第 7 卷 - 第 6 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 61

幫你戒除藥癮：

藥物濫用問題是可以治療的

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！

NYC Health

任何人都有可能出現藥物濫用問題

- 不分男女、不論年齡、種族、收入和社會背景，任何人都有可能出現藥物濫用問題。許多青少年，甚至兒童都有藥物濫用問題。
  - 人們常常使用藥物緩解壓力、消除沮喪情緒或治療精神痛苦。
  - 有些人將其稱之為“自療”。
  - 短時間內，自療似乎非常有效，但到頭來它只會使情況變得更加糟糕。

不同類型的藥物

- **非法的“街頭”藥物(毒品)**，例如可卡因、海洛因和冰毒。
- **處方藥**，例如valium、oxycodone和利他林（ritalin）。
- **非處方藥**，例如止咳糖漿、減肥藥和安眠藥。

許多人同時使用幾種藥物。

- 有些人同時使用非法藥物、處方藥和非處方藥。
  - 濫用藥物者通常還會吸煙和嗜酒。
    - 同時使用幾種藥物可能非常危險，甚至會致命。

安全用藥技巧

如果你注射毒品，請確保安全，直到你能停止注射毒品。

1. 出現用藥過量，應予以急救！

- 迅速撥打911，並說明：“我的朋友沒有呼吸了，情況很緊急。”
- 做人工（嘴對嘴）呼吸。
- 若手頭有Narcan（即naloxone），請即刻給病人服用。
- 讓病人側躺，以防窒息。

2. 如果你注射毒品，每次注射時都換一隻新注射器。請致電心理安康一線牽 (1-877-990-8585)或311，瞭解注射器交換計劃的詳情。

3. 瞭解自己的HIV狀態。檢查HIV感染情況，檢查並治療肝炎。

你還可以採取其他措施。
請撥311，然後要求接通“安全用藥技巧”。

怎樣就算作有“問題”？

- 如果藥物的使用給使用者帶來傷害或對其他人造成危險，*不論藥物*的用量多大，都應認定用藥者出現了“問題”。
- 有藥物濫用“問題”的人，並非一定會出現身體依賴症狀。藥物濫用的症狀包括：
  - 因濫用藥物而出現工作、學習、家庭方面的問題或干出違法行為。
  - 儘管出現這些問題，或出現健康和安全威脅，仍繼續使用藥物。

藥物濫用問題通常會發展為藥物依賴：

- **極度渴望** – 想要服用藥物的願望非常強烈。可能會同時服用幾種藥物。
- **耐藥性** – 需要服用更多藥物才能達到與先前相同的效果。
- **失去控制** – 不管出現什麼問題（健康問題、資金問題、違法問題）都無法停止用藥或減少藥量。
- **斷癮症狀** – 停止用藥時會感到不適。
- **出現黑矇狀態** – 忘記飲酒或用藥時發生的一切事情或某些事情。
- **心神不定** – 總是想著用藥。忽視家庭、朋友、工作、學習。

只服用處方藥的人也有可能出現藥物依賴性。

我們可以提供幫助！

藥物濫用問題是可以治療的。

- 與你的醫生或物質濫用諮詢顧問討論。請他們幫助你戒除藥物濫用。
  - 坦誠地說明你使用的藥物的名稱、用量和頻率 - 以及使用該藥所引起的問題。
  - 有藥物依賴性的人可能需要接受治療。

有許多治療方式可供你選用。

- **有些治療藥**可幫助你逐漸減少你所濫用的藥物的用量，減輕斷癮症狀或防止反覆。*例如*：
  - 海洛因和其他鴉片類藥物依賴性可使用美沙酮替代療法進行治療：
  - 可透過各種持有許可證的機構取得美沙酮。
  - Buprenorphine是一種處方藥，用藥期間每月到診所去見一次醫生即可。
- **諮詢**，以找出避免藥物濫用的方法，積極地應對可能出現的各種問題。
- **加入自助組織**，例如參加定期召開會議、提供支持性網絡的12步計劃（12-step programs）。

你（或你認識的人）是否有藥物濫用或嗜酒問題？

請做以下的CAGE*測驗（CAGE是下列英文單詞的縮寫）

你是否曾經：	是	否
1 認為你應該… **減少藥物用量或飲酒量（Cut）？**	○	○
2 當有人批評你濫用藥物或酗酒的時候… **你會被激怒（Annoyed）？**	○	○
3 對於自己濫用藥物或飲酒… **感到害怕、不安或有罪惡感（Guilty）？**	○	○
4 一早醒來的時候… **需要來一點“醒神藥”或喝一杯“醒神酒”（Eye-opener）？**	○	○

如果第1題或第2題回答“是”的話，表示你可能有藥物濫用或嗜酒問題

如果第3題或第4題回答“是”的話，表示你可能對藥物或酒精有了依賴性

* CAGE-AID（經過改編，增加了藥物濫用問題）。資料來源 Brown RL, Rounds LA. Conjoint screening questionnaires for alcohol and other drug abuse: criterion validity in a primary care practice（酒精和其他藥物濫用聯合篩檢問卷：基本醫療實踐中的有效檢驗標準）。*Wis Med J.* 1995；94:135–140.

更多資訊及幫助資訊

- 紐約市健康與心理衛生局（NYC Department of Health and Mental Hygiene）：网址：nyc.gov/health，或撥打311，詢問“藥物濫用”
- 健康公報（Health Bulletin）：nyc.gov/health，或者撥打311：
  - #27 讓孩子遠離酒精和毒品：父母的影響很重要
  - #45 憂鬱症是可以治療的
  - #48 喝多少酒才算過量
  - #53 健康的親子互動
- LifeNet（為嗜酒者和其他物質濫用者提供24小時保密服務）：1-800-LifeNet (1-800-543-3638)
- 西班牙語LifeNet服務：1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)
- 心理安康一線牽（國語、粵語和韓語）：1-877-990-8585
- 國家藥物濫用研究院（National Institute on Drug Abuse）：www.nida.nih.gov
- 物質濫用與心理健康服務管理局（Substance Abuse and Mental Health Services Administration）：www.samhsa.gov
- 無毒美國合作夥伴（Partnership for a Drug-Free America）：www.drugfree.org
- 匿名麻醉劑戒除者協會（Narcotics Anonymous）：www.na.org
- 匿名可卡因戒除者協會（Cocaine Anonymous）：www.ca.org
- 匿名戒酒者協會（Alcoholics Anonymous）：www.nyintergroup.org 或 212-941-0094

請撥311

索取健康公報

可以到nyc.gov/health查閱所有健康公報

瀏覽nyc.gov/health/e-mail，免費訂閱電子郵件版本

第 7 卷 - 第 6 期

健 康 公 報

紐 約 市 健 康 與 心 理 衛 生 局

紐 約 人 關 心 事 項 的 健 康 公 報 系 列 之 61

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communications
Geoffrey Cowley, 協理局長
Cortnie Lowe, M.F.A., 主編
Drew Blakeman, 資深撰稿人
Cheryl de Jong-Lambert, 資深撰稿人
Diane Randolph, M.A.
Keiko Sagagami, Ed.D, C.H.E.S.
Robin Ghertner

與以下單位共同製作：
心理衛生處
Division of Mental Hygiene
嗜酒與藥物濫用預防、護理和治療科
Bureau of Alcohol and Drug Use
Prevention, Care and Treatment

幫你戒除藥癮：

藥物濫用問題是可以治療的

請撥 311 瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