

给兴奋剂使用者的 安全提示

兴奋剂是指可卡因 (cocaine)、快克 (crack)、甲基苯丙胺 (methamphetamine) 和苯丙胺 (amphetamine) 等药物。它们会加速人体的神经系统和心血管系统，并可能引起从不适到危及生命的反应。如果您使用兴奋剂，有一些方法可以帮助您保持自身更安全。

过度兴奋是使用兴奋剂的一种不良反应。尽管过度兴奋与用药过量不同，但也会危及生命。

过度兴奋的迹象和症状包括：

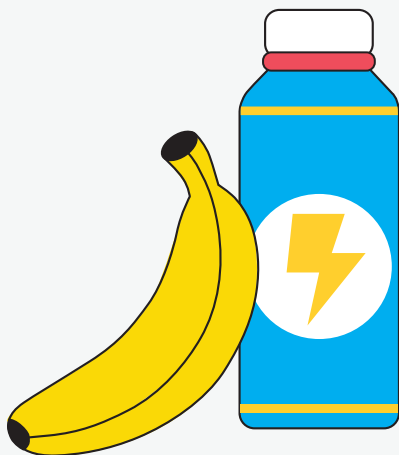
身体方面	心理方面
• 严重磨牙 • 失眠 • 剧烈头痛 • 心率过快或高血压 • 胸痛或气短 • 恶心或呕吐 • 体温过高 • 大量出汗，通常伴有发冷 • 发抖 • 肌肉僵硬或感觉瘫痪 • 抽搐或痉挛 • 中风 • 心脏病发作	• 感官意识增强 • 焦虑、不安或易怒 • 多疑 • 攻击性增强 • 极度焦虑或恐慌 • 极度不安 • 极端偏执 • 幻觉



2

预防过度兴奋的提示：

- 喝水，以保持体内水分。
- 喝运动饮料或吃香蕉以补充电解质。
- 在使用兴奋剂前后，尽量保持睡眠充足并摄取营养食物。
- 找一个您信任的医疗保健提供者，并如实告知您的兴奋剂使用情况。请医疗保健提供者检查您的心脏。患有高血压、心律不齐或其他心脏疾病会增加心脏病发作的风险（尤其是在使用兴奋剂的情况下）。
- 如需帮助查找医疗保健提供者，请致电 **311** 或 844-692-4692。



如果有人因使用兴奋剂而出现过量迹象，该如何应对：

- 寻求医疗帮助，特别是在此人出现胸痛时。
- 如果此人看来有过热现象（例如，大量出汗，皮肤发红或摸上去发烫），应帮助他们找一处安静的地方躺下。
- 如果此人出现癫痫，应将可能造成伤害的物体移开。

4

药物混合：

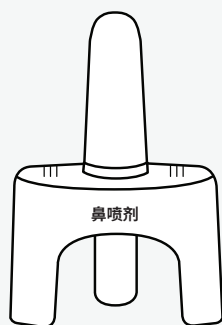
- 药物混合是指将海洛因 (heroin) 与可卡因或冰毒 (meth) 混合使用。
- 药物混合会增加阿片类药物用药过量风险。
 - 药物混合带来的兴奋会掩盖每种药物各自的效果，致使人们想要使用超出原计划的药物剂量。
 - 药物混合也会给身体造成要同时处理两种药物的压力。
- 有些人认为，将阿片类药物（如海洛因）与兴奋剂一起使用，会抵消两种药物各自的效果。但实际情况并非如此。阿片类药物和兴奋剂并不能相互抵消，反而会增加用药过量的风险。

使用兴奋剂时的阿片类药物过量风险：

- 如某人服用的阿片类药物计量足以导致呼吸减慢和心跳停止，阿片类药物用药过量便会发生。
 - 阿片类药物包括海洛因、芬太尼 (fentanyl) 和止痛药（如奥施康定 (OxyContin)、扑热息痛 (Percocet) 和维柯丁 (Vicodin)）。
- 芬太尼是一种比海洛因强 50 倍的阿片类药物，已在可卡因、快克、冰毒以及在街头和网络购买的药片中发现。
 - 这意味着使用兴奋剂的人员即使不打算服用阿片类药物，也可能面临阿片类药物用药过量的风险。

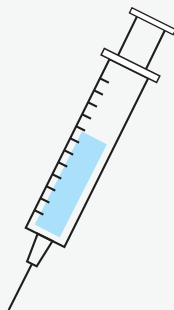
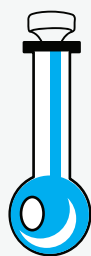
预防用药过量的提示：

