

了解...

苯二氮平类(镇静类)药物

Learn about...

Benzodiazepines

什么是苯二氮平类(镇静类)药物?

苯二氮平类药物(Benzodiazepines, 或英文简称 benzos)是通常称为镇定剂(tranquillizers)和安眠药(sleeping pills)的一些镇静类药物(depressant drugs)。其化学成分于1954年在一家奥地利实验室内首次被发现。如今,制药公司生产各种类型的苯二氮平类药物,在各国销售。

苯二氮平类药物通常都是药丸或药片,病人口服或是以栓剂(suppository, 又称坐药或塞药)的形式给药。也有液态苯二氮平类药物可供注射用。有些苯二氮平类药物则是可溶片,放在舌头底下于口中溶化。

苯二氮平类药物通常都要由医生开处方。最知名的一些苯二氮平类药物(及其商品名)有:

- 甲氨二氮卓(Chlordiazepoxide)(利眠宁, Librium)
- 阿普唑仑(Alprazolam)(佳乐定, Xanax)
- 地西洋(Diazepam)(安定, Valium)
- 劳拉西洋(Lorazepam)(安定文, Ativan)

- 氟硝西洋(Flunitrazepam)(罗眠乐, Rohypnol)

苯二氮平类药物有短效、中效和长效三种类型。这种分类法是根据药物在体内发挥作用的时间长度而定。

苯二氮平类药物(benzos)如何发挥作用?

苯二氮平类药物进入脑部后,增加一种化学物质的镇静作用。这种化学物质自然生成,叫做γ-氨基丁酸(缩写为GABA),是一种神经递质(neurotransmitter)。γ-氨基丁酸的生理功能是让身体放松。

因为苯二氮平类药物降低中枢神经系统的活动,所以它们影响人的情绪反应、智力和生理能力。因此这类药物对治疗焦虑症、失眠、癫痫抽搐和肌肉痉挛较为有效。

人们为什么使用苯二氮平类药物?

医生给那些需要借助药物克服焦虑或睡眠问题的病人开苯二氮平类处方药。这些病症通常是因社交或个人问题而起,诸如忧伤、性侵犯、家庭暴力,以及与工作或家庭生活有关的压力。



“苯二氮平类药物对焦虑症、失眠、癫痫抽搐和肌肉痉挛的治疗较为有效。”

有老年健康问题的人最可能要使用苯二氮平类药物。医生也为患有有关节炎、肌肉疼痛、更年期问题、睡眠困难和痴呆症（dementia）的患者开此类处方药。

此类药物还用于有某些病症的人，包括头疼、高血压、经期问题、皮肤问题和事故伤害等。经证明，苯二氮平类药物还能为有严重的酒精及其它药物戒瘾症状（withdrawal）的患者提供有效帮助。

有些人将苯二氮平类药物用于娱乐消遣用途。因为他们喜欢体验那种几近麻醉或极度放松的感觉，所以，他们可能会偷用或借用别人的医生处方。

还有人则将苯二氮平类药物用于犯罪目的。例如，人们知道盗贼在入室抢劫时会对被害人使用氟硝西泮（Flunitrazepam）。由于受到大量镇静剂的影响，导致屋主无力保护自己的财产。这种药物也是一种众所周知的约会迷奸药（date rape drug）。女性在毫无防备的情况下喝了被掺入这种药物的饮料之后，会遭到性侵犯，而大多数受害者报案时都记不清涉案人或事件本身。

使用苯二氮平类药物有哪些危险？对健康有什么影响？

苯二氮平类药物对使用者的影响方式取决于此人的体重、年龄、情绪和用药方法。一些即时效应包括：

- 感觉放松和满足
- 感觉昏昏欲睡、没精打采
- 变得困惑或晕眩
- 说话含糊不清或结巴
- 视线模糊或有重影（double vision）
- 记性差

对年长者来说，使用苯二氮平类药物有特殊危险。他们体内与年龄相关的变化会使得短

效和中效药物的药效持续更久。这会增加一个人用药过量的风险（over-medicating）。其它问题包括：

- 血压调节受损
- 平衡控制受损
- 失忆
- 情绪变化和抑郁症状恶化
- 肺气肿（emphysema）和慢性支气管炎（chronic bronchitis），患者会出现呼吸系统问题

