

滥用“聪明药”危害大

□蒋丹舟

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

以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

所谓的“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。

莫达非尼是一种觉醒促进剂，其主要适应证为阻塞性睡眠呼吸暂停引起嗜睡的成年患者的促醒，用于辅助治疗阻塞性睡眠呼吸暂停。有人认为，莫达非尼可以促进觉醒，缩短睡眠时间，从而延长学习、工作时间，挺好的。

其实，身体需要一定的睡眠、休息时间，长期剥夺睡眠，生物钟会紊乱，引起抑郁、狂躁、焦虑等精神症状。

总之，“聪明药”是不存在的。

滥用精神兴奋类药物，会损

害正常人的认知功能。

（作者供职于河南省人民医

院药学部）

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。通过科学的康复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。

带你了解癫痫相关知识

□马田清

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，帮助他们理解和应对疾病。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，并尽量避开。

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科）

肺癌的早发现、早治疗

□吴星星

肺癌是一种严重危害人类健康的恶性肿瘤，其发病率和死亡率均居癌症首位。近年来，肺癌的发病率逐年上升。如何做到肺癌早发现、早治疗，成为当务之急。今天，我为大家介绍一下如何做到肺癌的早发现、早治疗，希望对大家有所帮助。

坚持健康的生活方式

1.不吸烟：吸烟是导致肺癌的主要原因，戒烟是预防肺癌的最有效措施。此外，我们还应避免被动吸烟。

2.保持室内空气清新：室内空气污染也是诱发肺癌的一个因素。在日常生活中，我们应定期开窗通风，使用空气净化器，保持室内温度适中。

3.良好的饮食习惯：多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维素和抗氧化物质的食物，减少高脂肪、高

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各器官的异常情况，从而及早治疗。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。

4.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，以便及时发现肺癌。

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。

4.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

螺旋CT检查、支气管镜检查等，以便早期发现肺癌。

2.个性化治疗：应根据患者的具体情况制订个性化治疗方案，包括手术、放疗、化疗、靶向治疗等。

3.多学科协作：肺癌的治疗需要多学科协作，以提高治疗效果和患者的生活质量。

4.康复治疗：肺癌患者在治疗后应进行康复训练，如呼吸功能锻炼、体能恢复训练等，以提高生活质量。

5.保持良好的心态：肺癌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，有利于康复。

6.注意眼部护理：肺癌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。

7.加强面部肌肉锻炼：肺癌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。

8.预防并发症：肺癌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。

9.定期复查：肺癌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。

总之，肺癌康复是一个长期、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。通过科学的康复治疗和养成良好的生活习惯，肺癌患者可以逐渐恢复面部肌肉功能。

为什么需要接种疫苗

□孙启川

在人类历史上，疫苗接种一直是预防传染病的有效手段之一。那么，什么是疫苗接种？为什么我们需要接种疫苗？本文将为您揭开疫苗接种的神秘面纱。

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，使人体产生免疫力的过程。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。

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。

2.保护家庭和社会

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。

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。

5.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。