

提高自我防范意识,养成健康生活方式,学会正确应对压力

# 远离毒品,从你我做起



□本报记者 龚鹏

今年6月26日是第37个国际禁毒日。国际禁毒日的设立,旨在唤起人们对毒品问题的关注,提高公众对毒品危害的认识,并鼓励全社会共同参与禁毒斗争。同时,今年6月是第14个全民禁毒宣传月,主题为“防范青少年药物滥用”。

那么关于毒品,你知道多少?我国法律规定的毒品是指鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻、可卡因等能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。然而,近年来,随着我国禁毒力度不断加大,不法分子在青少年群体中找到了可乘之机。带有“糖衣”的新精神活性物质毒品大量出现,它在传统毒品之外多形态渗透,伪装成各种“小零食”,出现在青少年常喝的饮料、常吃的饼干中。

为此,记者专访了西海岸新区区立医院临床药学科主任丁丽,请她介绍毒品的危害、成瘾机制以及如何有效拒绝毒品,共同构建一个健康、和谐的社会环境。

## 吸食毒品伤身又伤“心”

毋庸置疑,毒品严重危害人体健康。据丁丽介绍,长期吸食毒品会导致多种器官功能衰竭,如心脏、肝脏、肾脏等。

同时,毒品还会对神经系统造成严重损伤,导致记忆力减退、精神错乱、出现幻觉甚至精神分裂。“首先,毒品会对人体生理上产生危害,包括中枢神经、心血管、口腔、免疫等多个系统。不同的毒品摄入体内,会出现多种毒副作用并产生戒断症状,对健康形成直接而严重的损害,吸毒过量甚至会导致死亡。”丁丽说,如果吸毒者开始吸毒,轻则出现心律失常、口腔溃疡、胃出血的情况,严重则会出现肝炎、艾滋病、急性肾衰竭、皮肤溃烂、器官退化、不可逆的脑损伤、脑梗猝死和脑血管意外等。必须要注意的是,毒品会削弱人体的免疫系统,使吸毒者更容易受到各种疾病的侵袭。

另外,丁丽还提醒大家毒品还会对人的心理产生危害。有的毒品会让人时刻处于精神萎靡、感觉迟钝、人格缺失、情感淡薄的状态,有的毒品还会让人产生幻觉、偏执、抑郁等症状。“成瘾者往往会经历焦虑、抑郁、自卑等负面情绪,严重影响其社交能力和生活质量。长期吸食毒品还会导致人格改变,使吸毒者变得自私、冷漠,甚至产生暴力倾向。”丁丽告诉记者。

那么,是不是只要停止吸毒,对人体的危害就会停止呢?

“答案是否定的。毒品的戒断反应会导致吸毒者一旦停止吸毒,其身体器官会出现多种功能紊乱,进而引发一系列症状,严重时甚至会出现血压下降、虚脱、休克的症状。”丁丽坦言。

## 毒品成瘾很难自行戒断

据介绍,毒品成瘾是一个复杂的过程,涉及生理、心理等多个层面。首先,丁丽认为毒品对大脑的影响是成瘾性的关键因素之一。“当一个人首次使用毒品时,这些物质会迅速通过血液进入大脑,并与特定的受体结合,引发一系列生化反应。这些生化反应中,最主要的是神经递质的释放,尤其是多巴胺。”丁丽说,多巴胺是一种与愉悦感、奖赏和动机相关的神经递质,毒品的使用导致多巴胺水平急剧上升,给使用者带来强烈的快感和满足感。这种快感十分强烈,以至于大脑将其与毒品的使用联系起来,形成一种条件反射。

随着时间的推移,大脑会逐渐适应这种高水平的多巴胺释放。“为了获得与初次使用时相同的快感,吸毒者需要使用更多的毒品,慢慢即形成所谓的‘成瘾’。”丁丽告诉记者,除了多巴胺,毒品还会影响其他神经递质,这些递质同样参与情绪调节、压力反应和疼痛感知。“毒品的使用干扰了这些神经递质的正常功能,导致吸毒者没有毒品时,难以体验到正常的愉悦感和其他情绪状态。”丁丽说道。

此外,毒品对大脑奖赏系统的长期影响还包括对其他奖赏刺激的不敏感性。这意味着,吸毒者可能对食物、社交互动等愉悦活动失去兴趣。“当吸毒者尝试戒断时就会经历一系列戒断症状,包括焦虑、抑郁、烦躁等。这些戒断症状是由于大脑和身体对毒品的依赖性,以及神经递质水平的急剧下降所引起的。”丁丽告诉记者,在没有适当的医疗干预和支持的情况下,这些症状可能会非常严重,导致吸毒者难以自行戒断。

## 从我做起抵制毒品诱惑

有人说:“毒品离我好远,我绝不会碰它。”然而,毒贩会采用“不会上瘾”等伎俩诱导青少年吸毒,一旦尝试第一次,就会有第二次,从此就再也甩不掉,渐渐地会失去自己的身体、友情、亲情。那么,面对毒品的诱惑,我们需要采取何种积极有效的措施来保护自己 and 他人呢?

