑的运动功能、控制肌肉活动的物质。如果这种物质缺乏,会使人

情绪低落,出现各种活动障碍。帕金森病的发病机制目前尚未明确,一般认为与遗传、年龄、环境及脑损伤等因素相关。

帕金森病的症状有哪些
帕金森病的症状主要包括运动症状和非运动症状。

1.运动症状的核心特征为静止震颤、肌强直、运动迟缓 and 姿势障碍。

静止震颤即肢体在静止状态下发生明显的单手震颤,情绪紧张时加剧,手指不由自主地进行“搓丸样”运动。早期仅出现轻微颤抖,但会逐渐加重,最终可累及四肢及头部。

肌强直即走路时姿势异常,起步困难;运动时肢体僵硬,关节弯曲困难。

运动迟缓即反应迟钝,系扣子等精细动作完成差,面部表情减少;语速变慢,随意动作减少,动作缓慢。

姿势障碍即行走时呈慌张步态,起步后头部前倾,下肢拖曳,愈走愈快,不能及时停步或转弯。

2.非运动症状为焦虑、抑郁、疲劳、情绪低落、睡眠障碍、智力减退等。

如何预防帕金森病

帕金森病的表现具有个体差异,且通常隐匿起病。早期预防

能够帮助我们尽量远离帕金森病。

1.适当加强身体锻炼及脑力活动,有助于保持大脑的认知功能和运动功能,延缓大脑衰老。

2.老年人出现手抖、动作迟缓等帕金森病前期症状时,应及时到医院就诊,尽早治疗。

3.减少接触对人体神经系统有害的化学物质和重金属,如农药、铅、汞等。

4.保持健康的生活习惯,合理控制血压、血糖和血脂水平,规律作息,健康饮食。

帕金森病的治疗方法

目前,帕金森病的治疗主要

包括药物治疗、手术治疗等。服用复方左旋多巴、单胺氧化酶B型抑制剂、多巴胺受体激动剂等可以改善帕金森病的症状,但需要长期服用且会有副作用。深部脑刺激手术也可以帮助患者减轻帕金森病的症状。深部脑刺激手术是通过立体定向技术将刺激电极植入脑中特定神经区域,电流通过脑内电极对目标区域发放高频的电流刺激,以此来抑制神经元的异常电活动,从而系统化、个体化改善患者的症状。

(作者供职于郑州市第一附属医院神经外科)

面瘫是一种常见的神经系统疾病,主要表现为面部肌肉无力、表情僵硬等。面瘫的发病原因多样,包括病毒感染、外伤、肿瘤压迫等。面瘫患者需要及时进行治疗和康复训练,以恢复面部肌肉的功能。本文将围绕面瘫康复过程中需要注意的事项进行科普。

面瘫康复的重要性

面瘫患者的面部肌肉功能受损,可能导致眼睑闭合不全、口角歪斜、流口水等症状,严重影响患者的日常生活和社交。此外,面瘫还可能引发吞咽困难、听力下降等并发症,对患者的身体健康造成威胁。因此,面瘫康复对于患者的生活质量和身体健康具有重要意义。

面瘫康复的原则

1.早期干预:面瘫患者在发病后应尽早就诊,及时治疗。早期干预有助于缩短病程,提高康复效果。

2.个体化治疗:面瘫患者的病情和康复需求各不相同。因此,医生应根据患者的具体情况制订康复训练计划,以达到最佳康复效果。

3.综合治疗:医生对面瘫患者进行综合治疗,包括药物治疗、物理治疗、心理治疗等,以提高康复效果。

4.长期坚持:面瘫康复是一个长期过程,患者需要在医生的指导下长期坚持康复训练,才能取得理想的康复效果。

面瘫康复过程中需要注意的事项

1.遵医嘱:面瘫患者在康复过程中应严格遵循医生的建议和指导,按时服药、定期复查,确保康复治疗顺利进行。

2.合理饮食:面瘫患者应合理饮食,多吃富含维生素B、蛋白质等营养成分的食物,以促进神经功能的恢复。同时,避免食用辛辣、刺激性食物,以免加重病情。

3.保持良好的心态:面瘫患者在康复过程中会遇到一些困难和挫折,保持良好的心态非常重要。患者应积极面对病情,保持良好的心态,以利于康复。

4.注意眼部护理:面瘫患者应注意眼部护理,避免眼部感染。在睡觉时,可使用眼罩或纱布轻轻遮挡患侧眼睛,以保护角膜。同时,避免长时间看电视、看电脑等,以减轻眼部疲劳。

