

# 被汪小菲带火的“思诺思”是个啥

## 专家提醒:必须有医生处方才能开药

这几天,热搜被汪小菲霸屏,除了“巨额电费”“天价床垫”外,一种叫作“思诺思”的药品也受到很多网友关注,甚至有不少失眠患者纷纷求购。昨天,市四院药剂科副主任蔡向明提醒:思诺思属于二类精神药品,必须到正规医院通过医生处方才能开药。

近期汪小菲发文爆料,称小S常年服用思诺思,且不经医生处方,通过第三方拿身份证取药。那么,“思诺思”到底是什么药,应该怎么合理使用呢?蔡向明介绍,思诺思是药品的商品名,它的学名叫酒石酸唑吡坦,是一种新型的镇静催眠药,也就是我们常说的安眠药中的一种。与传统的安眠药相比,它的特点在于起效快、副作用小,目前已成为临床中最为常用的助眠药物之一。

他介绍,思诺思主要用于严重睡眠障碍的短期治疗,如偶发性失眠、暂时性失眠,主要改善患者的人睡困难,服用后可以快速入睡,减少夜间醒来的次数,增加总的睡眠持续时间并改善睡眠质量。一般临睡前或上床后服用。蔡向明强调,思诺思治疗短期睡眠障碍以外的其他疾病都是不合理的,存在很高的安全隐患。

他还提醒,虽然思诺思副作用相比其他安眠药要小,但不是所有的失眠患者都能使用。严重呼吸功能不全,睡眠呼吸暂停综合征,严重、急性或慢性肝功能不全的患者原则上是禁用的。另外老年人要减量服用,儿童不建议使用。

“思诺思和其他安眠药一样,治疗时间应尽可能短,最短为数天,最长不超过4周,包括逐渐减量期,不建议长期使用。”蔡向明建议偶发性失眠(例如旅行期间),可使用2~5天;暂时性失眠(例如负性应激事件导致失眠),可使用2~3周。短期使用的患者无需逐渐停药。长期大量使用的患者应该在医生指导下逐渐减量,避免突然停药。

此外,虽然思诺思相较于其他安眠药副作用小,如成瘾性低,对记忆力、认知功能、运动控制几乎没有影响,但仍有报道称有患者使用后出现头晕、头痛、困倦以及幻觉、兴奋、嗜睡等神经精神系统的副作用,腹泻、恶心、呕吐、腹痛等胃肠道症状,临床使用不当依然会导致成瘾。有文献表明思诺思出现依赖的风险随剂量和治疗时间的增加而提高,在有精神异常或酒精或药物依赖史的患者中风险可能更高。

本报通讯员孙晓宇  
本报记者冯启榕



昔日的甜蜜不再。(资料图)

### 口味甜蜜、价格亲民、人气高涨

## 冬天的第一筒“热奶宝”你吃了吗?

入冬之后,一款被称作“冬日版冰淇淋”的甜品“热奶宝”悄然风靡全国,受到一众年轻人的青睐。在南通,也有不少人正在街头巷尾寻觅这一份冬天的温暖。

昨天,在崇川区杏林路南通大学校门口,周小姐正在摆满材料的小推车上熟练操作:她先拿起一根冰淇淋脆筒,在内壁抹上一圈奶油,再用圆球形的勺子挖一颗滚圆的紫糯米团放在脆筒上,最后在糯米团表面浇上一层不同口味的奶油,只需两分钟,一份形似冰淇淋的“热奶宝”就制作完成了。

别看这款甜品制作简单,但人气绝对不低,亲民的价格、甜蜜的口味,引得学生党纷纷前来,意欲品尝一份“可以咀嚼的冬日版冰淇淋”。在周小姐亲手绘制的海报上,印着4种口味的“热奶宝”:原味奶油5元一根,抹茶蜜豆6元一根,奥利奥



冬日新宠“热奶宝”。沈佳颖

咸奶油、椰奶芒果7元一根。趁课间来买“热奶宝”的小张满足地咬了一口说:“脆皮混着糯米,口味很新颖,也不是很甜,最主要的是价格也不贵。”

周小姐是名“90后”,10月下旬,她就在网络平台上关注到“热奶宝”的苗头,随后与丈夫一拍即合,开始在校园附近做“热奶宝”生意。她指着小推车上琳琅满目的材料说:“紫糯

米是自己煮的,奶油都是纯动物奶油,水果、小料也是我们精心挑选的,全程戴手套操作,确保干净卫生。”

“前期‘热奶宝’销量不错,卖得最好的一天,销售额有900块。”不过,周小姐和她爱人也清醒地意识到,“热奶宝”属于快闪性质,可能过一段时间热度就会下降,所以两人必须抓住机遇,抢占风口。

无独有偶,在中南体育会展中心的什趣街夜市、万象城西门的摊位上也出现了“热奶宝”的身影,价格差不多也在5元至8元不等,而且还可以选择添加肉松海苔、棉花糖、小饼干等材料,品种更为多元化。

“如果不想出门的话,也可以在家自制‘热奶宝’。”“00后”女生小吕交出了自己的秘密配方,“在奶茶店里买甜筒、糯米、奶盖和奥利奥小料,然后按顺序添加,就可以足不出户品尝到‘热奶宝’了!”

