

認識...

苯二氮平類藥物

Learn about...

Benzodiazepines

甚麼是苯二氮平類藥物？

苯二氮平類 (Benzodiazepines, 英文簡稱 benzos), 是一種鎮靜類藥物 (depressant drugs), 一般俗稱為鎮靜劑 (tranquillizers) 或安眠藥 (sleeping pills)。此化合物是在 1954 年於奧地利一所實驗室內首次發現；如今, 各大藥廠都製造各種不同類型的苯二氮平類藥物, 並發售至全球許多國家。

苯二氮平類通常以藥丸或膠囊藥片的形態發售, 可以口服或作為栓劑 (suppository) 塞進體內使用, 另外也有液體形態可作為注射劑使用。有些苯二氮平類也以可溶解的藥片狀出現, 可置於舌下及於口中溶解。

苯二氮平類 (Benzos) 通常為醫生處方藥物, 以下為一些最廣為人知的苯二氮平類藥物 (括號內為商品名稱):

- 氯氮 (氯二氮平) (Chlordiazepoxide) (利眠寧, Librium)
- 阿普唑他 (三氮二氮平) (Alprazolam) (贊安諾, Xanax)
- 安定 (二氮平) (Diazepam) (煩寧, Valium)
- 勞拉西泮 (樂耐平) (Lorazepam) (安定文, Ativan)



- 氟硝西泮 (Flunitrazepam) (羅眠樂, Rohypnol)

根據藥物影響人體的時間長短, 苯二氮平類藥物可根據效應分成短期、中期及長期型三種。

苯二氮平類 (Benzos) 藥物如何發揮作用？

當苯二氮平類藥物到達腦部時, 一種人體自然產生的化學物質 (神經遞質, neurotransmitter) 的鎮靜效果將會增強, 這種神經遞質名為伽瑪氨基丁酸 (Gamma Amino Butyric Acid, GABA), 它的自然功能就是讓人體的運作放緩。

由於苯二氮平類藥物會降低中樞神經系統的活動力, 因此會影響一個人的情緒反應、智能 (mental skill) 和生理能力, 因而對於治療焦慮症、失眠症、癲癇和肌肉痙攣十分有效。

人為甚麼使用苯二氮平類藥物？

醫生會為患有焦慮症或睡眠問題的人處方苯二氮平類藥物。焦慮症或睡眠問題等失調病症通常是因社交或個人問題所引起, 如悲傷、性侵犯 (sexual assault)、家庭暴力、工作或家庭壓力等。

 BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information

『一般而言, 苯二氮平類藥物對於治療焦慮症、失眠症、癲癇和肌肉痙攣十分有效。』

有老年相關病症的人士最可能會使用苯二氮平類藥物，而且醫生通常會為有關節炎、肌肉疼痛、更年期問題、睡眠問題及早老性失智症（dementia）的人士處方此藥物。

醫生也會將這藥物開方給有若干生理問題的病患者，如頭痛、高血壓、月經問題、皮膚問題以及因意外的損傷等。此外苯二氮平類藥物也獲證實對戒酒或戒毒期間出現嚴重戒癮癥狀（withdrawal）的人很有幫助。

有些人將苯二氮平類藥物作為消遣之用，這些人由於喜歡近乎鎮靜狀態或極度放鬆的感覺，可能會偷取或向人借用有關的醫生處方。

另外有些人將苯二氮平類藥物用於犯法行為，如盜賊可能會在入屋行劫時使用氟硝西泮（Flunitrazepam）迷昏受害人，使屋主在極度鎮靜（heavy sedation）的狀態下，無力保護自己的財產。此藥物也是廣為人知的約會強姦毒品（date rape drug），一些婦女在不知情的情況下飲用了被下藥的飲料，之後就遭到性侵犯。大部份的受害者均表示無法記起涉案者或甚至事件本身。

使用苯二氮平類藥物有哪些風險和對健康造成哪些影響？

苯二氮平類藥物的影響會因使用者的體重、年齡、情緒以及使用方法而有所不同，使用後立即出現的效應包括：

- 覺得很放鬆滿足
- 覺得昏昏欲睡，沒有力氣
- 變得神智不清或暈眩
- 咬字不清或結結巴巴
- 視線模糊或有疊影現象（double vision）
- 記憶力欠佳

年長的人使用苯二氮平類藥物須承受一些特定的風險。身體因年齡老化所產生的變化可能會使得短效和中效藥物的功效延長，使得患者用藥過量（over-medicating）的風險增加。其他問題還包括：

