

與AIMGA一起生活得更美好

第8卷 – 了解物質使用障礙和其使用過量的意識



概述

在加拿大，大約 21% 的人口（或 600 萬人）會在一生中的某個時候經歷物質使用障礙或成癮。根據加拿大物質使用和成癮中心的數據，加拿大的主要成癮是：酒精、大麻、海洛因、賭博、甲基苯丙胺、阿片類藥物和處方藥。

Sources: [Penington Institute, 2023](#); [Moore, 2021](#); [Canadian Centre on Substance Use and Addiction, 2023](#)



健康提醒！



安全注射部位和實踐

• 通過確保安全使用/注射部位並採用最佳實踐，我們可以以多種方式保護生命。可通過以下來幫助保護生命：將人們與社會服務和醫療保健聯繫起來，降低意外過量的風險，減少公共藥物使用和廢棄的藥物使用設備，減少傳染病的傳播，並減輕急診醫療服務的壓力。

開始艱難的對話

• 您是否不確定如何與您的親人和/或您的醫療保健提供者談論藥物成癮？如何開始對話的一些提示：1) 瞭解您關注的物質及其風險的事實，2) 謹慎選擇時間和地點（私人場所，安靜的環境和平靜的心情），3) 表現出關心和同情（例如，告訴他們你擔心他們，你愛他們，你想要給他們最好的東西，並告訴他們你一直在關注他們），4) 傾聽（承認他們的感受，傾聽他們為什麼這

樣做的根本原因），5) 不要汙名化（注意你的語氣，避免評判），6) 尊重他們所處的位置（例如，提供支援和資源，但要認識尋求幫助的決定權最終是他們的），7) 要有耐心（例如，不要急於談話或覺得你需要立即找到解決方案，您可能需要稍後再回到之前的談話）

• 如果您或您認識的人正在與藥物使用作鬥爭，任何人都可以隨時隨地獲得服務：[加拿大廣範圍的服務;幫助指南](#)。鼓勵您的家人或朋友致電、訪問或在線閱讀更多資訊。您也可以主動與他們一起尋求幫助，作為一種援助的形式。

危險信號

- 1 从識別警告信號开始意识：** 識別那些暗示家人或朋友可能存在物質使用障礙的警告信號。您是否注意到他們的行為與以前不同，或者他們在生活的不同方面遇到了麻煩？尋找以下方面的變化：人格（例如，孤立、極端情緒、警覺性、記憶力或注意力不集中、失去興趣）；**吸毒或酗酒的習慣**（例如，早上或下班後第一件事就是喝酒，更頻繁地使用，在毒品和酒精上花更多的錢，選擇新的活動和朋友）；以及**他們的生活的日常部分**（例如，工作表現下降、健康情況下降、關係緊張）。
- 2 使用過量藥物的體征和癥狀**包括噁心和嘔吐、嚴重的胃痛和腹部絞痛、胸痛、頭暈、腹瀉、失去平衡和協調、失去反應、

跛行、癲癇發作、偏執、脈搏緩慢或不穩定、咕嚕聲、嘴唇或手指發青等。這些跡象取決於過量藥物的類型（酒精、阿片類藥物、興奮劑、苯等二，氮卓類藥物等）。

- 3 如果服用過量，請撥打 911，進行心肺復甦術，**保持氣道暢通，盡量服用納洛酮/Narcan，盡量保持患者清醒，將他們側臥以防止窒息，陪伴他們直到護理人員到達。如果患者失去知覺但呼吸正常，請將其置於**復甦的姿勢**。要瞭解何時以及如何進行心肺復甦術，[請按兩下此處](#)。

有趣的事實：

納洛酮是一種短暫逆轉阿片類藥物中毒或過量的藥物。**納洛酮試劑盒**已成功逆轉加拿大各地數千例過量服用的病案。有兩種可帶回家類型的納洛酮試劑盒，噴霧劑和注射劑。這些試劑盒是免費的，大多數藥店、步入式診所或當地衛生機構都可以領取。

你知道嗎？



AIMGA專家可以就此主題與您的組織進行交流。

立即通過電子郵件預訂您的演示文稿
drew@aimga.ca

欲瞭解更多資訊，請用手機掃描下面的二維碼，[查看完整版的“與AIMGA一起生活”時事通訊！](#)



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/8.August2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

多謝麥冬青的翻譯服務！