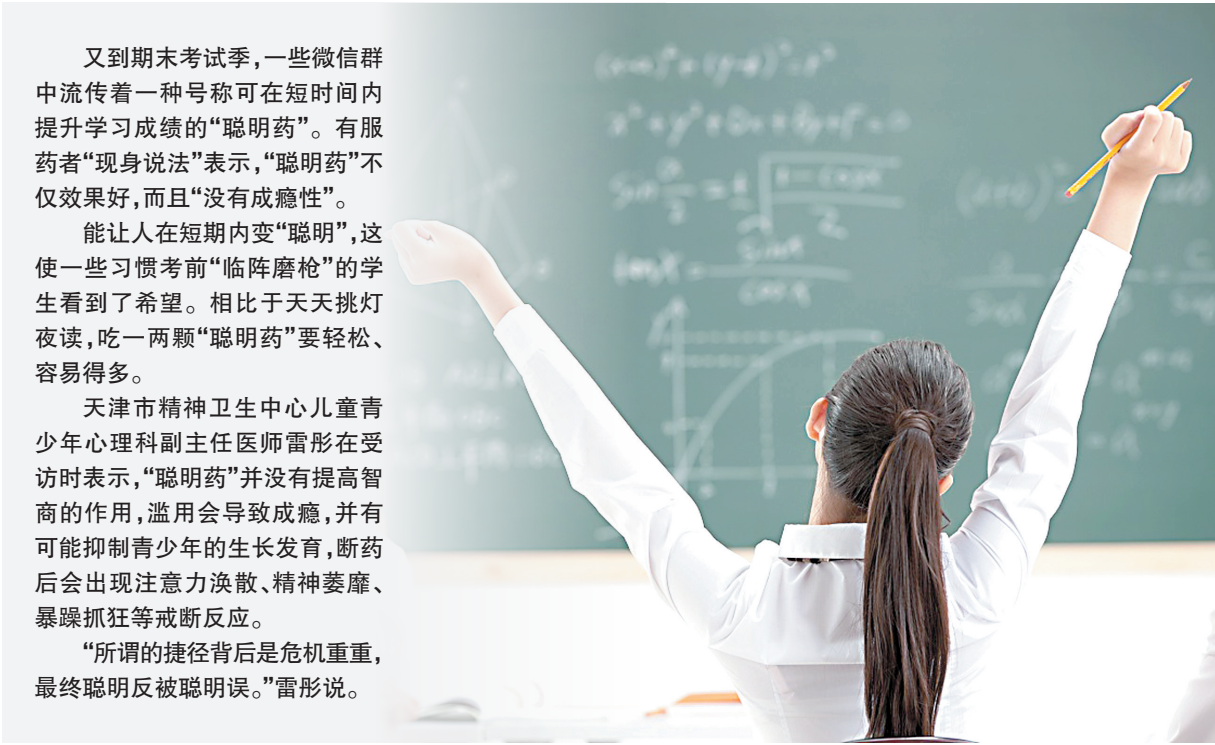


为提分吃“聪明药” 当心聪明反被聪明误



又到期末考试季,一些微信群中流传着一种号称可在短时间内提升学习成绩的“聪明药”。有服药者“现身说法”表示,“聪明药”不仅效果好,而且“没有成瘾性”。

能让人在短期内变“聪明”,这使一些习惯考前“临阵磨枪”的学生看到了希望。相比于天天挑灯夜读,吃一两颗“聪明药”要轻松、容易得多。

天津市精神卫生中心儿童青少年心理科副主任医师雷彤在受访时表示,“聪明药”并没有提高智商的作用,滥用会导致成瘾,并有可能抑制青少年的生长发育,断药后会出现注意力涣散、精神萎靡、暴躁抓狂等戒断反应。

“所谓的捷径背后是危机重重,最终聪明反被聪明误。”雷彤说。

『聪明药』实际上是精神类药物

不能增强记忆力和分析能力

“聪明药”并非是一种药,而是包括利他林、专注达、择思达、阿得拉、莫达非尼等在内的一类精神类药物。

“利他林是哌甲酯的商品名,也被称为哌醋甲酯,它在临床上主要被用于治疗注意力缺陷与多动障碍。”雷彤介绍,它通过阻断大脑突出前神经元摄取去甲肾上腺素和多巴胺,同时在神经元间隙增加单胺类物质,从而刺激中枢神经,以达到提高注意力的效果。

“目前,在临床上治疗儿童注意缺陷与多动障碍,比较常用的药物还有专注达(哌甲酯缓释剂型),它的药效持续时间更长。择思达也被用于治疗注意缺陷与多动障碍,其主要成分为盐酸托莫西汀。这两种都属于处方药,在临床上,医生会根据患者病情去斟酌用药。”雷彤表示,如今,注意缺陷与多动障碍在儿童群体中的发病率较高,能达到5%左右。

