

# 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

甚麼是「濫藥」，是不是等於「上癮」？

1

濫藥在香港普遍嗎？

2

為甚麼要濫藥？

3

香港有哪些藥物常被濫用？

4

濫藥有甚麼後果？

6

如何處理濫藥問題？

7

怎樣防止重吸？

9

甚麼是「濫藥」，  
是不是等於「上癮」？



「濫藥」是藥物濫用，而「上癮」是藥物成癮，它們是不同的。

藥物濫用指不適當地使用藥物而導致顯著生活、身體或精神的障礙和困擾，但程度上未及至藥物成癮。被濫用的藥物不一定是毒品，也可以是一些常見的普通藥物如止痛藥、瀉藥等。

藥物成癮則是一個更嚴重的問題。「上癮」主要有六大病徵，如在十二個月內符合其中三項，即可能已對藥物成癮：

### 1 耐藥性

有必要不停增加藥物分量以獲得所需藥效，或長期使用相同分量的藥物而藥效減少

### 2 戒斷症狀

當停止服用藥物時，會出現身體和情緒的變化

### 3 強烈渴求

極度渴望持續使用藥物，得不到時會感到惴惴不安

### 4 欲罷不能

反覆努力嘗試停止或減少使用藥物但不成功

### 5 生活單一化

花費大量時間、精力和金錢在使用藥物上，對其他事物失去興趣，從而導致工作、娛樂和社交活動減少

### 6 明知故犯

明知道使用藥物會有負面的生理和心理影響仍持續使用

## 濫藥在香港普遍嗎？

**根** 據香港保安局禁毒處於2013年發表的藥物濫用資料中央檔案室第62號報告書，在2012年被呈報為10,939人有濫藥問題，即每約700人便有一人有濫藥問題。濫用藥物亦有年輕化趨勢，21歲以下濫藥者數量於過去十年持續攀升。值得注意的是，香港有很多隱閉濫藥者，報告書內首次被呈報濫藥者的平均藥齡為四年，而大約一半的濫藥者只曾在自己或朋友的家使用藥物。最後，鑑於那些沒有接觸到醫療機構、執法部門或社會服務的濫藥者並不被包括在報告書內，實際的濫藥人數其實很可能比報告的更多。

2012年  
10,939人  
有濫藥問題

21歲以下  
濫藥者數量  
於過去十年  
持續攀升



## 為甚麼要濫藥？

**濫** 藥的原因多不勝數。  
最普遍的三大原因如下：

### 1. 朋輩影響

每一個人都需要朋友，而青年人尤其喜歡「講義氣」。很多人因為想得到老友或伴侶的認同，或是為了自己的面子而「勇敢踏出第一步」，然後一試上癮，不能自拔。



### 2. 解悶／情緒低落／壓力

一班朋友聚在一起，或一個人呆在家中，無所事事，悶得發慌也容易受到引誘。因為在藥物的影響下，時間概念是會被扭曲的，於是他們會覺得吃了藥時間容易過一點。另外，由於藥物多有亢奮作用，很多人會為了「開心啲」或「減吓壓」而濫藥。

### 3. 出於好奇

對不了解或沒有試過的事物感到好奇是普遍的。雖然現時已有很多廣告和媒體闡述濫藥的禍害，但還是有很多人心存僥倖，以為「試一次無所謂」、「電視講啲副作用唔會出現喺我身上」、「我有定力唔會咁易上癮」，繼而「以身試藥」，鑄成大錯。

試一次  
無所謂……  
唔會咁易上癮



## 香港有哪些藥物 常被濫用?

香港的違禁藥物，主要分為鴉片類及危害精神藥品類。隨著時代轉變，鴉片類毒品已逐漸式微，取而代之是各式各樣的危害精神藥品，當中以氯氨酮（K仔）最為普遍，其次依序為甲基安非他命（冰）、可卡因、大麻、咳藥水和各種安眠藥/鎮靜劑。



### 氯氨酮(K仔)

為解離性麻醉藥，現存醫學用途主要是動物手術或戰場之中。絕大部分人濫用K仔的方法都是「索K」，即是將K粉直接吸進鼻裏，透過鼻孔內微絲血管吸收，然後運行上腦產生反應。濫用者形容「索K」後會感覺到自己好像脫離現實世界，外間的環境和人物會變得遙遠而不真實，進入一種近似「靈魂出竅」的現象。K仔雖沒有明顯的脫癮反應，但產生的心癮極快極強，短時間內令人沉迷，完全成為K仔的奴隸。



