

吸一口能提神? 校园流行的“鼻吸能量棒”有风险

今日女报/凤网记者 陈雪炎

轻轻一吸,提神醒脑。近日,继“萝卜刀”之后,一种“鼻吸能量棒”又在中小學生之间火了起来,随即也引起了很多家长的担心。这种声称有“提神醒脑”功效的能量棒,真的像商家宣传的那样无毒无害吗?小孩使用后是否会上瘾呢?近日,今日女报/凤网记者进行了探访。



长沙某中学门口的文具店里,左边两竖排的“鼻吸能量棒”已售出近半。

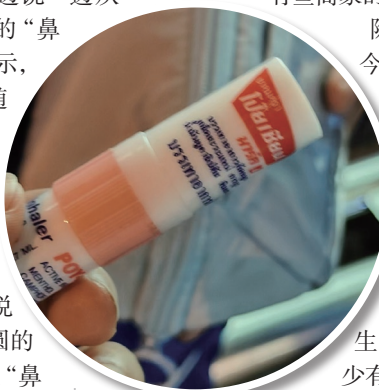
家长帮购,初三女生常用提神

“上课困了吸一口,我已经连续用了一年了。”11月3日,正在长沙某校读初中的学生小圆(化名)告诉今日女报/凤网记者,上初三后,她基本上都靠这种“鼻吸能量棒”提神醒脑。

“有西瓜味、薄荷味等等,我最喜欢白桃味的。”小圆一边说一边从书包里拿出她正在用的“鼻吸能量棒”向记者展示,“小小一只,很方便随身携带。”

“之前孩子总说上课犯困,看到同学在使用‘鼻吸能量棒’提神,便要我也从网上给她买,到现在少说也买了三四支了。”小圆的妈妈看了近日网上有关“鼻吸能量棒”可能会导致成瘾的说法后,不禁为自己的孩子感到担忧。

近日,今日女报/凤网记者在一家网购平台看到,目前在售“鼻吸能量棒”的成分大都为薄荷脑、冰片、樟脑等,外形为单孔或双孔的



长沙某初中学生从笔袋中拿出随身携带的“鼻吸能量棒”向记者展示。

塑料管状,使用方法标注为“旋下外套,将塑料内管紧密接触鼻孔,深吸2-3次”,价格从7.9元至69.9元不等,功效一般标注为提神醒脑,更有不少商家在广告页面标注有“上课犯困”“读书提神”“无毒无害”等字样,有些商家的销量已超7000支。

除了解网购之外,今日女报/凤网记者还走访了长沙多所中小学周边的文具店和超市后发现,有少量线下商店也有这种“鼻吸能量棒”在售。

“来买的初中生比较多,小学生很少有人买。”一家文具店的老板告诉今日女报/凤网记者,近一周时间,店里大概卖出了10支。

记者在学校附近随机询问了几名小学生,他们大多表示没有听说过“鼻吸能量棒”,身边也没有同学使

用过。而在一些中学附近,有少数中学生表示使用过“鼻吸能量棒”。

“我之前在网上买过,是泰国牌子的,后来发现学校门口也有卖。”正上高二的的小阳(化名)告诉今日女报/凤网记者,“还是挺好用的,困的时候吸一下,冰冰凉凉的,有提神作用。”

小阳所说的便是在线下商店里比较常见的一种名为“八仙薄荷香筒”的“鼻吸能量棒”,价格在8元至9元,主要成分为薄荷油、桂花油、尤加利、冰片;有两种使用方法,一端可以插入鼻孔吸嗅,一端可以涂抹在鼻孔下方使用,因为携带便利和双重使用方法,受到不少同学欢迎。

“我买过,用了几次,感觉一般般,也不会上瘾。”正在读初三的小熙(化名)说,之前班上也有同学在用,但是最近大家看到网上很多传闻说有致癌可能,就都有意不再使用了。

也有文具店老板表示,虽然目前还没有接到禁止售卖的通知,但他看到可能会对孩子健康产生影响后,就没有再进货了。

风险暗藏,专家提醒谨慎使用

“鼻吸能量棒”真的像商家宣传的那样无毒无害吗?长期使用是否会对身体造成影响?是否容易上瘾呢?11月4日,今日女报/凤网记者就相关问题采访了湖南中医药大学第一附属医院药学部主任药师廖建萍。

“仅从包装上标明的成分来看,如薄荷油、桂花油等挥发性植物精油在很多外用药品中都有使用,但是用多少、怎么用就是问题的关键所在了。”廖建萍告诉今日女报/凤网记者。

“‘鼻吸能量棒’里的挥发油类物质,如果使用过量会对人体健康产生影响。”廖建萍介绍,药品的用量一般来说都有明确的规定,就拿冰片来说,成年人一天内服的适用量为0.15-0.3g,未成年人则更少,而且不能长期使用,使用过量就会产生一些不良反应。比如薄荷脑使用过量的话,就可能引发恶心、呕吐、腹泻、头晕眼花等症状,严重者还可能产生呼吸麻痹。

“有些‘鼻吸能量棒’里含有樟脑,樟脑属于对皮肤以及黏膜组织具有刺

激性作用的物质,长期或大量吸入,可能会造成神经、心肺、肝脏等损伤。”廖建萍提醒,目前很多网售的“鼻吸能量棒”并没有经过正规的审批,其添加成分是否符合国家有关规定目前无法确定,很多孩子在没有家长实时监管的情况下,用法用量也难以得到控制,无法保证使用的安全性。因此,不建议学生购买和使用此类产品。

