

成癮危害低？破除 K 他命 3 迷思

【華人健康網 記者張雅雯／台北報導】

K 他命是目前最流行的毒品，尤其不少青少年，對 K 他命毫無毒品的警覺心、且藥頭可能將 K 他命偽裝成其它藥品，加上戒斷症狀比較低，誤以為不會成癮而再度使用。醫師強調這是迷思，K 他命也會成癮，當使用量愈高，對腦部以及膀胱的危害愈大，若沒有停止使用，這些傷害可能無法恢復。

平均濫用 K 他命 5 年才就醫

根據法務部統計，K 他命自民國 95 年起，連續 7 年居毒品緝獲數量之首，又以 18-23 歲的年輕族群為大宗。北市聯醫松德院區成癮防治科主任束連文表示，醫療院所接觸到 K 他命濫用者，平均已使用至少 5 年，不僅上癮到停不下來，且多半有嚴重排尿問題才會就醫。

束連文醫師指出，使用 K 他命的年輕男女均逐年快速增加，氾濫程度超過想像。甚至當有學生將 K 他命帶到校園內，同儕間可能在好奇心驅使下而使用，最主要就是有迷思，認為不會成癮。以下針對 3 個常見迷思一一破除：

迷思一：K 他命不會成癮？

K 他命與其它毒品相比，沒使用的時候，比較不會有難受的戒斷症狀，因此讓人以為很好喊停。事實上，當多次使用 K 他命之後，心裡會一直有想用的衝動，導致一而再使用，這也是成癮反應。

迷思二：K 他命沒那麼毒？

如同其它毒品對全身都會造成傷害，K 他命也會傷害腦部，造成記憶力損失、智力下降；另一個特色就是會傷害泌尿道，尤其是膀胱，临床上不乏年輕成癮者需要長期包尿布。唯有停用 K 他命，這些症狀才可能慢慢緩解，但若受損程度嚴重，也可能無法恢復。

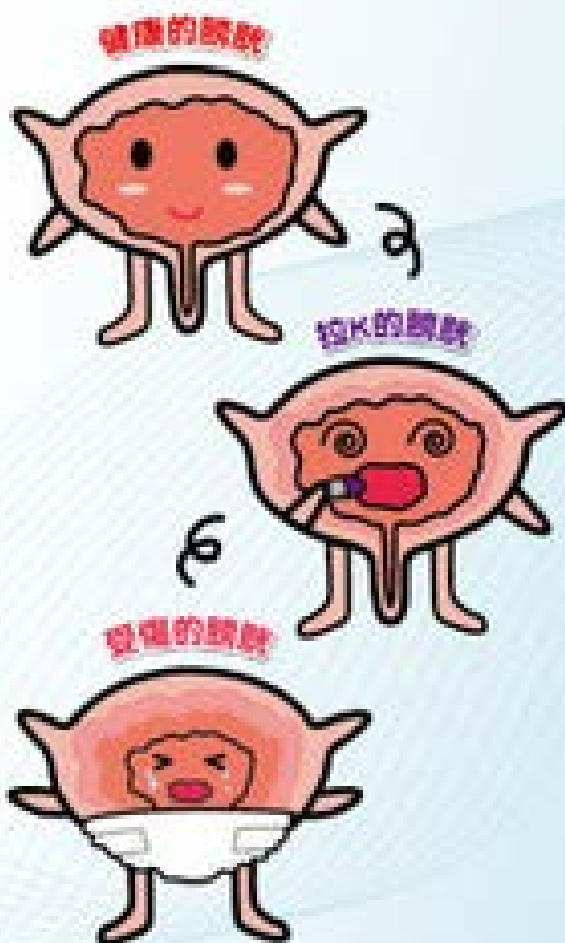
迷思三：只在夜店「拉 K」影響不大？

K 他命是粉末狀，一般人常說的「拉 K」，是指用捲菸吸或直接用鼻子吸，但是 K 他命也可能被加在飲料內，或混合其它新興毒品偽裝成其它不明藥丸等，可能不知情下使用而上癮。因此慎選社交場合很重要，尤其更要拒絕嘗試「拉 K」的邀約。

拒絕毒品七撇步：

1. 拒絕不良嗜好。
2. 建立舒緩壓力、情緒的正當方法。
3. 建立正確用藥觀念。
4. 遠離是非場所。
5. 提高警覺不隨便接受陌生人之飲料、香菸。
6. 培養健康正當休閒活動。
7. 建立自信及自尊心。

拉 K 一時 尿布一世



資料來源-華人健康網：

<https://www.toplhealth.com/Article/14180>