- 检测您的药物。芬太尼试纸可以检测您计划使用的药物中是否含有芬太尼。
- 避免混合用药。同时使用不同药物，（包括酒精和某些处方药），会增加用药过量或对健康造成其他负面影响的风险。如果您使用一种以上的药物，则应服用小剂量，慢慢来。
- 随身携带纳洛酮 (naloxone)。纳洛酮是一种安全有效的药物，可以逆转海洛因或包括芬太尼在内的其他阿片类药物用药过量造成的影响。应避免独自用药，也可由他人定期检查您的状况。
- 如需查找哪里可以获得芬太尼试纸和纳洛酮，请参阅第 8 页的“资源”。



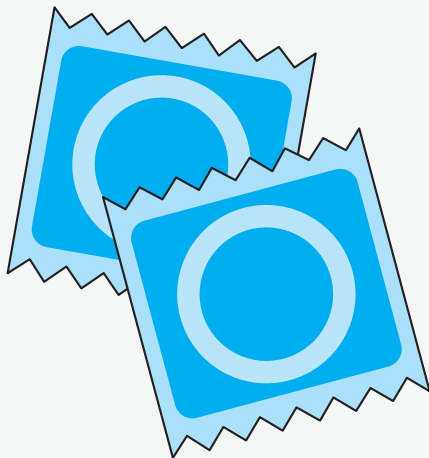
更为安全的兴奋剂给药器具：

- 注射器服务计划 (syringe service programs, SSP) 为用药人员提供更为安全的给药器具及其他减少伤害服务，包括更为安全的吸食、嗅吸和注射套件。
- 更为安全的吸烟套件通常包括玻璃烟杆、橡胶烟嘴、黄铜滤网、润唇膏和消毒湿巾。
 - 使用自己的一次性吸管和勺子可减少感染或传播丙型肝炎的风险。
 - 使用橡胶烟嘴并用润唇膏润唇，有助于避免烫伤和割伤。
 - 使用黄铜滤网可以减少吸入的废物量，从而降低肺部疾病的风险。
- 更为安全的嗅吸套件通常包括一次性吸管、塑料卡片、塑料剃须刀和塑料勺子。
 - 使用个人的一次性吸管和勺子可降低感染或传播丙型肝炎的风险。
- 更为安全的注射套件通常包括无菌注射器、冲洗水、加热器、棉花和扎带。
 - 使用无菌注射器和个人冲洗水、加热器、棉花和扎带可以降低感染艾滋病毒和丙型肝炎或将其传染给他人的风险。
- 如需有关注射器服务计划的详细信息，请参阅第 8 页的“资源”。



如何在使用兴奋剂时进行更为安全的性行为：

- 如果您在使用兴奋剂并要进行性行为，则应在开始前将您的所在位置告知可以信赖的人，以防万一。
- 要了解自己的性底线，并在用药和发生性关系之前告知您的伴侣。使用兴奋剂或其他药物会影响您表达同意的能力。
- 记下您正在使用的兴奋剂、用量和使用时间。
- 安全套有助于预防性传播感染和怀孕。在进行肛交、阴道性交或正面性交时，应使用大量的水基或硅基润滑剂。如果您在进行群交，应记得在更换性伴侣时更换安全套。
- 暴露前预防 (pre-exposure prophylaxis, PrEP) 是一种安全有效的日常药片，能显著降低感染艾滋病毒的风险。
- 感染艾滋病毒且病毒量持续无法测出的人员不会通过性行为传播病毒。这称为“无法测出即等于无传染性”，或简称为“U=U”。



资源：

- 如需免费且保密的危机咨询、心理健康和药物使用支持及治疗转介，请致电或发送短信至 988 或访问 nyc.gov/988 进行在线聊天。辅导员可以超过 200 种语言提供全天候服务。
- 请访问 nyc.gov/alcoholanddrugs 了解有关纽约市 (NYC) 药物使用服务的详细信息，包括芬太尼试纸、纳洛酮和注射器服务计划。
- 请访问 nyc.gov/health 并搜索 “**hepatitis C**” (**丙肝**) 以查找提供低收费或免费丙型肝炎检测服务的医疗保健提供者。
- 暴露后预防 (post-exposure prophylaxis, PEP) 是一种紧急治疗药物，适用于未感染艾滋病毒但可能已经接触过病毒的人。如果您认为自己接触过艾滋病毒，请致电纽约市全天候 PEP 热线 844-373-7692。您也可以访问 nyc.gov/health 并搜索 “**HIV PEP**” 查找离您最近的诊所。
- 任何一家纽约市健康与心理卫生局的性健康诊所都会为任何 12 岁及以上的人员提供免费或低收费的艾滋病毒检测、PrEP 和 PEP 服务，无论移民身份如何。
- 如果您不愿意与医疗保健提供者讨论您的性取向或药物使用情况，可致电 311 或访问 nyc.gov/health/map 查找对 LGBTQ 有所了解的医疗保健提供者。

