

# 濫藥Q&A



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

甚么是「滥药」，是不是等于「上瘾」？

滥药在香港普遍吗？

为甚么要滥药？

香港有哪些药物常被滥用？

滥药有甚么后果？

如何处理滥药问题？

怎样防止重吸？

1

2

3

4

6

7

9

甚么是「滥药」，  
是不是等于「上瘾」？

**滥**药是药物滥用，而「上瘾」是药物成  
瘾，它们是不同的。



药物滥用指不适当地使用药物而导致显著生活、身体或精神的障碍和困扰，但程度上未及至药物成瘾。被滥用的药物不一定是毒品，也可以是一些常见的普通药物如止痛药、泻药等。

药物成瘾则是一个更严重的问题。「上瘾」主要有六大病徵，如在十二个月内符合其中三项，即可能已对药物成瘾：

### 1 耐药性

有必要不停增加药物分量以获得所需药效，或长期使用相同分量的药物而药效减少

### 2 戒断症状

当停止服用药物时，会出现身体和情绪的变化

### 3 强烈渴求

极度渴望持续使用药物，得不到时会感到惴惴不安

### 4 欲罢不能

反覆努力尝试停止或减少使用药物但不成功

### 5 生活单一化

花费大量时间、精力和金钱在使用药物上，对其他事物失去兴趣，从而导致工作、娱乐和社交活动减少

### 6 明知故犯

明知道使用药物会有负面的生理和心理影响仍持续使用

## 滥药在香港普遍吗？

**根** 据香港保安局禁毒处于2013年发表的药物滥用资料中央档案室第62号报告书，在2012年被呈报为10,939人有滥药问题，即每约700人便有一人有滥药问题。滥用药物亦有年轻化趋势，21岁以下滥药者数量于过去十年持续攀升。值得注意的是，香港有很多隐闭滥药者，报告书内首次被呈报滥药者的平均药龄为四年，而大约一半的滥药者只曾在自己或朋友的家使用药物。最后，鉴于那些没有接触到医疗机构、执法部门或社会服务的滥药者并不被包括在报告书内，实际的滥药人数其实很可能比报告的更多。

2012年  
10,939人  
有滥药问题

21岁以下  
滥药者数量  
于过去十年  
持续攀升



## 为甚么要滥药？

**滥** 药的原因多不胜数。最普遍的三大原因如下：

### 1. 朋辈影响

每一个人都需要朋友，而青年人尤其喜欢「讲义气」。很多人因为想得到老友或伴侣的认同，或是为了自己的面子而「勇敢踏出第一步」，然后一试上瘾，不能自拔。



### 2. 解闷／情绪低落／压力

一班朋友聚在一起，或一个人呆在家中，无所事事，闷得发慌也容易受到引诱。因为在药物的影响下，时间概念是会被扭曲的，于是他们会觉得吃了药时间容易过一点。另外，由于药物多有亢奋作用，很多人会为了「开心啲」或「减吓压」而滥药。

### 3. 出于好奇

对不了解或没有试过的事物感到好奇是普遍的。虽然现时已有很多广告和媒体阐述滥药的祸害，但还是有很多人心存侥幸，以为「试一次无所谓」、「电视讲啲副作用唔会出现喺我身上」、「我有定力唔会咁易上瘾」，继而「以身试药」，铸成大错。

试一次  
无所谓……  
唔会咁易上瘾



## 香港有哪些药物 常被滥用？

香港的违禁药物，主要分为鸦片类及危害精神药品类。随著时代转变，鸦片类毒品已逐渐式微，取而代之是各式各样的危害精神药品，当中以氯氨酮（K仔）最为普遍，其次依次为甲基安非他命（冰）、可卡因、大麻、咳药水和各种安眠药/镇静剂。



### 氯氨酮(K仔)

为解离性麻醉药，现存医学用途主要是动物手术或战场之中。绝大部分人滥用K仔的方法都是「索K」，即是将K粉直接吸进鼻里，透过鼻孔内微丝血管吸收，然后运行上脑产生反应。滥用者形容「索K」后会感觉自己好像脱离现实世界，外间的环境和人物会变得遥远而不真实，进入一种近似「灵魂出窍」的现象。K仔虽没有明显的脱瘾反应，但产生的心瘾极快极强，短时间内令人沉迷，完全成为K仔的奴隶。



