

藥物濫用

簡介

藥物濫用(**drug misuse**)是指使用非法藥物，或採取醫生或生產商未推薦的方式使用藥物。

藥物成癮性(**drug addition**)是指對藥物依賴，藥物成爲生活的中心部分。藥物成癮性可引起身體依賴性或心理依賴性。

身體依賴性是指身體習慣於藥物，以致於一旦停藥會出現身體上的脫癮症狀。

心理依賴性則是指因爲藥物是生活的重要部分而用藥，用藥使你感到愉快，你會覺得難以停止用藥。某些藥物既有心理依賴性，又有身體依賴性。

隨著用藥增多，身體對藥物愈發耐受，藥物的效應也會被削弱，這意味著你需要使用更大劑量的藥物。

定義

通常被濫用的藥物包括：非法藥物；酒精；煙草；包括止痛藥在內的處方藥；安眠藥和感冒藥；卡塔葉；粘合劑、氣霧劑、氣體及溶劑。

非法藥物是指在本國禁止使用的藥物，它們被分爲三類：**A 類**、**B 類**和 **C 類**。私藏或提供禁用藥物是非法的。

某些非法藥物在醫生開具處方的情況下使用是合法的。

A 類藥物被認爲對健康最危險，包括：可卡因(**cocaine**)；地匹呱酮(**dicanol**)；海洛因(**heroin**)；**LSD**；**MDMA**(迷幻藥)及迷幻蘑菇(**magic mushrooms**)。

B 類藥物被認爲也很危險，包括：苯異丙胺(**amphetamine**)(速效)；可待因(**codeine**)；及巴比妥類(**barbiturates**)。

C 類藥物被認爲對健康危害最輕，但私藏這類藥物或將其給予或售與他人仍然是非法的，包括：大麻(**cannabis**)；促同化激素類(**anabolic steroids**)；氯胺酮(**ketamine**)(綽號特殊 K、維他命 K、格林)及 **GHB**。

風險

由於沒有醫學專業人員的控制或監督，使用非法藥物具有多種嚴重的健康風險。

許多非法藥物在最終出售前經過加工和多次轉手，其中可能混有其他危險和有害物。

某些藥物能導致上癮，對機體造成長期損害。大量或長期使用某些非法藥物可能會導致使用者過量，對機體造成永久性損害，甚至致命。

混合藥物同樣高度危險。

被發現私藏 A 類藥物會被判 7 年監禁，提供 A 類藥物則意味著終身監禁。提供和私藏 B 類及 C 類藥物的判罰相似。提供表示將藥物給予或售與他人。

症狀

使用各種非法藥物的症狀與健康風險包括：

大麻 — 暈眩與噁心，驚恐與偏執，協調障礙(短期)。肺癆、心理健康問題、呼吸問題、不孕不育、心臟病(長期)。

苯異丙胺(速效) — 暈眩、幻覺、失眠、抑鬱。

迷幻藥(MDMA) — 脫水、噁心、意識喪失(短期)、抑鬱(長期)。在極少數情況下會引起昏迷甚至死亡。

可卡因及快克可卡因 — 極度偏執、抑鬱、失眠、體重減輕及男性性無能。

LSD(酸) — 幻覺、妄想、心理健康問題。多年後可發生幻覺重現(記憶中突然出現使用 LSD 的糟糕經歷)。

海洛因 — 心力衰竭、意識喪失、昏迷。愛滋病(透過共用針頭)、靜脈塌陷、厭食及嚴重便秘。使用海洛因常與反社會及犯罪行為有關，例如兒童忽視和盜竊。

益處

已被證明有醫學益處的非非法藥物被歸為處方藥一類，表示醫生可以在某些情況下開具這些藥物。

例如，美沙酮(methadone)有時被開具用於治療海洛因成癮性，作為康復計畫的一部分。

其他非法藥物也有一些有益的醫學效應，例如有人認為大麻具有鎮痛作用。目前已開展大量研究來認證大麻是否對多發性硬化(multiple sclerosis)等疾病的患者有鎮痛作用，但迄今為止尚無確鑿證據表明大麻在鎮痛方面比其他處方藥更有效。

還有人認為大麻在焦慮和癲癇等疾病的治療中可作為弛緩劑發揮作用，但迄今為止同樣沒有確鑿證據支持這一觀點。

做出改變

藥物濫用者第一步也是最困難的一步是認識到自己有問題，然後承認自己需要幫助來克服這一問題。

有的人會意識到他們有問題，但卻難以停藥。其他人則需要別人幫助他們認識到有問題。

藥物問題的跡象包括：持續增大藥物劑量才能達到同樣的效果；有藥物依賴性的感覺；害怕停止使用藥物；短期停藥後出現戒斷症狀；情緒突變；生活觀消極或改變；失去動力；工作或學習表現差；個人關係出現問題；從親友處借錢或偷錢；行為和行動隱秘。

尋求幫助

一旦你認識到自己有藥物問題，應拜訪家庭醫生，他們能給你指導和支援，並指定你進行專家治療。

將藥物濫用情況以及想擺脫這一狀態的原因坦誠地告訴家庭醫生。你也許還願意將自己的決定告訴關係密切的親友，並尋求他們的支持。

還有許多組織和網站也能提供資訊、建議、支援小組與會議的詳細資訊、及進一步指導。

全國藥物求助熱線(National Drugs Helpline)是免費、保密的電話求助熱線，提供藥物與藥物濫用相關資訊。該熱線每週 7 天、每天 24 小時開放。電話：0800 77 66 00。

緊急情況處理

若藥物使用者表現出異常症狀或看上去處於痛苦之中，他們可能用藥過量，或是對藥物產生反應，在這種情況下，務必立即採取以下措施。

在俱樂部或酒吧中，立即向工作人員求助。將他們使用的藥物情況坦誠相告。

致電 999，叫救護車。告訴接線員發作者的確切地點、所用藥物和出現的症狀。仔細聽取他們提出的任何建議。可能需要對發作者進行口對口人工呼吸、將其置於復原姿勢或進行其他處理。

確保發作者氣道通暢。收集所用藥物的證據，包括容器。這對於醫生立即作出診斷並提供最佳可行治療非常重要。

康復

從藥物成癮性康復是一個長期過程，首先始於身體上的解毒。這是一個戒除藥物並遠離藥物的過程。

康復常需要一系列治療手段相結合，包括心理和行爲治療，以及必要時的藥物治療。治療視具體成癮情況而有所不同。

若停止用藥，常常會出現戒斷症狀，包括：噁心或嘔吐；肌肉疼痛；發燒；情緒不穩；易激動；憤怒或內疚；抑鬱；焦慮。

重要的是，要從每一天做起。充分利用醫學專業人員和親友爲你提供的支援。確保自己遠離可獲得藥物的場所。

若你認識的人最近停止用藥，你應該向其提供全力支持。你可以用一點時間學習藥物濫用的相關知識，從而對其發生發展有所瞭解。

保密翻譯服務

NHS Direct (NHS 直撥電話服務系統) 可在來電數分鐘內為你提供多種語言的保密口譯員服務。

按照我們的 **3 步簡單指引** 操作即可：

第 1 步 – 撥打 NHS Direct 電話 0845 4647。

第 2 步 – 當有人接聽你的電話時，用英語說明你希望使用哪種語言。在線上等待，直到電話被接駁至口譯員處，該位口譯員會幫助 NHS Direct 向你提供你所需要的健康資訊或建議。

第 3 步 - 此外，你也可以讓朋友或親屬代撥電話。待口譯員接聽後說明你來電的原因。