丁丽提醒,首先要从自我做起,了解毒品的种类、危害以及成瘾机制,不要好奇、切勿尝试。同时,提高自我防范意识,避免在不知情的情况下沾染毒品。

其次,丁丽建议一定要养成健康的生活方式,她认为规律的作息、均衡的饮食和适量的运动,不仅能够增强身体素质,还能够提高心理承受能力,还可以通过参与各种社会活动,如志愿服务、社区活动等,拓宽社交圈子,减少与不良群体的接触,降低吸毒的风险。

在心理方面,丁丽认为提高心理素质尤为重要,她表示:“面对压力和挑战,要学会正确应对,寻求家人、朋友或专业人士的帮助,而不是借助毒品来逃避现实。”

家庭是预防毒品的第一道防线。丁丽提醒家长应该加强与孩子的沟通,教育孩子正确认识毒品的危害,培养健康的生活态度和价值观。

“在这场禁毒斗争中,每个人都是参与者,也是受益者。”丁丽号召广大市民朋友携起手来,共同创建一个“无毒”的社会环境,让每个人都能在健康、和谐的氛围中生活。



# 跨越670公里的生命接力

山东96120医疗转送平台将一名出生仅7天的重症新生儿从青岛安全转送至北京治疗

□本报记者 陈蔚

6月13日,山东96120医疗转送平台将一名出生仅7天、高度疑似患有严重遗传性代谢异常的新生儿从青岛某医院安全转送至北京儿童医院接受进一步治疗。

据了解,这名新生儿体内血氨含量极高,已达到435umol/L(正常新生儿为18-45umol/L),已对脑部造成损伤,病情十分危急。患儿家属本已准备放弃治疗,但在得知北京儿童医院可能有更好治疗方案后,当即决定为孩子转院。然而,从青岛到北京儿童医院,转运路程长达670公里,对于病情严重、需要随时进行医疗护理的新生儿来说,无疑是一次巨大的挑战。最终在病友家属的

推荐下,患儿父母拨打了96120。

山东96120医疗转送平台接到订单后,迅速组织了一支由1名医生、1名护士和1名司机组成的转送团队到达医院做转运准备。“患儿处于昏迷状态,一直在新born培养箱中插着胃管、尿管,使用新生儿经鼻呼吸机IPPV模式。由于患儿血氨含量极高,极大可能在转运途中会发生脑水肿,并且因为代谢问题,患儿的血氧、血压、血糖极不稳定,在NICU中一直用着多种药物来维持生命体征。”患儿的主治医生向随车医生介绍了孩子的病情。

通过和患儿主治医师对接及现场评估,转送团队发现患儿病情极为复杂,存在很大的转运风险。转送团队把患儿情况及转运风险尽数告知后,

患儿家属决定给孩子博一个生的机会。转送团队随即讨论敲定转运方案并立即出发。“我们制定了详尽的转运方案。”现场评估的医护人员说,转送团队两名医护将轮流看护,每15分钟测量一次血压并调节药物注入量,同时,为尽量减少有菌环境对免疫力低下的新生儿的影,每隔两个半小时会对其血糖进行监测和干预。

据转送团队事后介绍,转送路上也有突发状况:患儿体温一直居高不下,转送团队只能通过降低保温箱的温度、进行物理降温等方式使其体温恢复正常。在距离目的地还有二十公里左右时,转送团队遭遇严重交通拥堵,司机立即联系当地交警请求帮助。在多方努力下,转送团队最终将患儿

安全送达北京儿童医院,并顺利与院方完成交接。

在转送任务结束后,患儿的父母对山东96120转送团队表示了感谢。此次成功转送,不仅为患儿争取到宝贵的治疗时间,也彰显了山东96120医疗转送平台的专业素养和高效协作能力。

“为保障患儿转送安全舒适,转送车上配有新生儿转送保温箱、专用呼吸机、心电监护仪和微量注射泵,相当于一个缩小版的抢救室,可以说转送车就是一台‘移动的NICU’。”青岛西海岸医疗健康发展集团董事、青岛康鸿优护送公司董事长赵明说,自山东96120医疗转送平台上线运行以来,已成功转送超过百位危重患病新生儿,他们当中最小的出生仅1小时。

