

甲基安非他命（又稱「冰毒」、「水晶」、「冰」或「安仔」）是一種強效興奮劑，通常以看似玻璃狀的白色晶體或白色粉末形態出現。冰毒的使用方式包括口服、鼻吸、口吸、煙吸或注射。

## 冰毒會產生哪些藥效反應？

取決於使用方式，冰毒可在用後數分鐘內開始起效，藥效可持續 6 至 12 小時，後遺效應（俗稱「崩潰期」）可能持續時間更長。

短期藥效包括：提振警醒度、自信心、精力和性慾；降低食慾；如果以煙吸或注射方式使用，則會即刻產生強烈的欣快感。



- 軟組織感染和其他傷害（若採用注射方式）

## 長期風險包括：

- 生理依賴（需要持續使用冰毒，才能感受到藥效）
- 具有攻擊性、焦慮、意識迷亂、妄想、抑鬱、出現幻覺、失眠、情緒障礙、偏執以及其他精神健康問題
- 精神錯亂（即使已停用冰毒，症狀仍可能持續）
  - 對於曾出現過冰毒相關精神錯亂症狀的人員來說，大量飲酒或承受壓力會增加精神錯亂的風險。
- 認知障礙，例如記憶力衰退或反應速度減慢
- 蛀牙與牙齦病（「冰毒嘴」）



## 冰毒會帶來哪些健康風險？

冰毒帶來的健康風險取決於用藥劑量、頻率及使用方式。

### 短期風險包括：

- 過度亢奮（「冰毒過量」）可能導致心率過快或心律不齊、體溫過高、血壓高、精神錯亂、癲癇發作以及中風等
  - 天氣炎熱（氣溫達到或超過華氏 75 度）時，過度亢奮的風險會更高。



## 如何降低自身傷害風險？

- 切記少量慢用（新貨開始使用初期尤應如此）。
- 切勿獨自一人時用藥，或在不安全/不熟悉的環境中使用。用藥前，請告訴您信任的人，以便他們能定時查看您的狀況，或者撥打「Never Use Alone」（切勿獨自用藥）熱線 877-696-1996 或「SafeSpot」預防藥物過量熱線 800-972-0590，尋求幫助。

- 避免冰毒與其他藥物（包括酒精）同用。
- 若採用注射方式，每次注射請務必使用新的無菌注射器和針頭，以降低感染和傳播血源性疾病（例如 HIV 和 C 型肝炎）的風險。
- 若採用鼻吸方式，請使用乾淨的工具將冰毒研磨細碎，並用兩個鼻孔交替吸食，以減輕鼻腔損傷。
- 將您的冰毒帶到紐約市衛生局的任何一處藥物檢測點，檢驗其中是否存在有害成分，或是含有您並不打算使用的其他藥物。如需更多資訊，請造訪 [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) 或傳送電子郵件至 [drugchecking@health.nyc.gov](mailto:drugchecking@health.nyc.gov)。



如有可能，請在患者嘔吐時，將其頭部或身體側向一邊。**切勿**將任何物品放入患者口中，也不要試圖壓制其動作。

使用冰毒的人員也可能使用其他藥物，例如阿片類藥物。務必隨身攜帶納洛酮（一種可以逆轉阿片類藥物過量的藥物），以防遇到可能出現阿片類藥物過量者。



## 冰毒使用有對應治療方案嗎？

目前尚無獲批准的冰毒使用治療藥物。不過，行為療法可作為一種有效的治療手段，協助患者實現長期的行為改變與康復。如需查找物質使用障礙治療計畫，請造訪 [bit.ly/oasas-treatment-provider](http://bit.ly/oasas-treatment-provider)。

致電 988，可獲取免費且保密的危機諮詢服務、心理健康和物質使用支援，以及照護轉診服務。致電或傳送簡訊至 988，或造訪 [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988) 進行線上聊天。簡訊和聊天服務均以英文和西班牙文提供，且該專線還配有心理輔導員以 200 多種語言全天候提供電話服務。

## 發現他人過度亢奮時，該如何應對？

若您認為有人出現過度亢奮：

- 應保持冷靜，先將患者轉移到涼爽、安靜的地方，並立即尋求醫療協助。
- 若患者癲癇發作、無反應或出現心臟病發作或中風徵兆，立即撥打 **911**。輕托患者後腦勺，以避免其受傷。



如需詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) 或掃描此 QR 碼。

