

藥物耐受性和用藥過量風險

藥物耐受性

藥物耐受性（簡稱：耐藥性）是指長期定時使用某種藥物的情況下，身體對藥物產生的適應。隨著身體對某種藥物產生耐藥性，您通常需要加大使用劑量，才能感受到預期效果。如果您對某種藥物沒有產生耐藥性，或是耐藥性很低，則即便少量使用，也會增加用藥過量風險。

下列情況下，您的耐藥性會降低：

- 停止或暫停用藥。
- 減少用藥劑量，即便只是短時間內減少用量。
- 改變用藥類型。
- 改變用藥方式。
- 使用強度低於自己習慣水準的藥物，即便這種情況持續時間很短。

耐藥性可因違禁藥物供應狀況改變，而受到影響，例如：

- 藥物短缺或獲取方式不穩定
- 藥物品質、純度和強度的變化無法預測

耐藥性還可能受到其他因素的影響，例如疾病、壓力、新的或不同的環境，以及人們在使用或獲取藥物方面的變化。近期從看守所、監獄或拘留所獲釋的人員、近期出院人員，或戒藥治療計畫的結業人員，均面臨增高的用藥過量風險，因為他們在前述這些環境中可能無法獲得藥物，或是阿片類藥物使用障礙 (opioid use disorder, OUD) 治療藥物。

保護自身免於用藥過量

如果您的耐藥性已然下降，您用藥過量的風險就會上升。想一想您的用藥情況近來可能發生了哪些變化，以及這種變化會如何影響您的耐藥性。問一問自己：

- 我的用藥頻率是否降低了？
- 我的用藥劑量是否減少了？
- 我是否有時會停止或暫停用藥？
- 我使用的藥物在品質上是否發生了變化？
- 我是否更換了所使用的藥物？
- 我是否改變了用藥方式？

- 如果我遇到壓力因素（例如：失業、親人故去，或住房缺乏保障），我是否可能增加用藥量？

如果您對上述任何一個問題回答了「是」，您的耐藥性便可能受到影響。請務必採取措施，保護自身免於用藥過量，特別是在您的耐藥性有所降低時。

- 提前計劃。應與知道您要用藥的人員共同制定一份預防用藥過量的安全計畫。欲瞭解更多資訊，請造訪 on.nyc.gov/od-safety-plan。
- 避免獨自用藥。應與他人一起用藥，且應輪流進行。如果您確實準備獨自用藥，請在使用前撥打「Never Use Alone」（決不獨自使用）熱線 877-696-1966，以便能有人在電話上監測您的狀況。
- 應從您認識並信賴的人員那裡購買藥物，並盡可能詢問藥物的品質如何。
- 可與其他用藥人員交談，瞭解他們的用藥經驗，以及您可能獲得哪些資源。
- 應使用吩坦尼 (fentanyl) 試紙檢測您的藥物，看其是否含有吩坦尼——即一種能夠增加您用藥過量風險的強力阿片類藥物。如需詳情並尋找吩坦尼試紙和您附近的注射器服務計畫 (syringe service program, SSP)，請造訪 on.nyc.gov/46KCOYg。
- 用藥時一定要放緩節奏，小劑量慢慢地用。
- 務必手邊備好納洛酮 (naloxone)，即一種能逆轉阿片類藥物過量反應的安全藥物。
- 避免混合用藥（包括酒精）。如有可能，應一次只用一種藥物。

資源

- 注射器服務計畫可提供減少傷害服務，並為用藥人員提供無菌用藥設備。如需更多資訊，請造訪 nyc.gov/alcoholanddrugs。
- 欲查找您附近的納洛酮供應，請撥打 311 或造訪 nyc.gov/naloxone。
- 有兩種治療阿片類藥物使用障礙的藥物已在臨床中證實能夠降低用藥過量風險：丁丙諾啡 (buprenorphine) 和美沙酮 (methadone)。如果您願意服用治療藥物，以控制您對阿片類藥物的使用，可諮詢健康照護提供者或減少傷害服務提供者。欲查找提供者，請造訪紐約州成癮支援與服務辦公室 (New York State Office of Addiction Supports and Services) 的治療站點查詢器 findaddictiontreatment.ny.gov。
- 請聯絡 988 獲取免費且保密的危機諮詢、心理健康和物質使用支援，以及照護轉診服務。可撥打或傳送簡訊至 988 或造訪 nyc.gov/988 進行線上聊天。諮詢員可全天候以超過 200 種語言提供電話服務。

4.24 Traditional Chinese