

健康关注



近段时间,明星吸毒频频曝光,成为街头巷尾热议话题。其实这仅仅暴露了毒品问题的冰山一角,只不过是因明星更为媒体与社会关注而已。1989年统计我国吸毒登记在册人员才7万,今年4月份官方公布数据已增至258万人。这还不包括大量没被发现的隐性吸毒者。

一说起吸毒,人们的印象都是从照片、影视中获得的抱着烟枪吸食鸦片或鼻吸白粉的画面。实际上吸毒的方式除了传统的口鼻吸入,现在还包括了吞服、嚼服、肌肉注射、静脉注射等许多种。毒品无论通过何种途径摄入体内,都要进入血液循环,送往全身。

毒品真毒,沾不得!

北京中药研究所 战嘉怡

吸毒的最大影响是成瘾

人体的活动是靠神经系统支配的,但神经传导作用并非是神经直接支配效应器官,而是经神经末梢释放递质与效应器官的受体结合才能往下传递“命令”的。机体在正常情况下,体内释放阿片肽,作用于神经中枢、结肠、输精管等部位的阿片受体,然后通过受体的多种信号传导系统,调节体内的去甲肾上腺素系统、多巴胺系统、胆碱能系统、垂体-性腺系统、甲状腺系统的正常运行。

当吸毒者吸食毒品后,这些外源性阿片类化合物就会冒充顶替,抢先与阿片受体结合,这样也就扼制了体内正常的内源性阿片肽的形成与释放。反复多次后,阿片受体对外源性阿片类物质很快产生耐受性,药物作用逐渐减弱,吸毒者只能以更大的剂量连续不断抑制身体反应,愈陷愈深不能自拔。一旦中断吸毒,外源性阿片类物质没有了,而此时内源性阿片肽释放又处于停工状态,一时很难恢复正常供应,无法使阿片肽系统继续保持体内平衡,从中枢到周围各神经系统活动完全被打乱,身体就会陷入一场供需危机,这就是戒断反应。如果阿片类毒品突然停用,吸毒者便会流鼻涕、流口水、流眼泪、打哈欠、汗毛竖起、出汗、腹痛、全身酸痛、头昏、血压上升、心动过速、脉搏加快、发热、失眠、焦虑、烦躁、恐惧、虚脱、休克等,在痛苦中自扯头发、撞头、打滚,甚至自残,医学上称之为“戒断症状”。此时此刻非毒品无以为治,只有重复使用毒品以后,这些症状才会消失。这种成瘾的表现就是“药物依赖性”。

毒品依赖性使得吸毒者成为毒品的奴隶,在虚幻的满足中不顾一切,直至对工作、学业、家庭、父母、爱人、子女都丧失兴趣,设法获得毒品成为第一目标。表现出精神萎靡、丧失人格、道德沦丧、易于冲动、攻击伤人或寻死自杀等精神障碍。

吸毒极大损害人体健康

吸毒对消化系统有影响,可引发呕吐,食欲下降,抑制胃、胆、胰等消化腺体的分泌,导致严重营养不良,体重急剧下降;对心血管系统有影响,会引起心肌梗塞、心律失常、肺心病等疾病;对神经系统有影响,可引起口渴、冷汗、眩晕、嗜睡或失眠,严重时精神恍惚、昏迷;对生殖系统有影响,可引起

性功能低下、月经不调、不孕、死婴等;如果吸毒采用烫吸或烟吸方式,对气管及肺部会产生刺激,导致支气管炎、肺炎、哮喘等;如果吸毒采用静脉注射,易导致栓塞性脉管炎、皮肤感染、心内膜炎、破伤风、肾小球肾炎、急性肾炎、肝炎和艾滋病。

吸食毒品过量将会致死

当一个人长期使用某种药物或物质时,身体对该物质的敏感性就逐渐降低,从而产生耐受现象,效果随之减弱,此时只有不断提高该物质的剂量,才能保持原来相等的生理反应。各种毒品都很容易产生耐受性,如吗啡的常用剂量是10毫克,也就是说一般人肌肉注射10毫克吗啡就可以缓解疼痛,而吸毒成瘾的人最多要用到50克的剂量才能达到同样药效。一个吸毒者如果无视其毒性,一味去追求快感,往往会因剂量过大导致死亡。全球每年有20多万人因吸毒死亡,其中主要是吸毒过量。曾与陈佩斯、姜文等人合作,在《少爷的磨难》、《阳光灿烂的日子》等多部影视作品中有过出色表现的青年演员姚二嘎,1995年染上毒瘾,2002年因吸毒过量自毁了年轻的生命。

