

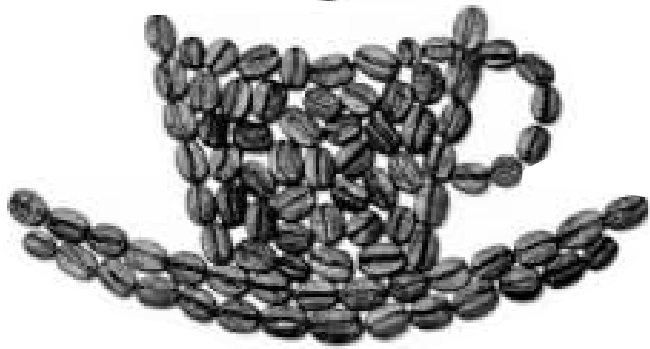


咖啡因可成瘾 是不是“毒品”？

- 咖啡因滥用可成瘾甚至致命，属于国家管制第二类精神药物制剂
- 市面上一些“脱咖啡因咖啡”仍然还剩下 20% 的咖啡因没脱干净

喝咖啡是很多人每天生活不可或缺的一部分——换一个角度看,生活已经离不开一种叫做“咖啡因”的精神活性物质,不是成瘾依赖么? 咖啡因作为国家管制的第二类精神药物,存在过量中毒的危险,而咖啡

因成瘾后可导致焦虑障碍、睡眠障碍等,青少年摄入咖啡因还与吸毒等危险行为有关。当然,低剂量摄入咖啡因问题不大,国内医学专家不认为咖啡因是“毒品”。尽管如此,在享受受浓幼滑的饮料时,我们应该给自己提个醒。



大量案例： 咖啡因成瘾→中毒→死亡

2010 年 2 月,30 岁的新西兰女子娜塔莎·哈里斯病亡,而此前一年她的身体状况极差,每周要呕吐 6 次。原来,她每天至少喝 7 升可乐,每天早上起来第一件事就是喝可乐,睡前也要在床边喝一瓶可乐,没有可乐她就会变得易怒,或情绪低落。验尸结果表明,她很可能是因喝可乐过多致死,医生则表示她很可能发生了咖啡因中毒。

2011 年 12 月,美国马里兰州一名 14 岁少女阿内斯·福尼尔在 24 小时内喝了两罐 700 毫升装的“怪物能量饮料”后身亡。验尸报告显示,她死于咖啡因中毒导致心脏供血不足而引起的心律失常。这种能量运动饮料每罐含 240 毫克咖啡因,等同于 14 罐普通可乐的咖啡因含量。美国食品及药物管理局(FDA)称,这已是因饮用这种饮料导致身亡的第 5 个案例。

2014 年 8 月,南京一名 28 岁少妇在家中晕倒后不治身亡,医生估计是“中毒”或“心源性猝死”。丈夫李先生怀疑祸起妻子饮用的“瘦身咖啡”,因为她曾经说过,喝下咖啡后会出现心慌、恶心等反应。记者调查这款“瘦身咖啡”发现,生产厂家早在 9 年前就被吊销执照。

咖啡因 国家管制的第二类精神药物

咖啡因是咖啡、茶、可乐等饮料中含有的一种生物碱,是世界上使用最广泛的精神活性药物。调查发现,人口中摄入咖啡因的比例超过 80%,人均每日摄入量估计约 280 毫克,相当于两杯咖啡或者 7 个标准易拉罐

咖啡因软饮料的含量,后者包括汽水、“能量饮料”等。此外,巧克力和一些头痛药之中也含有咖啡因。

暨南大学医学院附属脑科医院心理科首席专家郭沈昌教授介绍说,咖啡因具有兴奋效应,能够提神醒脑,令思维和联想加速,让人产生快感,感到自信和活力。咖啡因具有成瘾性,属于国家管制的第二类精神药物制剂,提纯的咖啡因制剂要求具有处方权的医生才能开具,而不能随便在药店购买,但对于咖啡因饮料则没有特别的管理措施。咖啡因可用于治疗白天嗜睡、小儿多动症等,而抑郁症患者摄入咖啡因之后心情也会有所好转(作用时间不长,故咖啡因不是抗抑郁药)。

