

远离新型毒品 共筑防毒长城

大小如冰糖的冰毒麻古灼烧有浓郁的香气，形状似食盐的K粉原是兽用麻醉剂，大麻卷入纸烟作“喇叭筒”才能吸食，“摇头丸”五颜六色似糖丸……鸦片、吗啡、海洛因、大麻脂、杜冷丁等10余种传统和新型毒品样本装在一个长条形木箱里用于各地戒毒宣教。4月9日，记者在长沙市长桥强制隔离戒毒所采访了该所教育科民警、定王台社区戒毒康复指导站站长刘慧，听他介绍毒品的品类、性状及带给个人、家庭、社会的严重危害。

自杀者放弃的是生命，吸毒者放弃的是生命的意义

近日，长沙县泉塘中学党支部组织学校全体党员、入党积极分子前往长沙市长桥强制隔离戒毒所开展党员警示教育。

“我们为什么联合组织这种活动，就在于许多老师没有见过真实的毒品。为什么没有见过，因为毒品不在‘正常阳光’下出现。教职员工只有认识毒品的习性与危害性，才能教育好学生。”刘慧表示。

他介绍，接触毒品的人往往是人生之路先走偏，一般吸毒者都是在心理出现了问题后开始偏离正常生活轨迹的。比如，青春期学生家庭离异，辍学上网、混社会，没人管，空虚无聊，感知不到生命的意义，于是开始自我放弃，放纵、打架、赌博、犯罪甚至吸毒都会慢慢发生。其实，吸毒者是怕死的，他们没有放弃生命，但放弃了生命的意义。

他表示，要戒除毒瘾需要了解正确的步骤，即三步：身体急性脱毒、解决心理问题、恢复正常生活轨道，少了哪一步都效果不稳定。

毒品五花八门，学会认真辨识

据统计，截至目前，全世界毒品的蔓延已涉及200多个国家和地区，全球约有2亿人在使用毒品，每年全球因滥用毒品致死的人数达20万。2018年我国登记吸毒人员269万名，滥用合成毒品人员比例60.5%。来自中国台湾地区的数据显示：青少年吸毒接触K粉的大多在13岁，接触冰毒的大多在15岁。湖南最小的仅8岁。

什么是毒品？《中华人民共和国刑法》第357条规定：毒品，是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。通俗地讲，一切列入国家管制的麻醉药品和精神药品，一旦被非法使用便是毒品。目前已知毒品已达1000多种，以下介绍几种常见毒品，帮助大家辨别及提高警惕。



冰毒 学名甲基苯丙胺，是一种无味或微有苦味的透明结晶体，形似冰，故俗称“冰毒”。吸食后会面部发红、发热、出汗、心跳增加、心律失常、心肌缺血、血压升高（有时可导致颅内出血）、精神亢奋。“冰毒”一次吸食就可成癮，长期使用会导致大脑严重受损，会出现狂燥、自杀和自毁等暴力倾向。

麻古 系泰语的音译，其主要成分是冰毒，是一种加工后的冰毒片剂，外观与摇头丸相似，具有很强的成癮性。服用后会使人中枢神经系统、血液系统极度兴奋，能大量耗尽人的体力和免疫功能。长期服用会导致情绪低落及疲倦、精神失常，损害心脏、肾和肝，严重者甚至导致死亡。公安部检验报告显示：“麻古”毒品均为圆形、片剂，黄连素药片大小，呈玫瑰红、橘红、苹果绿等色，上面印有“R”“WY”“66”“888”等标记。

冰毒（麻古） 含杂质，具有腐蚀性，吸毒者必须通过“冰壶”过滤杂质，用特制打火机或自制的酒精灯、锡纸吸食，这就是黑话里的“溜冰”“溜猪肉”。冰毒（麻古）不可能减肥、美容，更不能助性。

K粉 即“氯胺酮”，静脉全麻药，有时也可用作兽用麻醉药。白色结晶粉末，无臭，易溶于水，通常在娱乐场所滥用。会导致神经中毒反应、精神分裂症状，出现幻

听、幻觉、幻视等，对记忆和思维能力造成严重的损害。长期吸食K粉还会导致尿频、尿痛、尿不尽。有一个女性吸食K粉戒了一年，依然要使用尿不湿，因为K粉刺激，让膀胱括约肌只有正常人的1/3，留不住尿；此外，吸食K粉后，尿液里会有结晶，在排尿时会刺激尿道，造成疼痛。