(上圖為實物的放大圖)

### 甲基安非他命(冰)

強力興奮劑，因其外貌為無色無味粒狀透明晶體而被稱為「冰」。最常見的吸食方式為吸入其加熱後蒸發而成的煙霧，亦即「僕冰」。冰最危險的地方是有不少人會因濫用冰毒而患上精神病，出現幻覺、妄想、失眠、暴躁、行為失常等症狀，與思覺失調類似。「僕冰」後產生幻覺而出現暴力或自殘行為亦十分常見。



### 可卡因

強力神經系統興奮劑，醫學上亦用於局部麻醉。吸食方法主要是加熱吸食或鼻索，靜脈注射在本港並不常見。可卡因起效快而藥效短，不少濫藥者會在短時間內重覆多次使用，容易導致中毒反應，嚴重者可致死亡。



### 鴉片類

泛指由植物「罌粟」提煉出來的藥物，常見的例子有嗎啡、海洛英(白粉)及美沙酮。吸食方法繁多，例如鼻吸、入煙、追龍、肌肉注射和血管注射。鴉片類的脫癮症狀極為明顯且十分難熬，包括緊張不安、暴躁、全身顫抖、失眠、出汗、腸胃不適和四肢疼痛等。另外，鴉片類藥物中毒可導致昏迷甚至死亡。以血管注射吸食海洛英的人當中，在非故意的情況下中毒致死甚為常見。



### 大麻

由植物提煉而成，大麻毒品通常看起來是一些經過乾製的花葉，俗稱為「草」，可以混在一般香煙裏或是另外卷成紙煙吸食。值得注意的是，濫用大麻會增加患精神病的風險，尤以思覺失調為甚。有外國研究顯示，青少年期使用大麻，會令日後患上思覺失調的風險增加達五倍之多。



### 咳藥水

咳水容易從一般藥房購得，亦是常見成藥。濫用咳水的原因在於麻黃素，因其結構上與冰毒類似，大量飲用可產生興奮感覺。亦因如此，濫用咳水跟「僕冰」一樣可產生幻覺。咳水中的可待因屬鴉片類藥物，故此長期飲用咳水可以成癮。



### 安眠藥/鎮靜劑

是一種令中樞神經放鬆的藥物，有減低焦慮的作用，亦可幫助睡眠。鎮靜劑名目眾多，如十字架、藍精靈、白瓜子及最近期的「Five仔」等。服用正常分量的鎮靜劑後會產生平靜情緒、煩惱全消的效果。如果分量過多，會出現暢快、飄飄然的感覺。多年來鎮靜劑一直很易被濫用，有些人起初是經醫生處方獲得鎮靜劑作治療用途，後來卻產生依賴，在沒有醫生指示下，自行增加劑量並每天服用，最後變成濫用。

(以上圖片只供參考。)

## 濫藥有甚麼後果?

**持** 續濫藥後果很嚴重，帶來生理心理各方面的問題一概不容忽視。概括可從四方面看：

### 1. 精神方面

濫藥與精神病息息相關。持續濫藥一般會令人焦躁不安、精神萎靡、集中力下降及記憶力衰退。其中多種藥物（如冰、大麻、咳藥水和K仔）在長期濫用後可導致幻覺、妄想等類似思覺失調的症狀。長期過量服用可卡因、安眠藥/鎮靜劑等則有機會導致抑鬱。

### 2. 身體方面

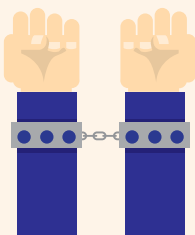
不同種類的藥物會產生不同的副作用或後遺症。K仔引致的泌尿系統損害已是人所共知，「索K」還可導致鼻膜穿孔、嗅覺失靈；此情況亦常見於另一「鼻索」毒品可卡因。濫用冰毒的人臉上和身體其他部分的皮膚會長出俗稱「冰瘡」的皮疹，嚴重影響社交。長期服用大量咳藥水則會出現蛀牙和脫牙的情況。

### 3. 社交方面

不少濫藥者最初是為了融入朋友圈子而開始濫藥。可是在沉迷毒品後，濫藥者將所有時間花在毒品上，漸漸變得自我隔離、與社會脫節、與朋友漸行漸遠，人際關係變得疏離。另外，長期濫藥會導致性格變得抑鬱焦躁，濫藥者或會將情緒發洩在家人身上，甚至出現暴力行為，足以粉碎美好家庭。

