

# 安眠药越吃越多,小心药物成瘾

## 医生提示:遵医嘱服用精麻药品,切不可自行诊断服药或更改剂量频次

### 随意加药,从1粒吃到120粒

孙小姐刚刚大学毕业,服安眠药已4年多。最早出现失眠症状是高考时,由于学习压力大,整晚睡不着,就到医院配了“思诺思”。一开始每天遵医嘱服用1粒,后来觉得效果不好了,再去看病嫌麻烦,就给自己加药。

由于长期服药,孙小姐对药物出现了耐受性,服用剂量也越来越大。4年里,她从吃1粒变成2粒,2粒变成4粒,再到20粒,逐渐增加到了120粒。

“我已没有正常的生物钟,作息全靠药物。这种药每次只能配一点,于是我只能到各家医院去配药,感觉非常痛苦。”孙小姐说,即便如此,配来的药也根本不够吃。而服药上瘾的生活,不敢对朋友讲,整个生活圈越来越窄,性格也变得悲观。

杜江告诉记者,安眠药成瘾是一种常见的药物依赖,这类药物需在医生指导下使用,不能随意更改剂量。比如,服用安眠药后,如果出现耐受性,效果不佳的情况,应及时到医院来就诊,不要随意增加药量。

孙小姐在医院接受住院治疗,用其他长效药物进行替代,2周后出院。但出院并不是治疗的终点,

### 第 医 线

普通人服用上百片安眠药无异于自杀,但对于23岁的孙小姐(化名)来说,只是为了让自己能舒服地睡个觉。但是,孙小姐服用的安眠药属于国家管制药物,到处想办法找药已严重干扰了正常的学习和生活。终于,她主动走进上海市精神卫生中心,到物质成瘾科寻求帮助。

昨天是“禁止药物滥用和非法贩运国际日”,在上海市精神卫生中心物质成瘾科主任杜江看来,药让人上瘾,不是一件新鲜事。近年来,安眠药、止咳水成瘾的患者越来越多,究竟是什么原因呢?



杜江主任(左)和患者交流

采访对象提供

还要定期随访。可惜,孙小姐回家不久又吃上了安眠药,之后又来往医院戒断过一次,此后便失访,再也没有来过。

“很多成瘾患者的特点就是这样的,容易复发。因此需要患者有很强的主动性去戒断,也需要家属的配合监督。遗憾的是,很多家属并不了解这种疾病的特点,不是一味指责,就是帮忙找药,导致患者戒断异常艰难。有不少住院病人出院后就失访了,无从知道他们的后续。”

杜江表示。

这些年,随着生活压力增大,精神障碍、睡眠障碍群体数量上升,服用安眠药的人增多,并且年龄呈下降趋势。杜江告诉记者,仅仅从精神卫生专科机构的门诊和住院人群来看,住院患者就有将近40%使用过安眠药;门诊患者中,有50%处方里有安眠药。

任何药物都有不良反应,安眠药也不例外,主要包括依赖性和认知功能的下降等。其实,只要按照

医生建议合理、规律、科学使用,出现不良反应的几率会大大减小。但是,本身有心理健康问题、物质使用障碍的患者更可能产生药物依赖,在不规律、大剂量用药等滥用药物的情况下可导致成瘾。

### 买多盒止咳药,“惊动”了公安

和安眠药类似,咳嗽药也会成瘾。前两天,杜江就接诊了一位因止咳药而成瘾的小伙子。20岁的

小李在药店购买了止咳药“右美沙芬”片剂。这是一种非处方药,但是购买需要实名登记。由于一口气买了多盒,药店后台自动联网公安报警,很快,警察就找到了这位患者,并通知他的家属。

家人发现他服用止咳药上瘾,将他强行送入医院。但是,小李却否认自己服药。杜江发现,小李由于距离末次服药时间已经两天,来的时候已经出现了明显的戒断症状,瞳孔直径变大,手微微颤抖,皮肤潮湿、出汗,虽然意识尚清晰,但情绪非常不稳定。经和家属协商,医生把小伙子收治入院接受治疗。

