

不只是医生的一纸处方：

了解类鸦片药物及其它长者处方药



什么是类鸦片药物和苯二氮卓类药物？

- 类鸦片是一种医药成分常被用于治疗疼痛。
- 处方类鸦片药物由医生开处方，但类鸦片药物也包括海洛因和卡芬太尼等医药成分。¹
- 适当服用，它们有助老年人减轻疼痛以及改善日常功能。²
- 苯二氮卓是一种有助于舒缓大脑活动使人镇静的医药成分。³
- 苯二氮卓类药物可以由医生开处方以治疗焦虑症、睡眠障碍与癫痫。^{3,4}

什么是违规用药？

当您使用药物与您的医生开的处方不同，比如用量过多，频率过盛或时间过长。⁵

如何安全地使用药物？^{1,3}

- 只服用医生给您开的药。
- 不把处方药物与酒精类饮品或其他镇静剂一起使用。
- 决不使用其他人的药物。
- 把任何未使用的药物退回药房。

我在哪里能 获取帮助?



有关精神健康的资源和援助，请查询您所属的社区并联系以下这些服务机构。

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、成瘾和戒赌的信息。

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

成瘾和心理健康中心

www.camh.ca **1-800-463-2338**

社区信息中心

www.211Ontario.ca **Dial 211**

安大略省成瘾治疗中心

<https://www.oatc.ca/> **1-877-937-2282**

资源

类鸦片药物信息表 <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>

老年人的失眠与焦虑：安眠药通常不是最好的解决办法 <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Sleeping-pills-EN.pdf>

参考资料

1. 成瘾和心理健康中心与安大略省 (2016)。类鸦片药物：如何安全使用。此处可得：https://www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely_Factsheet_2016.pdf/5b4a1bdd-4a47-4865-97bb-66517ca16ae2 2020年2月6日。
2. Malec, M. & Shega, J. (2015)。老年人疼痛管理。《北美的医疗诊所》, 99, 337-350。
3. 明智选择加拿大 (2017)。类鸦片：当您需要它们时-当您不需要它们时。从此处可以得到：<https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf> 2020年2月6日。
4. Kuebris et al. (2014)。老年人滥用药物。《临床老年医学》, 30(3), 629-654。
5. Markota, M., Rummans, T., Bostwick, J.M. & Lapid, M. (2016)。苯二氮卓类药物在老年人中的应用：危险、管理和替代疗法。《Mayo 临床过程》, 91 (11), 1632-1639。