阿得拉含有一种名为苯丙胺的成分。作为一种中枢神经兴奋剂,阿得拉在我国尚未批准上市。

莫达非尼则是一种觉醒促进剂,也被称为“脑内伟哥”,其被用于治疗严重的嗜睡症、发作性睡眠症和阻塞

性睡眠呼吸暂停,能让患者白天保持清醒状态。

我国《精神药品品种目录(2013年版)》,将利他林和莫达非尼列入一类管制精神类药物。

“我国对精神药品实行严格的分类管制,这些一类管制精神类药物就是我们俗称的‘红处方’,国家对这类药品管理非常严格,大家比较熟悉的吗啡等止痛药都被列入其中。”雷彤进一步强调,对于这类药品的使用医院有完整的领用流程和制度,必须有医生的明确诊断才能开出,且需病历进行详细记录,本人取药、他人代取时都需要出示户口本或身份证明。

据了解,很多购买“聪明药”的考生都是通过网络渠道,而这种途径买来的药,要么是海外代购药,要么是假药。目前,我国严禁含有上述成分的相关药物入境,未经许可滥用、走私、贩卖、运输、制造相关药品均属于违法行为。

我国海关查获过多起通过邮寄、携带等方式实现“聪明药”入境的案件。此外,在报道中,还出现过有卖家将摇头丸包装成利他林进行售卖的情况。

补上了,成绩自然就提升了。而对于健康人来说,服药后只是让你专注力这块木板变长,智商、知识储备、理解力等木板的长度没有变化,那么所盛的水肯定不会变多,成绩也不会提升。”雷彤解释。

此外,“聪明药”不仅不能让健康的孩子变聪明,一旦过度滥用反而会给他们的身体造成危害。

利他林具有成瘾性,久服可出现药物依赖,断药后会出现注意力不集中、精神涣散等不良反应。“此外,滥用利他林还有可能影响青少年的生长发育,曾有媒体报道过滥用药物影响生长发育的个案。”雷彤表示。

而服用莫达非尼,最常见的不良反应就是头痛、失眠、食欲降低等,长期服用还可导致情绪不稳、抑郁、烦躁、焦虑等精神障碍。该药使人变得清醒、缩短睡眠时间,而人长期被剥夺睡眠时间,身体必然会出现代偿,引发精神问题。

贴士
戒断药物要循序渐进

“在临床上,对于确诊患有注意缺陷与多动障碍的孩子,医生也会采取心理治疗、行为治疗、家长教育等多方面的综合治疗手段,并非只是用药治疗。对于需要服药的患者,医生对药量的把控也非常严格。”雷彤举例说,比如专注达,通常用量为每日1片(18毫克/片),医生会随着患儿症状变化、年龄和体重来调整药量。但是,上限不超过3片,在医嘱范围内服药,一般不会出现药物成瘾。

“不过,自己从国外代购的药物,可能由于成分不明、剂量不清,容易出现滥用,进而造成药物成瘾。”雷彤提醒。

“如果不小心服用了‘聪明药’也不用过度惊慌,毕竟这些药物不是毒品,成瘾性比毒品小很多。但是如果出现特别严重的不良反应,比如严重的抑郁、烦躁、焦虑等精神症状,就要及时就医。”雷彤表示。

如果没有严重反应,最好的解决办法就是及时戒断。“但是也不要一下子停药。”雷彤建议,为了降低戒断反应的症狀,可以逐渐减少药物的摄入,直到完全停止服用。

(科技日报)

粮油产品成为热销年货

春节临近,消费者线上线下采购年货忙,粮油产品成为最热销的年货之一。目前粮油市场供应是否充足,粮油产品质量是否安全,能否满足多元化个性化需求?国家粮食和物资储备局新闻发言人秦玉云表示,当前我国粮食库存处于较高水平,各地有关企业要加强粮源调动,确保市场粮源供给充足,增加名、优、特、新产品投放,更好满足多元化、个性化、定制化消费需求,确保人们过上一个安定祥和的春节。

打造“中国好粮油”品牌

在北京西三环航天桥附近一家大型超市的粮油货架上,各种品牌的米面油产品摆得满满当当,粗略估计有二三十个品牌、上百种产品,一斤大米、面粉价格从四五元到十几元以上不等。

目前国内市场粮油产品品类多样化、市场细分化持续加速,速冻食品、方便食品等专用粉以及营养强化面粉、绿色面粉、预混合粉等产品类型不断丰富,专用面粉产量已达到面粉总产量的约30%。大米加工企业通过香气固化和营养强化提升大米适口性和功能性,并细分寿司米、低糖米、高锌米、高镉米、生态米等新品类。燕麦、荞麦和豆类等食品也纷纷抢占市场。

不过,优质粮油产品供给不足仍然是我国粮食产业发展的一大短板。为了补强短板,国家粮食和物资储备局深入推进优质粮食工程,实施“中国好粮油”行动计划,有力推动“中国饭碗”稳中向优。

不要过度追求精米白面

我国居民的膳食结构以谷物为主,但随着消费水平提升,消费者又陷入了过度追求精米白面的饮食误区,精米白面在国内市场供应仍然占据绝对主导地位。我国居民全谷物及杂粮摄入严重不足,成人每天摄入的全谷物及杂粮不足20%。

“谷物过度加工导致B族维生素、矿物质、膳食纤维大量损失,长期食用精米白面可导致维生素和矿物质摄入不足,甚至导致维生素缺乏病,还容易导致体重或体脂率超标,增加糖尿病患病风险。”国家粮食和物资储备局科学研究院总工程师孙辉说。

(经济日报)