在长时间使用这种药物后，患者可能会出现头疼、胃部问题，以及没有精力和兴趣进行日常活动。他们可能还会变得脾气暴躁和抑郁。

什么情况下使用苯二氮平类药物会有问题？

当一个人因使用苯二氮平类药物而对自己或他人的生活产生负面影响时，就会成为问题。

出现下列情况时，使用苯二氮平类药物会有危险：

- **与致瘾物混合使用：**当这种药物与酒精和其它镇静剂混合使用时，使用者会进入一种危险的过度镇静状态（dangerously sedated）或陷入昏迷（coma）。
- **怀孕：**如果母亲曾在怀孕期内使用苯二氮平类药物，所生婴儿会在学习和行为上出现问题。身体系统内有大量此类药物的婴儿患有严重的戒瘾症状（withdrawal symptoms）。
- **驾驶：**在任何药物（包括非法使用的处方药物）影响下驾驶车辆，既危险也违法。不恰当地使用此类药物会削弱一个人谨慎驾驶的能力。

苯二氮平类药物本来只是针对生理或心理健康问题的一种临时解决办法。一旦长期使用，其效用会降低，这就会使一个人为了达到预期效果而开始增大苯二氮平类药物的剂量。长此以往，不断加大的剂量会导致对药物的依赖性（dependence，即上瘾）。

长期使用苯二氮平类药物来缓解焦虑很可能会适得其反。这是因为长期使用会上瘾，而上瘾则会引起戒瘾症状。最终，使用者会为没有服用抗焦虑药物而感到忧虑。

被当作安眠药使用的苯二氮平类药物只会在1至2周内见效。长期继续使用可能会导致一个人半夜醒来的次数增加，深睡时间反而会因此减少。

安眠药并不能解决失眠的根本原因，也不能纠正与年龄相关的睡眠紊乱（sleep disruptions）。因此，患者最好寻找其它办法以改善睡眠模式。

苯二氮平类药物合法吗？

由医生开处方而来的苯二氮平类药物是合法的。用别人的处方或向他人出售苯二氮平类药物则是非法行为。

如果你或你认识的人正在被苯二氮平类药物问题所困扰，应该怎么办？

想要了解卑诗省内有关治疗方法和相关资源方面的信息，请拨打省内免费长途电话：1-800-663-1441，向**酒精和致瘾物信息及转介服务中心(Alcohol and Drug Information Referral Service)**查询，大温哥华地区则请致电：604-660-9382。

想要了解如何帮助自己解决致瘾物使用问题的方法等信息，请浏览“为你解困——精神健康信息网”（Here to Help 网站：www.heretohelp.bc.ca）上的“提示(Tips)”栏目。该网站还详细介绍了有关致瘾物和精神健康病症方面的信息。

你还可以在卑诗省瘾癖研究中心(Centre for Addictions Research of BC)的网站（www.carbc.ca）上找到各种有关致瘾物使用问题的信息。

你知道吗.....?

- 女性需要苯二氮平类处方药物的可能性是男性的两倍。
- 加拿大近期的一项研究结果显示，在住院期间获医生首次开苯二氮平类药物处方的年长患者中，一半的人出院6个月后仍在服用此类药物。



BC Partners for Mental Health and Addictions Information

“卑诗省合作伙伴”（BC Partners）是由多家非营利机构组成的一个团体，这些非营利机构互相合作，通过提供高质量的资料，帮助个人和家庭处理精神健康和成瘾物带来的问题。该团体的成员包括卑诗省焦虑症协会（Anxiety Disorders Association of BC）、卑诗省精神分裂症协会（BC Schizophrenia Society）、加拿大心理卫生协会卑诗省分会（Canadian Mental Health Association's BC Division）、卑诗省成瘾研究中心（Centre for Addictions Research of BC）、霍斯儿童精神健康协会（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）、耶西希望协会（Jessie's Hope Society），和卑诗省情绪病协会（Mood Disorders Association of BC）。“卑诗省合作伙伴”（BC Partners）由卑诗省卫生服务局（Provincial Health Services Authority）下属的卑诗省精神健康及成瘾服务（BC Mental Health and Addictions Services）提供资助。

卑诗省成瘾研究中心（Centre for Addictions Research of BC）编制