

甲基苯丙胺（又称“冰毒”、“晶体冰”、“冰”或“安非他命”）是一种强效兴奋剂，通常以看似玻璃状的白色晶体或白色粉末形态出现。冰毒的使用方式包括口服、鼻吸、口吸、烟吸或注射。

## 冰毒会产生哪些药效反应？

取决于使用方式，冰毒可在用后数分钟内开始起效，药效可持续 6 至 12 小时，后遗症（俗称“崩溃期”）可能持续时间更长。

短期药效包括：提振警醒度、自信心、精力和性欲；降低食欲；如果以烟吸或注射方式使用，则会即刻产生强烈的欣快感。



## 冰毒会带来哪些健康风险？

冰毒带来的健康风险取决于用药剂量、频率及使用方式。

### 短期风险包括：

- 过度亢奋（“冰毒过量”）可能导致心率过快或心律不齐、体温过高、血压高、精神错乱、癫痫发作以及中风等
  - 天气炎热（气温达到或超过华氏 75 度）时，过度亢奋的风险会更高。



- 软组织感染和其他伤害（若采用注射方式）

### 长期风险包括：

- 生理依赖（需要持续使用冰毒，才能感受到药效）
- 具有攻击性、焦虑、意识迷乱、妄想、抑郁、出现幻觉、失眠、情绪障碍、偏执以及其他精神健康问题
- 精神错乱（即使已停用冰毒，症状仍可能持续）
  - 对于曾出现过冰毒相关精神错乱症状的人员来说，大量饮酒或承受压力会增加精神错乱的风险。
- 认知障碍，例如记忆力衰退或反应速度减慢
- 蛀牙与牙龈病（“冰毒嘴”）



## 如何降低自身伤害风险？

- 切记少量慢用（新货开始使用初期尤应如此）。
- 切勿独自一人时用药，或在不安全/不熟悉的环境中使用。用药前，请告诉您信任的人，以便他们能定时查看您的状况，或者拨打“Never Use Alone”（切勿独自用药）热线 877-696-1996 或“SafeSpot”预防药物过量热线 800-972-0590，寻求帮助。

- 避免将冰毒与其他药物（包括酒精）同用。
- 若采用注射方式，每次注射请务必使用新的无菌注射器和针头，以降低感染和传播血源性疾病（例如艾滋病毒 (HIV) 和丙型肝炎）的风险。
- 若采用鼻吸方式，请使用干净的工具将冰毒研磨细碎，并用两个鼻孔交替吸食，以减轻鼻腔损伤。
- 将您的冰毒带到纽约市卫生局的任何一处药物检测点，检验其中是否存在有害成分，或是含有您并不打算使用的其他药物。如需更多信息，请访问 [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) 或发送电子邮件至 [drugchecking@health.nyc.gov](mailto:drugchecking@health.nyc.gov)。



## 发现他人过度亢奋时，该如何应对？

若您认为有人出现过度亢奋：

- 应保持冷静，先将患者转移到凉爽、安静的地方，并立即寻求医疗协助。
- 若患者癫痫发作、无反应或出现心脏病发作或中风征兆，立即拨打 **911**。轻托患者后脑勺，以避免其受伤。



如需更多信息，请访问 [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) 或扫描此二维码。



如有可能，请在患者呕吐时，将其头部或身体侧向一边。**切勿**将任何物品放入患者口中，也不要试图压制其动作。

使用冰毒的人员也可能使用其他药物，例如鸦片类药物。务必随身携带纳洛酮（一种可以逆转鸦片类药物过量的药物），以防遇到可能出现鸦片类药物过量者。



## 冰毒使用有对应治疗方案吗？

目前尚无获批准的冰毒使用治疗药物。不过，行为疗法可作为一种有效的治疗手段，协助患者实现长期的行为改变与康复。如需查找物质使用障碍治疗计划，请访问 [bit.ly/oasas-treatment-provider](http://bit.ly/oasas-treatment-provider)。

致电 988，可获得免费且保密的危机咨询服务、心理健康和物质使用支持，以及护理转诊服务。请致电或发送短信至 988，或访问 [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988) 进行在线聊天。短信和聊天服务均以英语和西班牙语提供，且该专线还配有心理辅导员，以 200 多种语言全天候提供电话服务。