5.加强面部肌肉锻炼:面瘫患者在康复过程中应加强面部肌肉锻炼,以促进面部肌肉功能的恢复。可以进行一些简单的面部运动,如眨眼、吹气、皱眉等。此外,还可以进行针灸、推拿等物理治疗,帮助恢复面部肌肉功能。

6.预防并发症:面瘫患者应注意预防并发症。如果出现吞咽困难、听力下降等症状,应及时就医。同时,避免发生感冒,降低复发风险。

7.定期复查:面瘫患者在康复过程中应定期到医院复查,以便医生了解病情变化,及时调整治疗方案。复查内容包括神经系统检查、面部肌肉功能评估等。

总之,面瘫康复是一个长期、复杂的过程,患者需要在医生的指导下进行综合治疗,坚持进行康复训练。同时,患者应注意合理饮食、眼部护理等,以促进康复。通过科学的治疗和养成良好的生活习惯,面瘫患者可以逐渐恢复面部肌肉功能。

(作者供职于济南市中医医院治疗康复病房)

带你了解癫痫相关知识

□马田清

尽管癫痫是一种复杂的疾病,但是我们可以采取积极措施来预防和治疗。在这里,我将在两分钟内带你快速了解癫痫的相关知识。

癫痫是什么

癫痫俗称羊痫风,是一种神经系统疾病。它是由大脑神经元异常放电引起的,会导致短暂的大脑功能障碍。这种异常放电可导致多种症状,包括抽搐、痉挛、意识丧失等。癫痫并非传染性疾病,可能具有家族聚集性。

癫痫的病因

癫痫的病因多种多样,包括遗传因素、脑部疾病、全身性疾病等。脑部感染、脑部肿瘤、脑部创伤等可能会引发癫痫。此外,一些全身性疾病,如糖尿病、甲状腺功能亢进症等也可能导致癫痫。

癫痫的症状

1.抽搐:这是最常见的症状,可表现为四肢抽动、面部肌肉抽搐等。
2.身体僵硬或弯曲:患者会突然失去肌肉控制,导致身体僵硬或弯曲。
3.意识丧失:患者可能突然失去意识。

4.行为异常:患者可能有奇怪的行为或举止,如突然尖叫、奔跑等。

5.感觉异常:患者会感到身体某部位麻木、刺痛或有其他奇怪的感觉。

癫痫的治疗

癫痫的治疗主要包括药物治疗、手术治疗和生活方式干预。

药物治疗是最常用的方法,约70%的患者可以通过药物控制癫痫发作。

手术治疗适用于药物治疗无效的患者,一般通过切除大脑里的癫痫病灶来减轻症状。

生活方式干预包括避开诱发因素(如过度疲劳、压力大等),保持健康的生活方式等。

癫痫的预防

预防癫痫的关键是识别并避开诱发因素。这些因素包括过度疲劳、压力大、缺乏睡眠、不健康的饮食等。此外,避免过度饮酒和吸烟也是预防癫痫的重要措施。有家族史的人,要定期进行健康检查和脑电图监测。

如何照顾癫痫患者

要想照顾好癫痫患者,需要提供情感支持,对患者进行宣传教育,帮助他们理解 and 应对疾病。以下是一些建议:

1.提供支持:理解和同情患者,鼓励他们表达自己的感受,并给予安慰和支持。

2.教育:为患者及其家庭成员提供关于癫痫的知识,包括症状、治疗方法和预防措施。

3.避免刺激:帮助患者识别可能诱发癫痫的因素,如过度疲劳、压力大等,并尽量避免。

4.定期检查:协助患者定期进行健康检查和脑电图监测,便于随时调整治疗方案。

5.应对发作:在患者发作时,保持冷静并采取有效的急救措施。同时,安慰患者并减轻他们的焦虑和恐惧。

6.鼓励社交:鼓励患者参与社交活动,减轻孤独感并提高生活质量。

7.调整生活方式:协助患者建立健康的生活方式,包括均衡饮食、适度运动和保证充足的睡眠。

总之,癫痫是一种常见的神经系统疾病,可以通过药物治疗、手术治疗和生活方式干预得到有效控制。

(作者供职于南阳市第一人民医院神经内三科)