



药物耐受性和用药过量风险

药物耐受性

药物耐受性（简称：耐药性）是指长期定时使用某种药物的情况下，身体对药物产生的适应。随着身体对某种药物产生耐药性，您通常需要加大使用剂量，才能感受到预期效果。如果您对某种药物没有产生耐药性，或是耐药性很低，则即便少量使用，也会增加用药过量风险。

下列情况下，您的耐药性会降低：

- 停止或暂停用药。
- 减少用药剂量，即便只是短时间内减少用量。
- 改变用药类型。
- 改变用药方式。
- 使用强度低于自己习惯水平的药物，即便这种情况持续时间很短。

耐药性可因违禁药物供应情况改变，而受到影响，例如：

- 药物短缺或获取方式不稳定
- 药物质量、纯度和强度的变化无法预测

耐药性还可能受到其他因素的影响，例如疾病、压力、新的或不同的环境，以及人们在使用或获取药物方面的变化。近期从看守所、监狱或拘留所获释的人员、近期出院人员，或戒毒治疗计划的结业人员，均面临增高的用药过量风险，因为他们在前述这些环境中可能无法获得药物，或是阿片类药物使用障碍 (opioid use disorder, OUD) 治疗药物。

保护自身免于用药过量

如果您的耐药性已然下降，您用药过量的风险就会上升。想一想您的用药情况近来可能发生了哪些变化，以及这种变化会如何影响您的耐药性。问一问自己：

- 我的用药频率是否降低了？
- 我的用药剂量是否减少了？
- 我是否有时会停止或暂停用药？
- 我使用的药物在质量上是否发生了变化？
- 我是否更换了所使用的药物？
- 我是否改变了用药方式？

- 如果我遇到压力因素（例如：失业、亲人故去，或住房缺乏保障），我是否可能增加用药量？

如果您对上述任何一个问题回答了“是”，您的耐药性便可能受到影响。请务必采取措施，保护自身免于用药过量，特别是在您的耐药性有所降低时。

- 提前计划。应与知道您要用药的人员共同制定一份预防用药过量的安全计划。欲了解更多信息，请访问 on.nyc.gov/od-safety-plan。
- 避免独自用药。应与他人一起用药，且应轮流进行。如果您确实准备独自用药，请在使用前拨打“Never Use Alone”（决不独自使用）热线 877-696-1966，以便能有人在电话上监测您的情况。
- 应从您认识并信赖的人员那里购买药物，并尽可能询问药物的质量如何。
- 可与其他用药人员交谈，了解他们的用药经验，以及您可能获得哪些资源。
- 应使用芬太尼 (fentanyl) 试纸检测您的药物，看其是否含有芬太尼——即一种能够增加您用药过量风险的强力阿片类药物。如需详情并寻找芬太尼试纸和您附近的注射器服务计划 (syringe service program, SSP)，请访问 on.nyc.gov/46KC0Yg。
- 用药时一定要放缓节奏，小剂量慢慢地用。
- 务必手边备好纳洛酮 (naloxone)，即一种能逆转阿片类药物过量反应的安全药物。
- 避免混合用药（包括酒精）。如有可能，应一次只用一种药物。

资源

- 注射器服务计划可提供减少伤害服务，并为用药人员提供无菌用药设备。如需更多信息，请访问 nyc.gov/alcoholanddrugs。
- 欲查找您附近的纳洛酮供应，请拨打 311 或访问 nyc.gov/naloxone。
- 有两种治疗阿片类药物使用障碍的药物已在临床中证实能够降低用药过量风险：丁丙诺啡 (buprenorphine) 和美沙酮 (methadone)。如果您愿意服用治疗药物，以控制您对阿片类药物的使用，可咨询医疗保健提供者或减少伤害服务提供者。欲查找提供者，请访问纽约州成瘾支持与服务中心 (New York State Office of Addiction Supports and Services) 的治疗站点查询器 findaddictiontreatment.ny.gov。
- 请联系 988 获取免费且保密的危机咨询、心理健康和物质使用支持，以及照护转诊服务。可拨打或发送短信至 988 或访问 nyc.gov/988 进行在线聊天。咨询员可全天候以超过 200 种语言提供电话服务。

4.24 Simplified Chinese