说起哌甲酯大家会觉得陌生,但是说起“聪明药”,很多人可能就有印象。什么是“聪明药”,世界上真有吃了马上就能变聪明的药吗?可以很肯定地告诉大家,世界上根本没有所谓的“聪明药”。

网络上流传的所谓“聪明药”,实际上是多种受严格管制的精神药品的别称,如哌甲酯、莫达非尼、右苯丙胺等。其中,哌甲酯作为治疗ADHD(注意缺陷多动障碍,一种较为常见的慢性神经发育障碍)的主要代表性药物,我们日常可能相对比较常见。

为什么哌甲酯这类药物会被称作“聪明药”呢?

让我们来正确认识一下哌甲酯吧。

作用机制:多动症患者前额皮质去甲肾上腺素(NE)和多巴胺(DA)能不足,哌甲酯是NE和DA再摄取抑制剂,可增加大脑多区域NE和DA浓度,显著改善ADHD(注意缺陷多动障碍)患者的核心症状,如注意力不集中、多动、冲动等。简单地说,哌甲酯能够兴奋神经中枢,提高注意力,增强学习效率,因此部分家长误认为它是“聪明药”。事实上,哌甲酯并没有提高智商的作用,服用哌甲酯也不会让人变得更聪明。相反,作为精神药品,不合理使用具有不可忽视的危害。最常见的不良反应是食欲下降、厌食、失眠、焦虑、入睡困难、情绪低落、焦躁不安、感觉异常,甚至心血管疾病等,滥用甚至会出现药物依赖,停药后出现注意力涣散、精神萎靡、情绪不受控制等症状。因此,只有经专科医生诊断明确的患者才能使用哌甲酯。

世界没有“聪明药”

合理使用哌甲酯

一、哪里能够买到哌甲酯?

根据我国麻精药品相关法律法规,哌甲酯属于受到严格管制的第一类精神药品,仅限医院开取。哌甲酯用于治疗儿童ADHD时,每张处方不得超过15日常用量;缓释制剂每张处方不得超过30日常用量。

二、是不是所有ADHD儿童都需要哌甲酯治疗?

不是。启用哌甲酯治疗至少需要满足以下5个条件

1. ADHD诊断明确;
2. 年龄大于6岁,非药物治疗无效或效果不明显;
3. 家长和孩子愿意接受药物治疗;
4. 无药物使用禁忌症;
5. 家长能够对药物治疗

进行监管,能够规律服用。

三、哌甲酯会不会影响生长发育?

由于ADHD的治疗过程较为漫长,且患者多为学龄期儿童,许多家长都会担忧小孩长期服用哌甲酯会影响生长发育。确实,由于药物副作用,在服药开始的一段时间内,哌甲酯缓释片(专注达)会导致食欲减退,能量摄入减少,从而减缓身高体重的发育速度。但从长期来看,大量研究结果显示哌甲酯对儿童生长发育没有明显影响,这些儿童最终能够达到预期的成年身高,建议在治疗过程中定期检测儿童的生长发育情况。

四、ADHD患者服用哌

甲酯会不会成瘾?

目前我国常用的专注达是一种长效制剂,采用特殊控释技术能够使血药浓度缓慢平稳上升,药效能持续12小时,不容易产生药物成瘾。实际上,不管是缓释片还是普通片,只要是在医生的正确指导下合理进行治疗,导致成瘾的可能性都很少。

五、症状改善了,能否自行停药?

经过一段时间的治疗,ADHD症状明显改善;在漏服的情况下,症状没有恶化,或症状完全缓解消失1年以上,经医生评估认为药物不是必需,可以尝试停药观察。同时我们需要注意的是任何停药或调整剂量的决定都应在医生评估指导下进行,不能擅自停药。

我们不能盲目地把哌甲酯当作提高成绩的“聪明药”。它既不能提高人的智力水平,也不能增强人的思维分析能力。作为第一类精神药品,哌甲酯长期滥用可能导致成瘾,增加心血管和精神疾病的风险,甚至死亡。因此医院等有关部门应加强监管,防止非医疗目的的滥用,以保障公众和患者用药安全。

(作者:王莹 福建省立医院 药学部 主管药师)

告别“牙垢”困扰

牙结石,这个看似不起眼的口腔问题,实则潜藏着不小的健康隐患。很多人可能对牙结石的成因与预防知之甚少。

如何有效预防,从而告别“牙垢”的困扰?