- 血壓調節不良
- 失去平衡感
- 喪失記憶力
- 情緒改變以及抑鬱症病癥惡化
- 肺氣腫（emphysema）和慢性支氣管炎（chronic bronchitis）患者的呼吸問題會加劇

長期使用此種藥物後，使用者可能有頭痛、胃部問題、缺乏精力並且對日常活動失去興趣，並且也可能會變得暴躁不安及情緒抑鬱。

甚麼情況下使用苯二氮平類藥物會成為問題？

當一個人使用苯二氮平類藥物而對本身或他人的生活構成負面影響時，這就成為問題。

在下列情況下使用苯二氮平類藥物可能會有危險：

- **與（致癮）物質混合使用：**此藥物若與酒精飲料或其他鎮靜劑混合使用，使用者可能會進入過度鎮靜的危險狀態（dangerously sedated）或完全昏迷（coma）。
- **懷孕：**孕婦使用苯二氮平類藥物會導致嬰兒出生後出現學習與行為問題，嬰兒體內如果殘留大量這種藥物也會出現嚴重的戒癮癥狀（withdrawal symptoms）。
- **駕駛車輛：**在任何藥物的影響下駕駛（包括非法使用處方藥物後駕駛）都是危險而且非法的。不當使用藥物會削弱駕駛者小心駕車的能力。

苯二氮平類藥物本來是用於暫時解決身體或精神的問題，但其藥效會隨著用藥時間的增長而減弱，導致患者為了達到所需效果而增加用

量。假以時日，重複用藥的劑量會越來越高，導致對藥物倚賴（dependence，即上癮）。

長期使用苯二氮平類藥物來緩解焦慮問題，很可能會產生相反的效果，這是因為長期用藥會對藥物上癮，而藥癮卻會引發戒癮癥狀。最後，用藥者將因為沒有服用焦慮症藥物而感到焦慮。

將苯二氮平類藥物當作安眠藥使用，有效期只限於一個或兩個星期；用藥時間越長，會令使用者半夜醒來的次數越多，反而縮減熟睡的時間。

安眠藥只治標不治本，無法針對失眠症的成因治療，也無法醫治與年老相關的睡眠干擾（sleep disruptions）問題。因此，失眠人士應尋找別的改善睡眠方法，才會帶來較大的裨益。

苯二氮平類藥物合法嗎？

如果是由醫生處方使用，苯二氮平類藥物是合法的；但是，如果使用別人的處方或將處方藥物賣給其他人，則是非法的行為。

如果您或您認識的人正面對使用苯二氮平類藥物的問題，該怎麼辦？

有關卑詩省內治療方案與資源的相關資訊，請致電卑詩酒精和毒品資訊及轉介服務中心（Alcohol and Drug Information Referral Service），免費長途電話：1-800-663-1441。大溫哥華地區則請致電 604-660-9382。

有關使用（致癮）物質問題的自助資訊，請瀏覽「助您解困—精神健康資訊網」（Here to Help 網站）：www.heretohelp.bc.ca 之「提示」（tips）章節。該網站並提供有關（致癮）物質與精神病症的詳細資訊。

您也可以在卑詩省癮癮研究中心（Centre for Addictions Research of BC）的網站：www.carbc.ca，找到各種有關使用（致癮）物質的資訊。

您知道嗎……？

- 女性獲處方苯二氮平類藥物的機會是男性的兩倍。
- 最近一份加拿大研究報告指出，住院時首次獲處方苯二氮平類藥物的年長病患者中，有半數在出院後半年內仍持續使用。



BC Partners for Mental Health and Addictions Information

「卑詩省合作夥伴」（BC Partners）是一個由多家非牟利機構組成的團體，這些非牟利機構互相合作和提供優質的資料，幫助個人和家庭克服精神健康和使用（致癮）物質帶來的問題。團體成員包括卑詩省焦慮症協會（Anxiety Disorders Association of BC）、卑詩省精神分裂症協會（BC Schizophrenia Society）、加拿大心理衛生協會卑詩省分會（Canadian Mental Health Association's BC Division）、卑詩省癮癮研究中心（Centre for Addiction Research of BC）、霍斯兒童精神健康協會（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）、耶西希望協會（Jessie's Hope Society），和卑詩省情緒病協會（Mood Disorders Association of BC）。「卑詩省合作夥伴」（BC Partners）由卑詩省衛生服務局（Provincial Health Services Authority）下屬的卑詩省精神健康及癮癮服務（BC Mental Health and Addiction Services）提供資助。

由卑詩省癮癮研究中心（Centre for Addictions Research of BC）編制