除了成分表之外,“鼻吸”的方式也成为不少家长担忧所在。

“在缺乏医生正确指导的情况下使用插入式‘鼻吸能量棒’,确实是有很大风险的。”廖建萍告诉今日女报/凤网记者,一般情况下,五官给药都有严格的使用要求,除了鼻炎、鼻窦炎等鼻腔部位的疾病,医生会推荐患者使用鼻喷雾剂来更好地起到疏通鼻腔等作用之外,很少有其他直接通过鼻腔给药的方式。

“将‘鼻吸能量棒’插入鼻腔,很有可能会对鼻黏膜造成损伤。”廖建萍说,鼻黏膜尤其是儿童的鼻黏膜是

比较脆弱的,如果插入时没有控制好力度或者经常性摩擦鼻腔,很有可能损伤鼻黏膜,导致鼻黏膜破损、出血,尤其是很多挥发油本身就有加快血液循环的作用,一旦使用不当损伤了鼻黏膜,出血、感染等概率会大大增加。

再者,“鼻吸能量棒”上瘾背后的心理健康问题也不容忽视。此前就有一些地方禁毒办发布文章称,对于身心尚未发育成熟的未成年人,经常用插入式鼻吸的动作,可能会降低他们对毒品的防范心理,呼吁广大学校和家长提高警惕。

“中小學生正处于器官成长发育的关键时期,解决上课犯困等问题,不建议使用含有过多樟脑、咖啡因、茶多酚等刺激性提神产品。”廖建萍建议,要在日常生活中养成良好的作息习惯,加强体育锻炼,保持充足的睡眠,如确因气血不足导致疲乏,也可以根据自身情况适量进补一些含黄芪、党参、枸杞等益气补血的药膳,必要时可以找专业医生就诊治疗。

资讯 >>

症状消失就停药,她因此致全身多处结核

今日女报/凤网(通讯员 雷敏 陈思雨)在结核病诊疗过程中,患者用药一段时间后,症状会缓解,甚至消失,有些患者会因此直接停药,却没想到会造成病情加重。近日,26岁的长沙人刘女士就遭遇了这个麻烦。

一年前,刘女士被确诊肺结核、结核性腹膜炎,住院治疗一段时间后便出院居家服药治疗。随后,刘女士感觉病情恢复得不错,症状也消失了。当从医院带回家的药吃完后,她就停药了,也没有再去医院复查,身体不舒服了就自己买点药吃。

今年9月,刘女士因头痛、腹胀、腹痛加重先到当地医院就诊,后来在家人的陪同下来到湖南省胸科医院内三科就诊。完善相关检查后,刘女士被确诊患有继发性肺结核、结核性脑膜炎、结核性腹膜炎。

目前,经过规律、联合的抗结核治疗,刘女士的不适症状已消失,脑部病灶范围缩小。

“大多数结核病通过规范治疗是可以痊愈的,但如果患者私自停药或间断服药会导致治疗失败、疾病复发,甚至导致病情加重,出现多部位结核,产生耐药,成为迁延难愈的耐药肺结核。”11月6日,湖南省胸科医院内三科主任、主任医师梁珍强调,结核病的治疗需要一个较长的时间,结核病患者一定不可“想当然”,要坚持早期、规律、联合、适量、全程的治疗原则,治疗过程中一定要遵医嘱,切勿自行停药、加药或减药。“只要遵医嘱服药,坚持规律治疗,95%以上的肺结核患者可治愈。”

科普

新生儿为什么会便秘

文/彭春欢(湖南省儿童医院新生儿科)

1.人工喂养。牛奶经消化所含的钙皂较多,易引起大便干结,从而便秘。2.乳量不足。如果吃奶吃得少,或呕吐较多,或进食补液的新生儿可能引起暂时性的无大便。3.母亲的不良饮食。母亲所吃的食物很大程度会影响宝宝,尤其辛辣的食品会引起宝宝消化不良。4.精神因素。突然的精神刺激,或环境和生活习惯的突然改变,都可能引起新生儿短时间便秘。5.外科疾病。可能的畸形外科疾病如肠道闭锁、肠狭窄、肠旋转不良、先天性巨结肠、先天性无肛、骶尾部脊柱裂、脊膜膨出、肿瘤压迫马尾部神经等会影响相关器官正常功能,而且这些疾病常伴有严重的呕吐和腹胀的现象,需及时诊治。此外,有的患儿出生后即便秘,如果有家族史,则可能和遗传有关。6.其它疾病。还有一些疾病可能引起便秘,如肛门狭窄或先天性肌无力等。

如何让宝宝吃好第一口奶

文/刘琼霞(湖南省儿童医院新生儿科)

如果宝宝已爬到妈妈的乳头前,就是不张嘴,看起来没有吃奶兴趣,妈妈可以轻轻触碰宝宝的嘴角和脸颊,这时宝宝就会出现觅食反射,张嘴寻找乳头。如果宝宝嘴巴张得不够大,妈妈可向下推小宝宝的下巴,帮宝宝的嘴巴张得大一点。妈妈还要注意,有些时候,宝宝衔着乳头,并不等于能顺利吃奶,如果宝宝的衔乳姿势不正确,妈妈就会出现乳头疼痛、皲裂、起疱或其他不适,宝宝就像衔着一根一端堵塞的吸管,什么也吃不到。正确的吃奶方式是,宝宝实际上是在用舌头以舔或按摩的方式使得乳汁从乳房流出,这就要求宝宝在吸奶时,嘴巴含住乳头和它周围的深色区域,如果宝宝仅仅含住乳头就开始吸,妈妈就会发现,宝宝吸得越用力,吸到的乳汁就越少,妈妈的乳头就越痛。