通常认为,低剂量的咖啡因对人体无害,但对于有病或者有心理问题的人来说可构成威胁。当一次摄入咖啡因超过 400 毫克,可引起身体震颤、心跳加速、恶心、焦虑、头晕、失眠等,甚至可导致心力衰竭。一些对咖啡因敏感的人还会更严重,而孕妇摄入过量还可导致妊娠并发症——世界各地都有咖啡因摄入过量而中毒的病例。郭沈昌称,咖啡因摄入过多令大脑太兴奋而造成损害,包括记忆力减退、睡眠障碍、情绪异常等。

美国马萨诸塞大学心理学教授苏珊·惠特本博士警告说,咖啡因可增加人体内的氢化可的松,这种激素可增加血压和心率,在极偶然的情况下甚至可以致人死亡;一些人喝酒后想保持清醒就再喝咖啡因饮料,结果更危险了,可发生危险驾驶和不安全的性行为,这种情况在大学生中并不少见。郭沈昌称,酒后喝咖啡导致乙醇与咖啡因发生相互作用,刺激中枢神经系统从极度抑制变得极度兴奋,令情绪激动紧张,引起血压上升,增加心血管压力,对健康有害无益。

成瘾 长期摄入咖啡因可导致生理依赖

为什么人们会摄入那么多咖啡因?惠特本称,一些人无法抵御咖啡的诱惑,就是因为喝了之后感觉自己的思维变得敏锐。加拿大约克大学心理学博士罗密欧·维特利称,咖啡因与毒品相似,长期摄入可导致生理依赖,而且难以脱瘾。咖啡因可增强大脑快感中枢的多巴胺活性,因此喝咖啡、茶等会产生轻度的欣快感,令大脑渴望喝更多咖啡。研究显示,有的人每日只需摄入 100 毫克咖啡因就可以形成依赖。郭沈昌则指出,不同人的体重不同,形成依赖的剂量也不一样。

美国美利坚大学心理学副教授劳拉·朱利诺博士等调查了 275 名咖啡因依赖者发现:

- 他们大多在早上醒来 1 个小时内就要喝咖啡等饮料。
- 相信喝咖啡对自己有帮助的人通常很难把咖啡因的摄入量控制在健康的水平。
- 67% 的人因为咖啡因出现心理问题,包括焦虑、易怒、偏执等。
- 超过 65% 的人出现耐受性,摄入越来越多。

很多人因心脏、怀孕、焦虑、失眠等问题而尝试戒掉或减少咖啡因摄入,最后以失败告终,绝大部分人还出现了戒断症状。惠特本介绍说,咖啡因的戒断症状包括头痛、疲劳、嗜睡、情绪低落、无法集中精神、肌肉酸痛等。郭沈昌称,戒断症状是突然停止摄入咖啡因后产生的,有的人甚至出现紧张、焦虑不安,这时感到很很想喝含有咖啡因的饮料,喝了才能消除戒断症状。

朱利诺称,希望逃脱咖啡因魔掌的人们面临两大问题:

1. 咖啡因依赖往往不被当回事,很多医生只是简单地建议患者戒掉,但没有提出具体的治疗建议。事实上,戒掉咖啡因是很难的事情。

2. 涉及咖啡因的食品众多,人们很难完全避开。即使是一些所谓“脱咖啡因咖啡”,仍然还剩下 20% 的咖啡因没有脱干净。

郭沈昌认为喝少量咖啡(如每天一两杯)没有关系,一般不会成瘾,即使形成依赖也不像海洛因等那么可怕,只要慢慢减量,如少喝一两罐咖啡就行。

争议 青少年摄入咖啡因更容易吸毒?

青少年摄入咖啡因,会不会产生长远的不良后果?美国俄亥俄州立大学心理学及神经科学教授盖理·温克博士称,青少年的大脑在咖啡因的作用下会显著提升运动活性,长期摄入咖啡因会比成年人更快产生耐受性,提示咖啡因对正在发育的大脑可能产生更大的化学改变。

美国科罗拉多大学的神经科学研究显示,青少年长期摄入咖啡因会改变大脑的神经化学,从而增强吸服可卡因和一些新型毒品后产生的欣快感。相比之下,成年人摄入咖啡因后大脑的这种变化不明显。这说明,青少年的大脑容易受咖啡因的影响。温克警告说,咖啡因是食品、药品还是毒品,有时真的很难说。

郭沈昌表示,上述研究结论尚未获得广泛认可,还需要更多研究确认。他不认为咖啡因是“毒品”,称未沾染过毒品的青少年喝含有咖啡因的饮料是没问题的,不会因此吸毒。

(据《广州日报》)