

藥物耐受性和藥物過量風險

2019 冠狀病毒 (COVID-19) 疫情已從諸多方面影響了紐約民眾的生活。對日常活動的嚴重干擾，包括人們獲取和使用藥物的方式、脫離正常環境、與疫情相關的隔離等，都可能影響人們對藥物的耐受性，並導致藥物過量風險增加，尤其是對於阿片類藥物使用者來說。

什麼是耐藥性？它為什麼重要？

耐藥性是指您的身體對長期固定服用一種藥物的適應情況。一旦您對某種藥物產生耐藥性，您將需要服用更大劑量，才能獲得期望的效果。如果您還沒有產生耐藥性，或者如果您的耐藥性較低，則僅需很少量的藥物就可能增高您的藥物過量風險。

下列情況中，您的耐藥性會降低：

- 停止或暫停服用一種藥物
- 減少您的服藥劑量，即使是在很短的一段時間內
- 改變所服藥物的類型
- 改變服藥方式
- 服用強度上較以往用藥更低的藥物，即使是在很短的一段時間內

藥物供應的變化也會影響耐藥性，包括：

- 藥物短缺或獲取方式不穩定
- 無法預測的藥物品質、純度和強度變化

重要的是切記，耐藥性也可能受到其他因素的影響，包括疾病、壓力、新的或不同的環境。近期從看守所、監獄或拘留處獲釋的人員，或近期從醫院或藥物濫用治療專案中出院的人員，均面臨著藥物過量風險增加的情況，因為他們可能無法再獲得這類設施用來治療阿片類藥物使用障礙的藥物或藥品。

保護自身免於藥物過量

想想自己的服藥情況在 COVID-19 疫情期間發生了怎樣的變化，以及這種變化如何影響了您的耐藥性。請問自己：

- 我的服藥頻率是否降低了？
- 我的服藥劑量是否減少了？
- 我是否有時候會停止或暫停服藥？
- 我所服用的藥物品質是否發生了變化？
- 我是否改變了所服用的藥物？
- 我的服藥方式是否發生了變化？
- 隨著本市開始重新開放，我是否會增加服藥量？

- 如果我遇到更多的壓力因素，例如失業、親人過世或住房失去保障，我是否有可能增加使用量？

如果您對上述問題中的任何一個回答了是，則您的耐藥性就可能受到影響。請務必採取措施，保護自身免於藥物過量，特別是在您的耐藥性有所降低時。

- 提前計劃。與知曉您將服藥的人員共同制定一份預防藥物過量的安全計畫。計畫制定模板可在[此處](#)找到。
- 避免獨自用藥。嘗試與他人一起用藥，且輪流進行。如果無法與他人一起用藥，則考慮致電「Never Use Alone」（請勿單獨用藥）熱線 800-484-3731。
- 盡可能從您信賴的人手中購藥，並詢問藥物品質如何。
- 與其他同樣使用藥物的人員進行交流，聽取他們的用藥經驗。
- 在準備用藥之前，請使用芬太尼試紙檢查是否存在芬太尼。如需更多資訊及尋找芬太尼試紙，請聯絡您附近的[注射器服務專案](#) (Syringe Service Program, SSP)。
- 使用比平常更少的劑量，並且慢慢來。
- 隨身攜帶[納洛酮](#)，且在每次用藥時將這種藥物放在可見的地方。
- 避免混合用藥，包括酒類。如有可能，每次僅服用一種藥物。

資源

- 注射器服務專案是為使用藥物的人們提供服務和消毒藥用設備的計畫。請致電您在地方的注射器服務專案，查看它們在 COVID-19 疫情期間提供哪些服務。請造訪 nyc.gov/health 並搜索「syringe service programs」（注射器服務專案）。
- 如需查找在您附近的納洛酮，請造訪 nyc.gov/naloxone。請在造訪社區的專案和藥房之前先聯絡它們，瞭解納洛酮的供應情況，因為在 COVID-19 疫情期間，這些設施營業時間和藥物供應情況可能發生了變化。
- 如果您有興趣開始透過藥物來幫助自己控制對阿片類藥物的使用，請諮詢醫療照護提供者或減輕傷害服務提供者。如需有關 NYC 線上丁丙諾啡診所的信息，請致電 212-562-2665。
- NYC Well（NYC 迎向健康）的工作人員可使用 200 多種語言，全天候提供簡短的心理諮詢和治療轉診。如需支持，請致電 888-692-9355，或傳送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell 線上聊天。
- 如需有關財務援助、食品、醫療照護或保險承保範圍等方面的資源，請參見[綜合資源指南](#)，或造訪 nyc.gov/health/coronavirus 並點擊「Resources for New Yorkers」（紐約居民資源）。