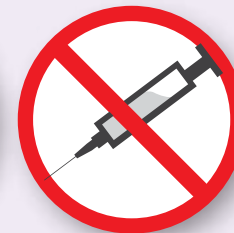
### 4. 法律方面

販賣和製造危險藥物均屬嚴重罪行，依例最高刑罰為終身監禁；而管有或吸食危險藥物亦屬犯罪，可判處監禁或罰款。除了直接因藥物而犯法，濫藥者也可間接因濫藥而犯罪。濫藥其實花費極大，猶如「燒銀紙」，濫藥者常見債台高築，跟家人朋友因財失義借無可借，最後更可能為了購買毒品不惜鋌而走險，偷竊搶劫傷人，擾亂社會秩序。



## 如何處理濫藥問題?

**濫** 藥既然有那麼多問題和嚴重後果，「戒藥」當然刻不容緩。處理濫藥問題的重點在於提高濫藥者自我的病識感，承認自己有濫藥問題並願意面對。當濫藥者立定決心要解決問題後，除了自己努力，旁人的支持亦相當重要。在香港，醫院管理局轄下的物質濫用診所和屬非政府機構的濫用精神藥物者輔導中心遍佈各區，醫護人員和專業社會工會向濫藥者及其家人提供協助。方式包括：



### 1. 動機性訪談

濫藥者容易陷於戒與不戒的矛盾之中，他們知道濫藥的種種壞處，卻又不捨它帶來的短暫快感，例如莫名其妙的興奮感或脫離現實的輕鬆感等。動機性訪談透過一問一答增加濫藥者對自己問題的了解，從而化解這種矛盾，提高行為改變的內在動機，然後再分階段進一步加強這種動機及制訂行為改變計劃。



## 2. 藥物治療

「戒藥」最難過的一關就是心癮。可惜現今醫學上並沒有藥物可以成功控制心癮，靠的始終是濫藥者本身的意志。雖然如此，舒緩性藥物（如止痛藥、止瀉藥）可協助減輕脫癮症狀，令濫藥者於戒斷期間可以感到舒服一點。當然，藥物治療亦適用於濫藥併發的精神病上。



## 3. 輔導

「戒藥」路途既長且陡，濫藥者單憑一己之力也許不易捱過。「朋輩輔導」透過過來人（成功戒毒者）的個案分享，引起更多共鳴，鼓勵濫藥者戒除惡習，重過新生。另外，醫院或輔導中心亦可提供職業訓練，以協助他們重投社會。

最後順帶一提，如果在社區戒斷藥癮不成功，濫藥者可考慮住宿戒毒服務。本港有多間不同機構提供自願住院戒毒治療及康復計劃，年期由一個月至兩年不等，詳情可向醫護人員或社工查詢。



## 怎樣防止重吸？

下定決心戒除藥癮是成功的第一步。不幸的是，超過一半的濫藥者會於成功戒斷後重吸。其中主要原因是心癮難熬、重遇濫藥朋友、不懂處理壓力及生活空虛。以下是一些防止重吸小貼士：

- ▶ 戒除藥癮要循序漸進，不能操之過急，否則可能會反彈。告訴並承諾自己「守住今日」，做到後再慢慢擴展至兩日、三日、一星期等等；累積成功感有助增加自信，對抗心癮。
- ▶ 人總是經不起引誘，所以必須主動減少受到誘惑的機會，例如不要流連以往常去的地方（如公園、酒吧）和更改電話號碼以避免再接觸昔日一起玩藥的朋友。
- ▶ 培養正向人生觀。壓力人人皆有，靠濫藥逃避現實，「避得一時唔避得一世」，學習正確的減壓方法方為上策。
- ▶ 濫藥者在沉迷藥物的日子中所有時間都以濫藥打發，戒藥後容易感到無聊而且時間難過。盡量找東西填充生活，工作、做義工、上興趣班或陪伴家人，總之千萬不要閒著亂想，因為想著想著又會很容易想起藥物了。



- ▶ 戒藥初期，家人難免特別緊張和容易產生懷疑。儘管那些疑慮是出於關心，卻可能被初戒藥者看成是不信任而構成壓力。家人或可嘗試多信任戒藥者，多點溝通，效果理應更佳。



作者	楊詩詠醫生
編輯	青山醫院精神健康學院
出版	青山醫院精神健康學院
地址	新界屯門青松觀路15號
電話	2456 7111
傳真	2455 9330
網址	<a href="http://www.imh.org.hk">www.imh.org.hk</a>

青山醫院 (第一版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式 (包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西醫院聯網病人啟力基金贊助