本报见习记者沈佳颖

## “援法议事”为基层治理注入“法治动能”



**晚报讯** 昨天,崇川区狼山镇街道临江社区“微笑临江援法议事工作室”里,居民就临江工业园剩余厂房的拆除议题展开讨论,为临江小学的开建打好基础。

今年以来,崇川区司法局遵循“援法宣传、议事解纷”的工作思路,深入开展城乡基层“援法议事”活动,精准有效解决基层困难事、群

众烦心事、民生揪心事,实现群众获得感成色足、幸福感可持续、安全感有保障。

在推进老旧小区改造过程中,因地制宜将“援法议事会”从会议室搬到了施工现场,将协商“圆桌会”开到第一线,让居民深度参与公共事务决策全过程,确保把群众关切的热点难点事项议好、议成;在选优配强“援法议事”人才上,严格把好遴选关,将老党员、老教师、老干部、老专家、老模范及专职网格员、法律明白人、人民调解员等吸纳进来,建立议事平台“人才库”,同时鼓励村居法律顾问参与

到“援法议事”活动中,壮大“援法议事”法治力量;根据人口分布特点,组建“乡音”援法议事队,让身边人用家乡话讲身边事。创新总结了“工地议”“视频议”“小院议”“红亭议”等形式,“邻聚力议事汇”“四维邻里援法议事联盟”等品牌应运而生。

截至目前,全区172个村(社区)开展各类“援法议事”活动460余次,有效化解优化公共服务、环境整治提升、征地搬迁等群众急难愁盼问题,逐步构建“群众自治圈”“小区共治圈”“社会法治圈”。

通讯员钱超 记者何家玉



在市四院神经内科,有一位将患者需求当作使命去完成的人,他不断提升自身业务水平,设身处地为患者健康着想,他精湛的医术获得一个又一个病人的赞誉。他就是获得“江苏青年志愿服务银奖”“陕西省杰出青年志愿者”“温馨服务标兵”“优秀共产党员”等荣誉的市四院神经内科副主任徐海波。

### 南通四院神经内科副主任徐海波:

## 医生是个良心活,换位思考、行医治病是我该做的

“医生是个良心活,换位思考、行医治病是我该做的!”徐海波说,曾经,如皋患者张女士因“右侧肢体麻木无力2天”慕名来院就诊,经过细致的问诊和检查,他诊断其为脑梗死、高血压和糖尿病,并为她量身制定了治疗方案。仅用了半个月,张女士便完全恢复健康,在出院时悄悄送来红包,但他多次婉言谢绝。在徐海波眼里,病人恢复了健康,便是对他最大的慰藉。

不仅如此,徐海波在为患者开具治疗方案时,始终把患者放在第一位考虑,为他们寻找最经济有效的治疗方案。曾经,徐海波面对一名高血压的病人,只开

了几毛钱的药就让病人血压降了下来,连病人家属都觉得不可思议。开具价格低廉的治病药不仅降低了患者的负担,而且在很大程度上拉近了医患关系。提起徐海波,被他救治过的病人无一不竖起大拇指,夸赞他是一位“有良心的医生”。

更值得一提的是,1999年,徐海波作为党员志愿者受团江苏省委委派远赴陕西安康支医,在那里,他认识了年仅10岁,却因家庭条件困难面临着辍学的小女孩。这么多年来,徐海波一直关心着这个女孩的成长,资助她读完了高中。如今,这个女孩已经成为一名母

亲。正是徐海波的大爱让一个女孩走出了大山,获得了重新拥抱世界的机会。

看病之外,徐海波利用业余时间积极汲取新的知识,认真研读名家专著,抓住科室与复旦大学附属华山医院神经内科合作的机会,虚心向专家请教;同时每周定期开展疑难病例讨论,营造学术氛围,提高全科医生诊治常见病及多发病的业务能力。

“第一要认真,第二要多动脑,第三要常去床边看病人。”从医30年来,徐海波对医生职业的理解没有变过。他说,他将不忘初心,时刻把病人放在心上,用更好的医术温暖更多的人。

王怡