“为寻求一时刺激而大量服用止咳药的年轻人并不是个案。一些止咳药能产生镇咳作用,也带来一定的愉悦和欣快感。”杜江指出,在年轻人中,多种药物混用也是常见的情况之一,所涉及的药物甚至还有类固醇类药物、止痛药等。

超剂量滥用该药物后,会产生神智错乱、运动失调、伤害他人及自我伤害行为,而除了带来精神和躯体伤害外,过量服药甚至存在着急性药物中毒导致死亡的风险。因此,杜江表示,在服用精麻药品时要谨遵医嘱,切不可自行诊断服药或更改剂量频次。

本报记者 左妍

# 从研究“鱼宝宝”到教育小宝宝

## 专业跨界的“祥子老师”激发孩子们对海洋的兴趣

### 关注 大学生就业

“洋洋爸爸,今天上午的海洋小课堂里洋洋特别活跃,他说水族缸可以让家里变得更美,他特别爱观察里面的生物,希望热爱自然、亲近海洋的种子在洋洋心中继续生根发芽……”结束了一天的课程,盛祥在向家长反馈小朋友们的状态。

去年,盛祥从上海海洋大学水产与生命学院结束了本硕7年的水产养殖专业学习生涯,毕业即入职中国福利会幼儿园从事幼儿教师工作。

从研究水产养殖和海洋保护方向跨界到学前教育,看似毫无关联的两个事业却在盛祥的不懈坚持下焕发出新的魅力,在孩子们的心中埋下蓝色的种子。

### “对生命的尊重让我看到更多的可能”

“一条鱼、一只蟹、一片藻……构成了完整的生态系统。只有尊重系统中的每一个生命,才能真正看到‘生命的奇迹’。”这是盛祥在中福会幼儿园课堂上常常对小朋友们说的话。

在大学期间,他的导师谭洪新教授始终强调,水产养殖和海洋保护的研究基础是对水生生物的认知,专业的基础课程就包含绘鱼图、制标本、做解剖,还有水族生态造景、鱼卵孵化等,让盛祥不断看到海洋生命的神奇和瑰丽。

在校期间,盛祥为了能照顾好实验室里的“鱼宝宝”们,常常早出

晚归地守在实验室里,即便遇到临港“妖风”也阻挡不了他的喂鱼工作。也正是这种“奶爸”式的经历,让盛祥在进入幼儿园工作时有了更深刻的体会。

“在海洋生态系统里,生物的行为、性格都不一样,如果强行按照人类的思维去干涉可能会带来‘灭顶之灾’。在幼儿园和孩子们沟通过程中也让我看到,每一个人都有着不同的闪光点,我们需要在尊重他们的前提下慢慢发掘。”盛祥感慨。

### “坚实的专业基础让工作锦上添花”

幼儿期是培养科学素养的重要时期,从小打好科学基础是首要任务,中福会幼儿园围绕“健康体检、自理自信、动手动脑、全面发展”的幼儿培养目标,逐步形成和完善了以“学生活、学做人、学学习”为切入点的“生存课程”,其中就有盛祥作为专业支持开发的“海洋课程”。为了设计好这门课程,激发孩子们对海洋奥秘探索的兴趣,盛祥在课程导入、话题讨论和海洋科探室建设方面下了功夫。

“有字之书”和“无字之书”对盛祥的专业能力培养都起着很大的作用:《鱼类增养殖学》《鱼类生态学》等一系列的专业书目和文献是他设计课程的基础,而在校参加的专业实践帮助他发掘课程亮点——“小鱼安家计划”就是其中之一,灵感来源于盛祥在学校制作的生态瓶,将少量的植物和以这些植物为食的动物或其他非生物物质放入一个透明环境中,形成的一个人工模拟的微