吸毒成因可谓五花八门

■好奇心驱使 “体会体会吸毒是什么感觉”,“抽着玩玩”,“试一试”,“尝新鲜”等好奇心驱使而逐渐发展成瘾,这一类型在众多调查报告中占第一位,特别是在青少年中多见。多么可怕而危险的无知和好奇,这“试一试”的念头往往就是走上吸毒不归路的开端。1997年,《长大成人》影片上映,年轻的女演员朱洁在片中成功地扮演了一个吸毒堕落女孩。然而朱洁本人在拍摄过程中,出于好奇,尝试吸毒后成瘾。结果,在该影片尚未公映前因吸毒过量而过早地结束了年轻的生命。

■寻找刺激 有些人错误地认为,吸毒时髦、气派,是富有的象征。特别是一些先富起来的个体老板,不知道再有什么能满足个人享受了,“好吃的也吃过了,好玩的也玩过了,天上飞的,地下跑的,水里游的,只要有卖的,只要能吃的,差不多都见识了,得,抽就抽点吧,也不枉来一世”。可这一抽上,富有很快就会变成贫穷,百万富翁也会沦为乞丐。

■被欺骗、引诱

也有一些吸毒者是在不知情的情况下被毒贩欺骗吸毒,几次后找到了快感而不能自拔。一个开酒楼的年轻女老板被一半熟脸的朋友请了一支烟,吸完之后,就觉得浑身没劲,轻飘飘的。几次之后,不抽就不行了,开始花钱买毒品,成了吸毒者。她在7年的时间里一共花掉了200多万元,酒楼因此而倒闭。

环境的影响

“群嗨”已成为现在吸毒的一种流行方式,大家都吸,虽然不会有人强迫你,愿意就做,不愿意随便,但是,如果拒绝的话,会给人不合群的感觉,不像是这个圈儿里的。这种心态使一些艺人或青年人开始了第一口。

戒毒是吸毒者惟一选择

无论是谁,无论何种原因,一旦误入吸毒的歧途,就要承受毒瘾的折磨、巨额的经济开支、国家法律的威慑和社会舆论的压力。所以说,戒毒是吸毒者惟一的选择。俗话说,“一朝吸毒、终身戒毒”,虽然身体依赖性容易戒断,但心理依赖性难除,戒毒后复吸率比较高,演员张默、歌手谢东都是二进宫,导演张元已是三进宫,看来戒毒并非易事,特别是阿片类毒品戒断更难。

在我国戒毒机构,无论是强制的还是自愿的,目前都采用药物替代疗法,并有辅助治疗以改善毒品戒断引起的不适,一般半个月到一两个月即可完成戒毒治疗。但是戒断者往往复吸率较高。因为戒毒治疗后,戒断反应可以大部解除,也就是说身体依赖得到解决,而心理依赖却没有完全解决。因此,戒毒者回到社会,在毒友的诱惑和影响以及毒品流行的社会环境里,会经不住诱惑再次复吸。此外,吸毒者怕他人歧视的自卑心理、信誓旦旦、事业失败等压力也会导致复吸。

目前中医药在戒毒中的作用,一是在戒毒过程中调整整个机体功能,明显地改善和缓解戒断症状。二是在身体依赖戒断后的康复期,提高机体免疫功能,消除失眠、焦虑、食欲差、周身疼痛等症,增强机体抗病能力,改善性功能等。除了中药外,还有气功疗法、针灸疗法等治疗手段,可减少痛苦、缩短疗程,辅以西药进行戒毒也能取得一定效果。

健康互联网

熊昌彪

乙肝和丙肝的问题远未解决,对社会影响既深远又广泛,而中医药可以成为肝病治愈的有效途径之一。

段钟平说,中医药治疗各种慢性肝病,具有悠久的历史 and 确切的疗效,对片仔癀的研究正在进一步深入。中药片仔癀主要成分为三七、蛇胆、牛黄、麝香,其中三七散瘀止血,行滞通脉;蛇胆清热解暑,牛黄泻火清热,麝香活血开窍,消肿止痛,与慢性乙肝治疗思路 and 机制较吻合。