大麻 以大麻植株为原料制作的毒品，有大麻烟、大麻树脂、大麻油等，吸食会致幻，拥有精神药物作用，会造成短时记忆能力的下降，口干，运动能力受损，红眼，多疑或焦虑症状等，长期吸食会导致性格变异、抑郁，影响人体健康，被称为诱导性毒品。一般是做成卷烟“喇叭筒”，常出现于酒吧KTV，在西方错误思想的影响下有滥用趋势。

此外，还有一些伪装性很强的新型毒品，如开心水、神仙水、恰特草、奶茶、跳跳糖、浴盐、吹气球（笑气）等。特别需要注意的是，笑气有年轻人滥用趋势，“笑气”又称一氧化二氮，具有轻微的麻醉性，能够让人不断地发笑，一般用于牙科手术和奶油发泡。早年在英国学生中开始流行滥用，长期吸“笑气”会引发呼吸困难、胸闷、咳嗽，情绪焦虑、抽搐、意识不清及神经系统损伤，而且会导致维生素B₁₂大量流失，严重者会出现下肢瘫痪。

记者 梁湘茂 通讯员 高翔

服用镇静催眠药 需谨慎

晚上瞪着两眼睡不着、第二天精神恍惚……据不完全统计，中国有超过3亿人口有睡眠障碍，中国成年人失眠发生率高达38.2%。年纪越大，睡眠质量更差，65岁以上人群的发病率甚至高达50%。许多长期失眠的人选择吃镇静催眠药。要提醒的是，长期服用催眠药会带来一定的副作用风险，务必谨慎。

镇静催眠药有缓解兴奋和助眠的作用，较为常用的是长效的苯二氮卓类镇静催眠药，包括地西洋、劳拉西洋、艾司唑仑、阿普唑仑等。尽管苯二氮卓类药物可明显缩短失眠症患者的人睡时间、显著延长睡眠持续时间，并减少觉醒次数。但事实上，它用作安眠药通常只在短期内使用有所帮助。在连续用药大约4周后，人的大脑就习惯了苯二氮卓类药物的作用，镇静催眠的作用可能就不如刚开始服用时那样有效，或者需要增加用药剂量才能维持原来的效果。

这类药物比较常见的副作用是用药依赖、记忆力下降和增加白天的嗜睡和疲劳感。长期服用还可能增加痴呆、跌倒以及骨折的风险。随着年龄增长，风险会逐步增高，因此，许多国家都已经不建议老年人长期用苯二氮卓类药物来助眠。

如果您是一位正在服用苯二氮卓类药物的老人，当务之急是向为您开药的医生咨询，确认是否有必要停用药物，医生会建议您怎样逐步减少药物剂量，什么时候可以停药，也会告诉您如何改变生活方式来缓解失眠症状，如何应对停药后失眠症的复发等问题。

特别要注意的是，药物减量的过程应该足够缓慢，切忌一刀切地停用。这样减药的戒断症状（如失眠加重）会好一些，药物最终停用也比较容易成功。减药的持续时间因人而异，有的失眠者只需几周就能顺利停药，有的人可能需要数月的时间，因此离不开医生的指导。

邵逸夫医院全科医学科 徐志杰

长期服用降糖药是否有副作用？

专家：确实存在，但大多可以克服

糖尿病患者由于要长期服药，因而担心副作用。降糖药确实存在药物副作用。比如说二甲双胍，它的副作用就是胃肠道反应，比如恶心、腹泻，但是出现这样的情况，并不是药物破坏了我们的胃黏膜，也不是对身体有什么进一步的损害。相反出现恶心的症状以后，可能对食欲旺盛的肥胖糖尿病患者有一种食欲控制，有些人间断腹泻，可能对于减重有好处。口服降糖药会使用十年甚至二十年，一般是不伤肝肾的，患者不用过分担心。

胰岛素促分泌剂的副反应，就是如果使用过量了，加上延迟进餐、运动量过大，就可能会发生低血糖。不过，医生会告诉患者，如果用了促分泌剂，促进了很多胰岛素以后，一定要按时进餐，不能延迟进餐时间，因此是可以克服的药物副反应。

有一些药物的副反应则要特别重视，比如说噻唑烷二酮类胰岛素增敏剂，它明确的副作用是可能引起水钠潴留。患者如果到了糖尿病后期，心功能都不好了，再长期水



钠潴留，更会加重心脏的负担，引起心衰。不必太多担心的是，对于这样一种副作用，临床上有明确的限制，医生在给患者使用这类药物的时候，一定会先检查患者的心功能，根据情况来决定是否使用。

中日友好医院内分泌代谢中心 主任医师 杨文英