年輕人應培養正當興趣及嗜好，遠離毒品。

拉K一時 尿布一世

整理／公關部

根據毒品危害防制條例，所謂毒品是指具有成癮性、濫用性及對社會危害性的麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品。成癮性是人對毒品產生了心理及生理的依賴，一旦停止使用便會產生極不舒服的戒斷症狀。濫用性是指未經醫師處方，卻持續使用這些物質。而社會危害性則是因為毒品而引起的各種社會案件。

毒品會對人體產生怎樣的作用呢？台北市立聯合醫院忠孝院區藥劑科藥師羅元甫解釋，依照毒品的作用方式分為三大類：迷幻劑、中樞神經興奮劑及中樞神經抑制劑。迷幻劑顧名思義會讓人產生幻視、幻聽或妄想。中樞神經興奮劑，就很像是喝咖啡，讓人有精神亢奮、很high的效果。而中樞神經抑制劑，就像喝酒一樣，讓人有暈眩、放鬆茫茫然的欣快感。

毒品依照其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級，其中列為第三級毒品的K他命（愷他命、Ketamine），因為價格便宜取得容易，在青少年中濫用的問題日益嚴重。K他命屬中樞神經抑制劑，醫療上做為全身麻醉藥品使用，因為對於呼吸系統抑制的副作用發生率較低，所以常用於兒童或老人的手術麻醉。K他命屬於液體劑型，蒸餾後可變成粉末，經過鼻孔或K菸吸入呼吸道後，會產生暈眩茫茫然之欣快感，但帶來短暫愉悅的同時，除了記憶力下降及認知功能的障礙之外，也會導致膀胱黏膜受損，造成不可逆的膀胱纖維化，使膀胱喪失儲存尿液的功能，患者必須時時刻刻包著尿布。此外，目前K他命被列為第三級毒品，依現行「毒品危害防制條例」規定，持有K他命純質達二十公克以上，處三年以下有期徒刑，得併科新台幣三十萬元以下罰金。無正當理由持有或施用者處一萬元以上五萬元以下罰鍰，及接受四小時以上八小時以下毒品危害講習。

假使青少年遇到有心人士引誘吸毒，可使用「拒毒五招」防止毒害上身。

- **第一招「直接拒絕」**，遇到兜售毒品、或是邀約一起拉K的朋友時，要立刻堅定拒絕，表明不吸毒的決心。
- **第二招「遠離現場」**，立即找藉口離開現場，遠離是非之地。
- **第三招「轉移話題」**，將聊天話題轉移到別的事情。
- **第四招「自我解嘲」**，以幽默語氣拿自己開玩笑緩和氣氛，並趁機轉移話題或離開現場。
- **第五招「友誼勸說」**，以誠懇委婉的態度，勸告朋友不要以身試毒，不僅賠了健康還需要面對法律的制裁。

吸毒是不健康的行為，維持健康良好的生活好習慣，培養正當興趣及嗜好，遠離是非場所，就能減少接觸到K他命等毒品的機會，避免「拉K一時，尿布一世」。如果不幸接觸到毒品，或是生活周遭有人使用毒品，抑或是有任何對毒品的疑問，法務部二十四小時戒毒成功專線〇八〇〇七七〇八八五（請請你，幫幫我）或是台北市反毒一條鞭專線〇二—二三九三二三九三都可提供諮詢及相關的服務。