据悉,20世纪90年代,上海复旦大学医学院对片仔癀进行了药理药效研究。结果表明,片仔癀对动物肝癌有明显的抑制作用,对机体具有特殊双向免疫调节作用,并有显著的保肝利胆和消炎镇痛作用。2004年“片仔癀胶囊对原发性肝癌患者介入治疗戒毒增效的随机双盲、安慰剂平行对照多中心临床试验”,被列入国家“863”计划项目。

段钟平说,目前,北京佑安医院联合多家著名肝病基础和临床单位,正在对肝胆疾病进行3个方面的研究,包括片仔癀对动物胆囊炎的治疗作用及关键机制研究、片仔癀治疗慢性肝炎合并胆囊炎的多中心随机对照研究 and 片仔癀治疗慢性肝炎有效性和安全性的多中心随机对照研究。希望研究能在不久的将来有重要成果。

中医药成肝病治愈有效途径之一

全国流行病学调查资料显示,我国乙型肝炎表面抗原携带率约为7%,总携带病毒人数9300万人,其中慢性乙肝患者超过2000万人,几乎占全世界乙肝总人数的1/3。此外,专家估计,我国至少有1300万慢性丙肝病毒携带者,他们中有1/4最终将发展成慢性肝炎、肝硬化或原发性肝癌。全国每年死于肝病的患者逾30万人,其中约半数以上为肝癌。

作为我国著名的肝病与感染病学专家,首都医科大学肝病转化医学研究所所长、北京佑安医院副院长段钟平教授强调,目前中国



纯天然安全无污染的种植环境为产品提供了品质保障。

为了让消费者更好地了解中草药原料的品质及行业领先的种植标准,近日浙江龙泉无限极公司的中草药原材料——灵芝的种植基地对外开放,让人们从源头探寻并见证段木赤灵芝是如何形成的。 马俊英摄

医说新语

不良习惯是胃食管反流主因

珏 晓

反酸烧心不仅是一个简单的反胃表现,而且是胃食管反流病的典型症状。据中华医学会消化病学分会统计数据显示,我国的胃食管反流患病率已经达到5.77%,且呈上升趋势,目前全国至少有7500万人受到此病的困扰。北京积水潭医院消化内科主任蓝宇表示,此病在60岁以上老年人中比较常见,主要是与现代人趋于过度饮食和运动量减少及肥胖有密切关联,是消化科常见的病症之一。

胃食管反流病,是指胃内容物反流至食管而引起的不适症状或并发症,主要症状是反酸、烧心。胃食管反流病会引起严重不适和食管炎症,影响患者工作效率和生活质量。在某些病例中,若不控制食管炎症,将会引发一些严重的并发症,比如食管狭窄和出血等。如患者经常反酸、烧心,就有可能得了胃食管反流病。

蓝宇主任说,在胃食管反流病的发病人群中存在一个共性,就是不少人不健康的生活方式,经常吃得太饱或睡前进食,常吃辛辣、酸甜、煎炸等食物,进食高脂肪食物,不规律饮食甚至暴饮暴食,这些不良习惯都可能引发胃食管反流病;此外,肥胖、吸烟、饮酒的习惯也可能成为胃食管反流病诱发的因素;精神压力大也是一项非常重要的因素,胃是一个受情绪影响明显的器官,而现代人生活工作节奏紧张,精神心理异常可加重胃食管反流病的症状。

胃食管反流病患者在饮食上应注意的是:首先,应减少进食量,饱食易出现食管下部括约肌一过性松弛;进食应细嚼慢咽,吃七八成饱,晚餐尤其不宜过饱;避免睡前2小时进食及大量饮水。其次,低脂饮食,可减少进食后反流症状发生的频率。相反,高脂饮食可减慢胃排空促进小肠黏膜释放胆囊收缩素,易导致胃肠内容物反流。此外,应尽量避免进食以下食物及饮料:浓咖啡、浓茶、气体饮料、巧克力、烹调用香辛料(辣椒、咖喱、胡椒粉、蒜、薄荷)、煎炸食物等。

蓝宇主任强调,胃食管反流患者并不都有典型的反流及烧心症状,而有的食管癌病人亦可以有类似胃食管反流的症状,所以单凭症状并不能准确的诊断。我国上消化道肿瘤高发,为了不误诊,延误病情,专家们一致建议,40岁以上的初诊胃食管反流病人,不要惧怕胃镜检查,最好接受胃镜,了解是否存在反流性食管炎或巴雷特食管,并排除上消化道肿瘤。

