

了解...

大麻 (Cannabis, 又称 marijuana)

Learn about...

Cannabis (marijuana)

什么是大麻 (Cannabis) ?

大麻是大麻植物 (hemp plant) 的学名, 分为三种: 火麻 (*Cannabis sativa*)、印度大麻 (*Cannabis indica*) 和野生大麻 *Cannabis ruderalis*)。大麻植物有根、茎、叶、花和籽。

大麻茎较坚韧, 用于制造衣服、纸张、纺织品和燃料。大麻籽含有必需脂肪酸, 用于营养用途。大麻的叶和花则用于医疗和对神经起特殊作用 (即可改变精神状态, mind-altering) 的用途。

大麻通常被称为**大麻烟 (marijuana)**, 这个俚语词出自墨西哥, 仅仅指的是大麻植物的叶和花。而常说的大麻 (hemp) 则指为获取纤维和种籽而种植的植物。

最早使用大麻的纪录出自 1 万多年以前的台湾。如今, 世界上很多地方都有野生大麻和人工栽培大麻, 种植者已经培育出数以百计不同品种的大麻。

大麻有如下几种使用形式, 包括:

- 经过干燥处理的花或“花蕾” (大麻烟, marijuana)
- 从花和叶子中压榨出来的树脂 (大麻麻醉剂, hashish, 或 hash)
- 疏松树脂 (大麻毒品) (loose resin) (即 kief)
- 用溶剂提取的浓缩树脂 (大麻油, hash oil)



这几种形式的大麻可以卷成烟卷 (joint), 通过一个烟斗或大麻叶烟枪 (水烟筒) **吸烟**, 也可以经过**汽化**产生蒸汽而非烟雾。有时候, 将**大麻与其它草药混合**在一起吸烟, 也可以将大麻添加到蛋糕、饼干和其它食物中**吞咽**下肚, 或是泡到茶里、调制到其它饮料中饮用。还可以将大麻蒸馏成酒精作酊剂 (tincture), **通过口腔粘膜吸收**, 或者以软膏的形式**涂抹于皮肤**。

大麻如何发挥作用?

大麻的叶子和花具有一种含独特化学物质的树脂, 这种化学物质称为大麻素 (cannabinoids)。大麻素有 60 多种, 但最为人知的一种大麻素通常被称为“四氢大麻酚” (delta-9-tetrahydrocannabinol, 或缩写为 THC), 对神经起特殊作用 (psychoactive effect)。不同大麻植物的“四氢大麻酚” (THC) 浓度会大不相同, 但大都含 2-5% 的“四氢大麻酚” (THC)。树脂产品的“四氢大麻酚” (THC) 浓度通常为 8-14%。

大麻素会进入人体大脑和身体其它部位、尤其是神经和免疫系统中的大麻素受体 (receptor site)。例如, 大麻素粘在大脑疼痛中枢的受体上, 产生暂时的止痛效果。大麻素抑制住因压力而产生的荷尔蒙, 也刺激大脑中的多巴胺 (dopamine) 增加。多巴胺是一种自然生成的化学物质 (神经递质, neurotransmitter), 它激活大脑的“快乐通道” (“pleasure pathway”)。



BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information

“最早使用大麻的纪录出自 1 万多年以前的台湾。”

当人吸食大麻之后，大麻素通过肺部吸收进入血液，几分钟之内就会产生效果，并且通常持续几个小时。当吞食大麻时，大麻素则通过胃部吸收再遍及全身，用这种方法人体需要更长时间才能有所感觉，但其效果更强，持续的时间也更久。

大麻的效果因人而异。有人可能会感到镇定和放松，有人则会感到精力充沛和兴奋，还有的人可能会感到焦虑和多疑。大麻的效果取决于多种因素，包括：

- 剂量
- 大麻品种
- 背景或环境
- 个人使用大麻的历史
- 个人的生化指标
- 个人的情绪或精神状态
- 个人的日常饮食

人们为什么使用大麻？

数千年来，世界各地的人一直出于社交、宗教仪式和医疗等原因而在使用大麻。

很多出于社交原因而使用大麻的人都说，大麻有助于他们放松和提高他们的幸福感。有些人喜欢“兴奋”（‘high’）或是处于一种变异意识状态（altered state of consciousness）的感觉。许多使用大麻的人都经历一种“时间放慢”（‘time-slow’）的效果，感觉得到增强，创造力也得到提高。

越来越多的人通过使用大麻缓解与多种病症相关的症状，包括艾滋病（HIV/AIDS）、癌症、多发性硬化症（multiple sclerosis）、克隆氏病（Crohn’s disease，又称局限性肠炎）和关节炎等。有些人使用大麻来缓解因为这些病症、以及因其它疾病所用的药物和疗法而引起的副作用。

有些人可能将使用大麻作为一种社会叛逆的形式。有些人使用大麻则是出于习惯，他们可能使用大麻的时间由来已久，以至于现在它已经成为他们生活方式的一个组成部分，就如同香烟、酒精或咖啡可能会成为其他人日常惯例的一部分一样。