牙结石成因

当我们吃完食物后,口腔内会残留一些食物残渣和细菌。这些细菌会与唾液中的蛋白质结合,形成一层薄膜附着在牙齿表面,这就是牙菌斑的雏形。如果牙菌斑没有得到及时清除,它会不断积聚并矿化,最终形成坚硬的牙结石。

牙结石的形成速度因人而异,它与个人的口腔卫生习惯、饮食习惯以及口腔环境等多种因素有关。例如,口腔卫生状况不佳的人,牙结石的形成速度通常会更快。此外,长期吸烟、喝浓茶或咖啡等不良习惯也会加速牙结石的形成。因为这些习惯会导致牙齿表面更容易附着细菌和色素,从而增加牙结石的风险。

牙结石的影响

首先,牙结石的存在会破坏

牙齿的美观性,使牙齿看起来黄黄的、脏脏的。其次,牙结石会刺激牙龈组织,导致牙龈红肿、出血等炎症症状。长期如此,还可能引发牙周炎等更严重的口腔疾病。最后,牙结石还可能影响口腔的正常功能,如咀嚼、发音等。

牙结石预防措施

1. 保持良好的口腔卫生习惯:每天早晚刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟。刷牙时要确保每个牙齿表面都被刷到,包括牙齿的内侧、外侧和咬合面。同时,使用牙线或牙缝刷清理牙齿间的食物残渣和细菌,以保持口腔的清洁。在这个过程中,我们还需要注意一些细节。比如,选择牙刷时,应选用软毛牙刷,以避免对牙齿和牙龈造成损伤。刷牙时,不要用力过猛,应采用轻柔的圆周运动来清洁牙齿。此外,定期更换牙刷也是保持口腔卫生的重要一环,因为旧牙刷的刷毛容易变形,影响清洁效果。

此外,我们还可以通过一些

日常生活中的小技巧来预防牙结石的形成。例如,使用含氟牙膏可以增强牙齿的抗龋能力;饭后漱口可以清除口腔内的食物残渣和细菌;除了个人日常护理外,我们还可以借助一些专业的口腔护理产品来预防牙结石。例如,使用漱口水可以帮助杀灭口腔内的细菌,减少牙菌斑的形成。牙线棒则能方便地清除牙缝中的食物残渣和细菌,预防牙结石在牙缝中的积聚。

2. 合理饮食:减少高糖、高黏性食物的摄入,因为这些食物会促进口腔内细菌的生长和繁殖。多吃富含纤维素和维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果等,有助于维护口腔健康。

3. 定期口腔检查与洗牙:建议每年至少进行一次口腔检查和洗牙。口腔检查可以及时发

现口腔问题并进行治疗;洗牙则可以清除牙菌斑和牙结石,保持牙齿的清洁和健康。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加牙结石的风险。因此,为了口腔健康,应尽早戒烟并限制酒精的摄入。

此外,对于已经形成的牙结石,我们应尽早寻求专业牙医的治疗。牙医可以通过洗牙等方式清除牙结石,恢复牙齿的清洁和健康。在治疗过程中,我们应积极配合牙医的建议和治疗方案,以达到最佳的治疗效果。我们需要认识到的是,预防牙结石并非一蹴而就的事情,而是需要我们长期坚持和努力的过程。只有养成良好的口腔卫生习惯和生活方式,才能有效地预防牙结石的形成,保护我们的口腔健康。

牙结石虽然看似小问题,但实则对我们的口腔健康有着不小的威胁。通过了解牙结石的成因和预防措施,我们可以更好地保护自己的牙齿和口腔健康。让我们从现在开始,养成良好的口腔卫生习惯,告别“牙垢”的困扰,拥有一口健康美丽的牙齿!

(作者:黄俊新 龙岩新罗俊新口腔门诊部 口腔科 主治医师)