

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 66



## 大麻

### 您是否深受其害？







## 大麻會引起很多麻煩。

### 它會在不知不覺中損害您的健康。

- 吸了大麻之後，您可能會做出錯誤的判斷，包括：
  - 危險的行動，例如在吸大麻後開車。
  - 不安全的性行為，使您可能感染愛滋病毒（HIV）及其他性傳染病。
- 大麻會使注意力分散、記憶力衰退和學習能力下降。
- 大麻會導致抑鬱症及其他精神疾病，或使病情惡化。
- 大麻會使人失去活力和動力，導致一事無成。
- 吸大麻的兒童和青少年往後較容易陷入其他毒品問題。

### 吸大麻會造成很多與吸煙相同的問題。

- 經常吸大麻的人較容易咳嗽、感冒、罹患支氣管炎及感染其他疾病。
- 長期吸大麻會損傷肺部，與吸煙一樣。
- 吸大麻的女性所產下的嬰兒更容易體重過輕。

### 如今大麻的藥效比30年前更強。

- 目前大麻中所含的四氫大麻氫（簡稱THC，是大麻中的活性成份）比以往高好幾倍。
- 和其他毒品一樣，大麻中可能「摻雜」（混合）了其他藥物或物質，而您根本不知道。有時，這些摻雜進去的藥物很危險，可能使您生病。



## 吸大麻屬違法行為。

- 紐約州不允許將大麻用於醫療行為。
- 吸大麻者可能被罰款，甚至被捕。
- 販售大麻的罪責更重。
- 吸大麻後開車，其罰則與酒後駕駛相同。
- 吸大麻幾天甚至幾個星期後，藥檢依然可以檢出。
- 如果犯下毒品重罪，您在申請學生貸款、找工作、申請住宅或公寓的時候都可能碰壁，而且會持續很多年。





## 吸大麻過量會產生許多不良後果。

### 包括：

- 毒癮很大，難以抑制。
- 難以減量或戒除：
  - 不惜影響工作、學業或人際關係。
  - 不顧吸大麻會造成金錢負擔或觸法。
- 失去精力或動力。
  - 難以履行自己的職責或完成該做的事情。
  - 早上難以按時起床、上班或上學。
  - 難以實現任何計劃或想法。
- 抑鬱症。
  - 經常覺得沮喪、煩躁或絕望。
  - 不吸大麻時感覺更糟。
- 記憶力衰退。
  - 吸食時會忘記發生過的某些事情，甚至全部。
  - 精神渙散、注意力不集中，或學習能力降低。
- 社交問題。
  - 在不合適的場合下發脾氣和過份激動。
  - 與家人和朋友的關係惡化。
- 心神不定。
  - 總是想著吸大麻。
  - 忽視家庭、朋友、工作和學習。

# 您是否依賴大麻？

請回答“是”或“否”

您是否曾經：

認為您應該...	減少大麻用量？	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
因為...	別人批評您吸大麻而感到惱火？	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
對於自己吸大麻	而感到內疚？	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
早晨需要...	喝杯醒神酒才會感覺好一點？	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>

如果有1個或2個問題的回答為“是”，表示可能有問題

如果有3個或4個問題的回答為“是”，表示可能對大麻有依賴

## 我們可提供協助

心理輔導和自助組織可幫助您戒除大麻或減少吸食量。

- 請與您的醫生或藥物濫用輔導員討論大麻問題。
- 如實說明下列事項：
  - 您每次吸大麻的量。
  - 您吸大麻的次數。
  - 您因吸大麻而引起的問題。
- 諮詢有助於治療大麻依賴。
- 一些自助組織亦可提供協助，例如定期聚會的12步計劃（12-step programs）。

## 更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局（NYC Department of Health and Mental Hygiene）：[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)，或者撥打311
- 健康公報：[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)，或致電311：
  - 第27號公報“讓兒童遠離毒品：父母的影響很重要”
  - 第45號公報“抑鬱症是可以治療的”
  - 第48號公報“喝多少酒才算過量？”
  - 第53號公報“健康的親子互動”
  - 第61號公報“幫你戒除藥癮：藥物濫用問題是可以治療的”
  - 第69號公報“您的子女是否有濫用處方藥？”
- LifeNet（為酗酒和其他藥物濫用問題提供24小時保密服務）：  
1-800-LifeNet (1-800-543-3638)
- 西班牙裔LifeNet服務：1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)
- 亞裔Asian LifeNet服務（國語、粵語和韓語）：1-877-990-8585
- 國家藥物濫用研究院（National Institute on Drug Abuse）：  
[www.nida.nih.gov/infofacts/marijuana.html](http://www.nida.nih.gov/infofacts/marijuana.html)，  
或[www.marijuana-info.org](http://www.marijuana-info.org)
- 藥物濫用與心理健康服務管理局（Substance Abuse and Mental Health Services Administration）[www.oas.samhsa.gov/marijuana.htm](http://www.oas.samhsa.gov/marijuana.htm)
- 大麻戒除者匿名協會（Marijuana Anonymous）：  
[www.ma-newyork.org](http://www.ma-newyork.org)，或致電212-459-4423

請撥  
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 66

## 紐約市健康與心理衛生局

### New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長

Thomas Farley, M.D., M.P.H., 局長

### 交流科

#### Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 協理局長

Cortnie Lowe, M.F.A., 主編

Drew Blakeman, 資深撰稿人

Diane Randolph, M.A.

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作：

心理衛生處

Division of Mental Hygiene

酗酒與藥物濫用預防、護理和治療局

Bureau of Alcohol and Drug Use Prevention,

Care and Treatment



## 大麻

您是否深受其害？

請撥  
311

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311  
電話上提供170多種語言的翻譯