使用大麻有哪些危险？

对健康有什么影响？

研究显示，大麻可以有助于缓解疼痛、恶心和肌肉痉挛、焦虑、抑郁、疲倦和失眠等症状，也可以令体重增加和促进食欲。因为有这些效果，大麻可用于治疗多种不同的病症和相关症状。

尽管有些人发现大麻的作用有益于他们的健康和幸福，但是并非每个人使用大麻的经历都很愉快。有些人变得情绪不稳或情绪低落。高剂量的四氢大麻酚（THC）可能会导致一些人出现恐慌突袭（panic attack）和暂时性的精神错乱（temporary psychosis），包括妄想和幻觉。初次使用大麻或在食用大麻后最常出现的是焦虑反应。

大麻可以减轻焦虑和抑郁，但也可能会使情况变得更糟。有些患有精神分裂症的人可能在使用大麻后病情有所缓解，但其他患者可能会发现大麻使自己的症状恶化。大麻也可能使那些因个人或家族有精神分裂症病史、从而易患此病的人提早发病。

大麻的效用与暂时性短暂失忆有关，与脑损伤或中风后及大脑老化时的脑细胞再生也有关。

在使用大麻后的一段时间内，使用者可能会经历一些体力和认知方面的缺损（physical and cognitive deficits）。高剂量、初次或偶尔使用者最常出现这些反应。

尽管吸食大麻似乎并不会导致肺癌，但长期吸食大麻就可能会导致肺出问题，包括呼吸短促（shortness of breath）和慢性支气管炎（chronic bronchitis）。深吸大麻并将其保留在肺部的作法不但不能提高预期效果，反而会使肺部受到更大的刺激。

什么情况下使用大麻会有问题？

当一个人因使用大麻而给自己或他人的生活带来负面影响的时候，就已经成问题了。和其它致瘾物和毒品的情况一样，使用大麻的潜在危害性同致瘾物、使用者和环境等多种因素有关。

当一个人处于以下情况时，使用大麻就有可能造成隐患：

- **饮酒或与其它致瘾物混合使用**——大麻与酒精混合使用可能会导致呕吐和恶心，可能增加一些其它致瘾物的效果
- **同时也在吸烟**——烟草与大麻混合在一起用会增加一个人出现严重身体健康问题的风险
- **患有精神健康问题**——在某些情况下，大麻会使已有的精神健康问题恶化
- **使用剂量很大**——长期使用很大的剂量会引发健康问题
- **患有心脏疾病**——大麻可能会加快一个人的心率并降低血压
- **驾驶车辆**——使用大麻可能导致损害某些功能，给驾驶能力造成不良的影响

大剂量地使用大麻会引起轻微上瘾 (dependence)。这说明使用者变得依赖大麻的效用。在某些情况下，使用者可能会出现大麻耐受性 (tolerance)，这意味着他们需要增加大麻的用量以获得所希望得到的效果。

有些使用大麻的人在停止使用大麻后经历戒瘾症状 (withdrawal effects)，诸如烦躁和食欲不振。这些症状相对较轻微，大多数想停止或减少使用大麻的人都能够轻易成功。然而，有些人则需要他人的支持才会获得更大的改善。

和许多其它合法药物与不合法的毒品相比，大麻所带来的相关危害较小。例如，使用大麻不会因过量而导致死亡；大多数尝试过大麻的人都不会再继续使用；大多数使用大麻的人往往都有所节制。研究显示，大约 6% 的大麻使用者曾出现因使用大麻而引起的有关健康、社交或守法问题。

卑诗省大麻使用情况简介

- 大麻是卑诗省最常见的非法毒品。
- 卑诗省曾使用过大麻的人数居加拿大全国之首（占 35%，相比于全国平均水平 44%）。7% 的人说他们在过去的 1 至 3 个月内曾使用过大麻（相比于全国平均水平 6%）。
- 在卑诗省，年龄在 15 至 24 岁之间的年青人，其中 22% 的男性和 10% 的女性每周或每天使用大麻。
- 参加 2006 年调查并且年龄在 16 至 25 岁之间的年青人当中，94% 的人称在温哥华，大麻（除了酒精或烟草外）是首次尝试的毒品，这一组参加调查的人群中有过半的人说他们相信使用大麻没有什么风险。

大麻合法吗？

大多数情况下，拥有、出售和种植大麻在加拿大属于违法。在现行法律下，犯罪人可能会受到罚款、被判入狱并留下犯罪纪录。2001年，加拿大联邦政府制定了《医用大麻使用法规》(Medical Marijuana Access Regulations)，允许一些人出于医疗原因而拥有和种植大麻。

如果你或你认识的人正在被大麻问题所困扰，应该怎么办？

有关治疗方法和相关资源方面的信息，请致电：

酒精和致瘾物信息及转介服务中心 (Alcohol and Drug Information Referral Service)

1-800-663-1441 (卑诗省境内免费长途电话)

604-660-9382 (大温哥华地区)

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。



**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致瘾物带来的问题。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)、卑诗省瘾癖研究中心 (Centre for Addiction 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瘾癖服务 (BC Mental Health and Addiction Services) 提供资助。

卑诗省瘾癖研究中心 (Centre for Addictions Research of BC) 编制