



# 聰明丸怎麼吃？

文 / 劉采艷 花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

## Q

聽說有一種聰明丸，可以幫助小孩集中注意力，慈濟醫院有這種藥嗎？我覺得我的孩子很需要吃，是否可以請醫師開處方？

五月底的國中基測，許多家長比孩子還要緊張，甚至還要孩子吃所謂的「聰明丸」，來集中注意力。但所謂的聰明丸，其實是給注意力不足的過動兒吃的，一般孩子吃了反而會焦慮。

慈濟醫院確實有這類藥物，一為利他能(Ritalin 10mg)，另一為專司達長效錠(Concerta)，這兩個藥的成分均為Methylphenidate，化學結構與安非他命相似，是一種中樞神經興奮劑。

Methylphenidate會阻斷腎上腺素(Norepinephrine)及多巴胺(Dopamine)在神經突觸前神經細胞的再吸收，使這些單胺類物質在神經細胞外的濃度增加，而產生呼吸與中樞的興奮作用。

當Methylphenidate藥效發揮之後，過動兒會變得比較安靜，情緒穩定，行為表現會較正常。因此，Methylphenidate就被誤以為有增加專注力的藥效，其實是沒有的。等藥效過後，過動兒會回復原有的注意力不集中狀況。

利他能(Ritalin 10mg)為短效型藥劑，藥效只能維持四小時，每天需服用二到三次，每次十毫克(10mg)。由於短效，因此需要在中午補服第二劑，對學校老師與孩子來說，都是比較麻煩的。

利他能(Ritalin 10mg)的副作用包含：焦慮與失眠、瞳孔放大、過敏（包含一些皮疹、蕁麻疹、發燒、關節痛等等）、壞死性血管炎、厭食、噁心、暈眩、心悸、頭痛、類似妥瑞症的肌肉不自主運動、昏睡、血壓上升級脈搏改變、心跳加速、心肌缺氧、心律不整（有心臟病或嚴重心率不整的人若服用有暴斃的危險）、腹痛、藥物依賴，長期服用的話可能導致體重減輕。有些人甚至會引發妥瑞症、聽幻覺、視幻覺、觸幻覺、誇大妄想、易怒、攻擊行為甚至是類似抗精神病藥物引發的惡性症候群(Neuroleptic malignant syndrome, 簡稱NMS)。

專司達長效錠(Concerta)在臺灣被列為第三級管制藥品，健保局目前核准



的劑量為十八毫克(18mg)及三十六毫克(36mg)，慈濟醫院皆有購進。此藥劑設計是採用一種稱為OROS的藥物製造方式，以雷射打孔的技術，在膠囊的前端打一個洞，讓藥物可以緩慢的釋出。服用專司達長效錠（Concerta）之後，外層的藥物會先釋放出來，在胃中釋放藥物之後，空殼會隨著糞便排出。專司達長效錠（Concerta）需整顆吞服，不能咀嚼、咬碎或壓碎，以免雷射孔膠囊被破壞。專思達長效錠（Concerta）在

十五分鐘之內就開始作用，藥效長達十二個小時，過動兒在上學前服用一次，就可以「專心一整天」，省去了帶藥到學校吃的麻煩。

專思達長效錠的副作用包括：可能會失眠、降低食慾、減輕體重、臉部抽筋、胃痛、頭痛與緊張，因此必須與醫師進行溝通以調整劑量。威靈斯(Wilens)等人針對四百三十二位每天服用一次專司達長效錠（Concerta）的過動兒，在心跳與血壓上的影響進行了一



■ 所謂的聰明丸是中樞神經興奮劑，建議一般家長勿迷信濫用，從均衡飲食正確作息做起，才能真正幫助孩子。攝影 / 吳宛霖



年的追蹤，其臨床結果顯示：用藥比不用藥時的血壓及心跳有輕微增加，即收縮壓提高三點三毫克(3.3mg)、舒張壓提高一點五毫克(1.5mg)、心跳每分鐘速率上升三點九下。

禁忌使用專司達長效錠（Concerta）者包括：容易焦慮、緊張或激動情緒者；對Methylphenidate成分過敏者；青光眼患者；妥瑞症者或有相關家族史者；近期內有使用單胺氧化酶抑制劑者；及六歲以下的幼兒，均不建議服用專司達（Concerta）。

使用中樞神經興奮劑，有那麼多副作用，拿它當作增加記憶力的藥物，實在是太冒險了。其實日常飲食，多多補充鋅、鐵、銅與微量元素，就能保健大腦的功能。

例如：誦讀困難症的學生往往是因為缺鋅。有英國的研究結果發現，缺鋅動物的模仿能力大大降低。缺鐵則會造成貧血，影響身體發育，還會使大腦的運轉降低速度，鐵可以從蘑菇、香菇、蛋黃、豆類中獲得。牛奶富含鈣、香蕉富含鎂，則是天然放鬆劑與鎮定劑。

另外，飲食與記憶力的關係也極為密

醫療小辭典



### 抗精神病藥物惡性症候群(Neuroleptic Malignant Syndrome, NMS)

■ 症狀包含：肌肉僵硬、高燒、譫妄引發的認知功能改變等等。過去有針對一百位服用者的研究發現：百分之六的服用者經過一段時間的服用後出現精神病症狀，這些精神病症狀在停藥後，症狀就會消失。一般長期的使用，主要還是擔心藥物依賴、偏執妄想、精神分裂等等情形。另外研究發現：小時候服用過此類藥物的精神分裂症患者或躁鬱患者，他們的精神症狀出現的時間點相對來說都比較早，同時發過嚴重精神病的次數也比較多。

切。因為大腦中的神經系統信息傳遞，主要化學物質是乙醯膽鹼，這種化學物質可以使衰退的記憶力迅速恢復，食物中的亞油酸合成卵磷脂的主要成分，而卵磷脂使大腦產生大量的乙醯膽鹼，因此多食富含亞油酸的食物，便可減緩記憶力的衰退。所以豆製品、蛋類、金針菇、木耳、核桃、芝麻等對考生大腦保健有良好的幫助。

別再迷信所謂聰明丸了，為孩子準備具有營養價值的日常飲食，才是使孩子IQ與EQ同時高人一等的良藥喔！