

药物助力 让孩子专注不再难

近年来,随着家长们对孩子学习问题的关注度增加,“学习困难门诊”在大城市逐渐走俏,挂号极为紧张。李女士的9岁儿子小涛聪明活泼,但近两年他在学校的表现让她非常焦虑。小涛上课经常走神,注意力不集中,写作业也心不在焉。李女士尝试了多种方法,但效果甚微。当李女士看到医院有开设“学习困难门诊”时,便带着小涛来到医院,医生通过详细评估,诊断小涛患有注意缺陷多动障碍(ADHD),并开了盐酸哌甲酯缓释片。李女士对药物治疗存有疑虑,特别是担心药物副作用。为此,她来到医院的药学门诊咨询,孙药师在详细了解了小涛的症状以及查看了医生开的处方后,耐心解答了李女士心中的疑问。

问题一:药物治疗如何帮助改善注意力?

“治疗ADHD的药物主要通过调节大脑中的化学物质来改善注意力,”孙药师解释道,“医

生开的这个盐酸哌甲酯缓释片属于中枢神经兴奋剂,能够增加大脑中的多巴胺和去甲肾上腺素水平,从而帮助孩子集中注意力并改善行为控制;另外还有一种非中枢兴奋剂药物,比如托莫西汀,它通过选择性抑制去甲肾上腺素的再摄取来达到效果。”

问题二:药物如何服用以及多长时间才可以改善?

孙药师回答道:“盐酸哌甲酯缓释片起效快,1~2周就可以看到效果。因为它是缓释片,作用时间可以维持一天。剂量从18mg开始,最大可调整至54mg,每天一次,早晨空腹或饭后服用即可。如果是托莫西汀,因它的起效较慢,可能需要4周时间才能看到明显效果,通常每天服用一次或两次。”

问题三:吃这个药会不会有副作用?

“药物虽能帮助改善症状,但可能会有一些副作用。”孙药师继续解释,“哌甲酯的常见副作用包括食欲下降、失眠、胃痛

和情绪波动。有些孩子还可能出现轻度头痛或头晕。家长应注意孩子的食欲变化,必要时可以适当调整饮食;而非兴奋剂药物,如托莫西汀的副作用通常较轻,但也可能引发嗜睡、胃部不适或高血压等问题。无论是哪种药物,如果出现了明显的不适,要及时向医生或者药师反馈。”

问题四:长期服药会产生依赖性吗?会不会影响孩子的健康?

孙药师正面回应了李女士的担忧:“哌甲酯虽然有成瘾的可能性,但在医生的监督和指导下,药物的使用是安全的。家长要严格按照医生的处方给孩子

服药,避免随意增减剂量。此外,长期使用兴奋剂药物可能在治疗前期会对孩子的成长产生影响,比如可能暂时抑制孩子的体重增长或身高发育,但整体发育几乎无影响。我们通常建议每隔3到6个月带孩子进行一次体检,如果发现有任何异常,可以及时调整治疗方案。”

问题五:除了药物治疗,还有什么办法可以改善?

孙药师微笑着补充道:“虽然药物可以有效帮助孩子解决注意力问题,但并不是唯一的解决办法。行为疗法和心理治疗也非常重要。我们通常建议药物治疗和行为疗法结合使用,这样的效果更好。”

通过小涛的故事,我们可以看到,药物在解决儿童注意力问题上发挥了重要作用。但同时也需要谨慎对待药物的副作用与长期使用问题,应在医生和药师的指导下定期监控。通过药物与行为干预的双重支持,让更多像小涛一样的孩子能够在生活和学习中迈向成功的道路。

(作者:孙红 福建省立医院 药学部 副主任药师)

守护记忆 共筑AD防线

阿尔茨海默病(AD)俗称老年性痴呆,是发生于老年和老年前期、以进行性认知功能障碍和精神行为异常为特征的中枢神经系统退行性病变。临床表现为记忆障碍、失语、失用、失认、视空间功能受损、抽象思维和计算力损害、人格和行为改变等。很多人将阿尔茨海默病称为人类的一个终极的疾病,因为它本身就是和衰老密切相关的疾病。

阿尔茨海默病是老年期最为常见的一种痴呆类型,目前我国有1000万例阿尔茨海默病患者,预计到2050年将超过4000万例,阿尔茨海默病和相关痴呆已经上升为我国第五位死亡原因,将给家庭和社会带来沉重的负担。

阿尔茨海默病是一种难以治愈的疾病,但可以通过以下方法进行预防:

一、坚持运动:适当而规律的体育运动可降低认知功能衰退的风险。以有氧运动为主,如快走、慢跑、游泳等,可以有效促进大脑血液循环,延缓血管硬化

和退化,为大脑提供更多的氧气和营养物质,从而保护神经元免受损害。推荐每周150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。

二、长期学习:在生命的任何阶段接受教育都有助于降低认知能力衰退和阿尔茨海默病的风险,不断学习,就是不断地给大脑一定的刺激,有助于预防痴呆,“活到老,学到老”。

三、远离吸烟:吸烟会释放大量的有害物质,如一氧化碳、尼古丁等,这些物质会损害大脑中的神经元和血管,长期吸烟会导致大脑供氧不足,加速神经元死亡,从而增加认知功能衰退的风险。而且吸烟时间越长、量越大,对记忆的影响就越明显。戒烟可以将这种风险降到与未吸烟者相当水平。

四、控制慢性病:因为心血管疾病和脑卒中的危险因素,如肥胖、高血压和糖尿病史会对认知功能产生负面影响,应该定期监测血压、管理血糖、控制血脂等。

五、保护头部:脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆风险。因此,在日常生活中应该注意安全,防止摔倒和碰撞等意外的发生,比如乘车时应系好安全带,进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔,防止摔倒造成脑损伤。

六、健康饮食:健康均衡的饮食有助于降低认知障碍的风险,推荐低脂肪、足量的新鲜蔬菜水果。可以参照“地中海饮食”,其特点包括富含植物性食物、食品加工程度低、使用橄榄油、白肉为主,少红肉、少奶酪,同时避免高糖、高盐、高脂肪的饮食,此外,过多的金属(如铝、铁、铜)摄入也需要避免。

七、睡眠充足:有研究显示,失眠是认知障碍的危险因素之一,应该避免睡眠障碍。比如建立规律的作息时,避免长时间的午睡;创造舒适的睡眠环境,减少噪声和光线;调整生活习惯,限制咖啡因和酒精摄入,晚餐不宜过饱;减少电子产品使用时间。

八、关注心理:重视抑郁、焦虑或其他心理健康问题的诊

治,特别是老年期抑郁症,是痴呆的危险因素之一,可能加速大脑退化的过程,需要高度重视和治疗,应寻求适当的方式来缓解压力,保持良好的精神状态。例如:可以通过冥想、音乐欣赏、读书等方式来放松身心。

九、广泛社交:保持社交活动有助于脑健康,鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动,比如积极参加社区活动、上老年大学、学习外语及乐器等来丰富自己的生活,提高认知水平,延缓脑部衰老的发生。

十、有效的认知训练:挑战和活跃自己的思维对认知功能是有益的。可以进行一些智力游戏,如计算机化的认知训练、完成一个拼图游戏、参加艺术活动、玩桥牌游戏等,这些促进思维能力的活动都是可以延缓甚至提升老年人的认知功能。

立防立治,无问早晚,让我们远离阿尔茨海默病。

(作者:游晓梅 福建医科大学附属第一医院 神经内科 主管护师)