型生态系统,这种模式恰好可以帮助孩子们在饲养、观赏生态瓶中的鱼和其他水生生物时激发对海洋的兴趣。

### “跨界”无碍“祥子老师”受喜爱

在初入幼儿园从事幼教工作时,盛祥时常担心因专业不对口导致工作上出现失误。有一次,一个小朋友问盛祥:“祥子老师,马里亚纳海沟有多深?里面有什么呀?”对这个问题盛祥确实不了解,于是把问题记下,并告诉小朋友:“今天回家后,我们都去找一找答案,明早我们来交流好吗?”第二天一早,孩子将一张自己画的海沟示意图展示给盛祥,盛祥把从家里带来的深海科普画册翻开给小朋友答疑,从那天开始,他发现这位小朋友经常在图书角翻看深海科普画册。当临近毕业大家在交流梦想时,这位小朋友说:“我长大以后要当一名马里亚纳海沟科学家!”这件事让盛祥开心了好久,不安的情绪也逐渐消失。

“虽然我从事的工作与本专业跨界了,但我却感到‘鱼水和谐’之美!”盛祥激动地说。在中国福利会幼儿园内,小朋友们十分喜欢这位“祥子老师”,园长和同事们也都对他称赞有加。

打开手机,微信昵称是“一尾小海洋”的盛祥正在和家长们耐心地沟通着如何引导小朋友自主饲养、观察生态鱼缸内的小小生物,用一尾小海洋的力量激发着朵朵热爱海洋的“浪花”。

本报记者 郜阳



### 新民随笔

## 守护好「小神兽」的暑期安全

杨江

暑期将至,大小“神兽”们迎来一年中最期盼的月份。

孩子们又开始“放飞自我”,大人们千万不能掉以轻心。昨天从学校带回一张《暑期安全教育提示》,第一条就是预防溺水,我深以为然。夏季是学生溺水事故频发的时期,尤其暑假更是溺水事故的高发期。数据显示,溺水已经成为我国学生意外死亡的第一大原因。

从事新闻工作二十年来,几乎每年夏季,我都会遇见学生溺亡的事件,有些是准大学生,有些是儿童。极端的,一起溺水事件同时让我们失去几个孩子,实在令人扼腕痛惜。今年5月下旬,汛期逼近,全国多地先后发生学生溺亡事件。教育部基础教育司近期发出《坚决防范遏制学生溺水事件发生》的工作预警,提醒各地教育行政部门和学校高度重视学生的生命安全,要求“压实工作责任”“强化风险排查”

“加强宣传教育”“密切家校联系”。

虽然从新闻学的角度,这个话题已经很“老”了,但“生命至上”,我们仍然要不厌其烦,反复宣传。我百度了一下关键词,发现不少地方都在近期展开了防溺水工作的宣传与安排。

但是千招万招不抓落实都是虚招,不能止于一个通知,要实实在在在构筑好防溺水的屏障。是否存在“多头管理多头空”?安全隐患是否排查到位?宣传还有没有死角?我们不妨多问几个为什么。

除了溺水,每年夏季还是儿童坠楼的高发季,溺水多发生在农村,坠楼多发生在城市,背后原因多有相通之处,治理之道也有相通之处。无论是防溺水还是防坠楼,都关乎人命,这些工作要入脑入心,从政府到家庭,从社会到个人都真正重视起来。

愿这个假期不再听闻溺水悲剧。

## 第二轮市级生态环保例行督察工作启动

本报讯(记者 郭剑烽)根据《中央生态环境保护督察工作规定》《上海市生态环境保护督察工作规定》有关要求,经市委、市政府批准,第二轮市级生态环境保护例行督察工作于今年正式启动。昨天,市生态环境保护督察组进驻长宁区、青浦区两个被督察区。两区分别组织召开了督察汇报动员会。

本次督察组进驻时间为6月26日至7月14日。督察工作主要采取听取汇报、调阅资料、现场检查、走访问询等方式开展。

长宁区督察值班电话:021-22110125,专门邮政信箱:上海市A05209号邮政信箱。

青浦区督察值班电话:021-59805251,专门邮政信箱:上海市A79907号邮政信箱。