滋补之计

红茶暖胃又驱寒

黄新民

进入秋季,天气渐凉,空气干燥,很多人会出现体寒、生理机能减退等症。要增强身体对气候的适应能力,不妨喝点红茶,既可御寒暖身,亦可养胃助消化。

据四川宜宾筠连乌蒙韵茶业有限责任公司总经理朱小东介绍,红茶经过发酵烘制而成,茶中的茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,其含量减少,对胃部的刺激性也随之减小。因此,喝红茶不会伤胃,反而能够养胃并促进人体消化。

因为红茶是在绿茶基础上加工制作而成,经过充分完整的氧化后,红茶成为酶氧化最充分的茶叶,所以,红茶的茶色素含量较高,可促进血液循环和降血脂。红茶含丰富的蛋白质和糖类以及其他丰富的营养成分,能够增强人体的御寒能力,有蓄养阳气、生热暖胃的作用。

人们总结了入秋后喝红茶的4大益处:首先,红茶可暖体抗寒。秋冬时节人体生理功能减退,阳气减弱,对能量与营养要求较高,此时泡上一杯红茶,可起到防病的作用。红茶甘温,可养人阳气,且汤色胭红,能给人以温暖的感觉,红茶中含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,能增强人体的抗寒能力。

其次,红茶可养胃。茶叶中所含的茶多酚具有收敛作用,对胃有一定的刺激作用,在空腹情况下刺激性更强,所以有时空腹喝红茶会感到不适。经常饮用加糖、加奶的红茶,能消炎、保护胃黏膜,对治疗溃疡也有一定效果。但红茶不宜放凉饮用,那样就会影响养胃和暖胃效果,还可能因放置时间过长而降低营养含量。

第三,红茶可助消化。红茶可以去油腻、帮助胃消化、促进食欲,并强壮心脏功能。日常饮食感到油腻和胃胀时,多喝些红茶,可以减少油腻,促进消化。

第四,红茶可预防感冒。实验表明,红茶的抗菌力较强,用红茶漱口可过滤病毒,防止感冒,并预防蛀牙与食物中毒,降低血糖值与高血压。

四川宜宾市筠连县乌蒙韵的茶园。 樱子摄

健康箴言

大量度人,小心处事 正身率物,屈己为群

这是中国民主革命家、教育家黄炎培早年的“自勉联”。

上联的“大量”,指气量大,胸怀宽广。《晋书·车济传》:“(济)果毅有大量。”“度人”,度,是推测,估计。《诗经·小雅·巧言》:“他人有心,予忖度之。”度人就是推测他人,对待他人。上联是说,待人要宽宏大量,处事又要小心谨慎。这种待人处事的积极态度,不仅有利于工作和生活,也有利于身心的健康。清散文家、享寿82岁的方苞在注解孔子的“仁者寿”时说:“凡气之温和者寿,质之慈良者寿,量之宽宏者寿,言之简默者寿,盖四者皆仁之端也,故曰仁者寿。”享年99岁的中国画家、美术教育家刘海粟在介绍自己的养生之道时曾说:我没有特别的养生之道,最重要的是做人要宽宏大量、豁达乐观、宠辱不惊,这样,自然就会随遇而安,心旷神怡了。

下联的“正身”,就是修身,端正自己的品行。《荀子·法行》:“君子正身以俟。”三国·魏·桓范《政论》云:“故为政之务,务在正身。”“率物”,做众人的表率。《东汉记·吴佑传》:“迁胶东相,政惟仁简,以身率物。”“屈己”,委屈自己。唐·崔元翰《中元日题奉敬寺》诗:“屈己由济物,尧心岂所荣。”下联是说,端正自己的品行,以做众人的榜样;为了群体的利益,宁可委屈自己,牺牲自我。

联语言简意明,富于哲理,充分反映了作者立身处世的准则和为民谋利的志向。虽属自勉,亦可励人。更富人生哲理,有利修身行己的是1939年黄炎培为其五子黄大能赴英留学时书赠的36字箴言:事闲勿荒,事繁勿慌。有言必信,无欲则刚。和若春风,肃若秋霜。取象于钱,外圆内方。这些箴言对于我们立身处世、修养身心都是金玉良言。 熊经浴辑注