(上图为实物的放大图)

### 甲基安非他命(冰)

强力兴奋剂，因其外貌为无色无味粒状透明晶体而被称为「冰」。最常见的吸食方式为吸入其加热后蒸发而成的烟雾，亦即「仆冰」。冰最危险的地方是有不少人会因滥用冰毒而患上精神病，出现幻觉、妄想、失眠、暴躁、行为失常等症状，与思觉失调类似。「仆冰」后产生幻觉而出现暴力或自残行为亦十分常见。



### 可卡因

强力神经系统兴奋剂，医学上亦用于局部麻醉。吸食方法主要是加热吸食或鼻索，静脉注射在本港并不常见。可卡因起效快而药效短，不少滥药者会在短时间内重复多次使用，容易导致中毒反应，严重者可致死亡。



### 鸦片类

泛指由植物「罂粟」提炼出来的药物，常见的例子有吗啡、海洛英(白粉)及美沙酮。吸食方法繁多，例如鼻吸、入烟、追龙、肌肉注射和血管注射。鸦片类的脱瘾症状极为明显且十分难熬，包括紧张不安、暴躁、全身颤抖、失眠、出汗、肠胃不适和四肢疼痛等。另外，鸦片类药物中毒可导致昏迷甚至死亡。以血管注射吸食海洛英的人当中，在非故意的情况下中毒致死甚为常见。



### 大麻

由植物提炼而成，大麻毒品通常看起来是一些经过乾制的花叶，俗称为「草」，可以混在一般香烟里或是另外卷成纸烟吸食。值得注意的是，滥用大麻会增加患精神病的风险，尤以思觉失调为甚。有外国研究显示，青少年期使用大麻，会令日后患上思觉失调的风险增加达五倍之多。



### 咳药水

咳水容易从一般药房购得，亦是常见成药。滥用咳水的原因在于麻黄素，因其结构上与冰毒类似，大量饮用可产生兴奋感觉。亦因如此，滥用咳水跟「仆冰」一样可产生幻觉。咳水中的可待因属鸦片类药物，故此长期饮用咳水可以成瘾。



### 安眠药/镇静剂

是一种令中枢神经放松的药物，有减低焦虑的作用，亦可帮助睡眠。镇静剂名目众多，如十字架、蓝精灵、白瓜子及最近期的「Five 仔」等。服用正常分量的镇静剂后会产生平静情绪、烦恼全消的效果。如果分量过多，会出现畅快、飘飘然的感觉。多年来镇静剂一直很易被滥用，有些人起初是经医生处方获得镇静剂作治疗用途，后来却产生依赖，在没有医生指示下，自行增加剂量并每天服用，最后变成滥用。

(以上图片只供参考。)

## 滥药有甚么后果?

**持** 续滥药后果很严重，带来生理心理各方面的问题一概不容忽视。概括可从四方面看：

### 1. 精神方面

滥药与精神病息息相关。持续滥药一般会令人焦躁不安、精神萎靡、集中力下降及记忆力衰退。其中多种药物（如冰、大麻、咳药水和K仔）在长期滥用后可导致幻觉、妄想等类似思觉失调的症状。长期过量服用可卡因、安眠药/镇静剂等则有机会导致抑郁。

### 2. 身体方面

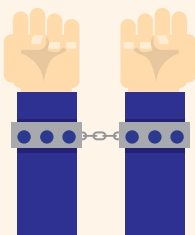
不同种类的药物会产生不同的副作用或后遗症。K仔引致的泌尿系统损害已是人所共知，「索K」还可导致鼻膜穿孔、嗅觉失灵；此情况亦常见于另一「鼻索」毒品可卡因。滥用冰毒的人脸上和身体其他部分的皮肤会长出俗称「冰疮」的皮疹，严重影响社交。长期服用大量咳药水则会出现蛀牙和脱牙的情况。

### 3. 社交方面

不少滥药者最初是为了融入朋友圈子而开始滥药。可是在沉迷毒品后，滥药者将所有时间花在毒品上，渐渐变得自我隔离、与社会脱节、与朋友渐行渐远，人际关系变得疏离。另外，长期滥药会导致性格变得抑郁焦躁，滥药者或会将情绪发泄在家人身上，甚至出现暴力行为，足以粉碎美好家庭。

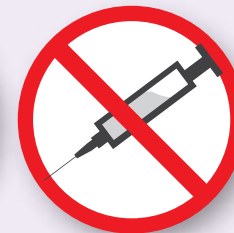
### 4. 法律方面

贩卖和制造危险药物均属严重罪行，依例最高刑罚为终身监禁；而管有或吸食危险药物亦属犯罪，可判处监禁或罚款。除了直接因药物而犯法，滥药者也可间接因滥药而犯罪。滥药其实花费极大，犹如「烧银纸」，滥药者常见债台高筑，跟家人朋友因财失义借无可借，最后更可能为了购买毒品不惜铤而走险，偷窃抢劫伤人，扰乱社会秩序。



## 如何处理滥药问题?

**滥** 药既然有那么多问题和严重后果，「戒药」当然刻不容缓。处理滥药问题的重点在于提高滥药者自我的病识感，承认自己有滥药问题并愿意面对。当滥药者立定决心要解决问题后，除了自己努力，旁人的支持亦相当重要。在香港，医院管理局辖下的物质滥用诊所和属非政府机构的滥用精神药物者辅导中心遍布各区，医护人员和专业社工会向滥药者及其家人提供协助。方式包括：



### 1. 动机性访谈

滥药者容易陷于戒与不戒的矛盾之中，他们知道滥药的种种坏处，却又不舍它带来的短暂快感，例如莫名其妙的兴奋感或脱离现实的轻松感等。动机性访谈透过一问一答增加滥药者对自己问题的了解，从而化解这种矛盾，提高行为改变的内在动机，然后再分阶段进一步加强这种动机及制订行为改变计划。





## 2. 药物治疗

「戒药」最难过的一关就是心瘾。可惜现今医学上并没有药物可以成功控制心瘾，靠的始终是滥药者本身的意志。虽然如此，舒缓性药物（如止痛药、止泻药）可协助减轻脱瘾症状，令滥药者于戒断期间可以感到舒服一点。当然，药物治疗亦适用于滥药并发的精神病上。



## 3. 辅导

「戒药」路途既长且陡，滥药者单凭一己之力也许不易捱过。「朋辈辅导」透过过来人（成功戒毒者）的个案分享，引起更多共鸣，鼓励滥药者戒除恶习，重过新生。另外，医院或辅导中心亦可提供职业训练，以协助他们重投社会。

最后顺带一提，如果在社区戒断药瘾不成功，滥药者可考虑住宿戒毒服务。本港有多间不同机构提供自愿住院戒毒治疗及康复计划，年期由一个月至两年不等，详情可向医护人员或社工查询。



## 怎样防止重吸？

下定决心戒除药瘾是成功的第一步。不幸的是，超过一半的滥药者会于成功戒断后重吸。其中主要原因是心瘾难熬、重遇滥药朋友、不懂处理压力及生活空虚。以下是一些防止重吸小贴士：

▶ 戒除药瘾要循序渐进，不能操之过急，否则可能会反弹。告诉并承诺自己「守住今日」，做到后再慢慢扩展至两日、三日、一星期等等；累积成功感有助增加自信，对抗心瘾。

▶ 人总是经不起引诱，所以必须主动减少受到诱惑的机会，例如不要流连以往常去的地方（如公园、酒吧）和更改电话号码以避免再接触昔日一起玩药的朋友。

▶ 培养正向人生观。压力人人皆有，靠滥药逃避现实，「避得一时唔避得一世」，学习正确的减压方法方为上策。

▶ 滥药者在沉迷药物的日子中所有时间都以滥药打发，戒药后容易感到无聊而且时间难过。尽量找东西填充生活，工作、做义工、上兴趣班或陪伴家人，总之千万不要闲著乱想，因为想著想著又会很容易想起药物了。



▶ 戒药初期，家人难免特别紧张和容易产生怀疑。尽管那些疑虑是出于关心，却可能被初戒药者看成是不信任而构成压力。家人或可尝试多信任戒药者，多点沟通，效果理应更佳。



作者	杨诗咏医生
编辑	青山医院精神健康学院
出版	青山医院精神健康学院
地址	新界屯门青松观路15号
电话	2456 7111
传真	2455 9330
网址	<a href="http://www.imh.org.hk">www.imh.org.hk</a>

#### 青山医院 (第一版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西医院联网病人启力基金赞助