

不只是一紙處方：

瞭解處方藥

兩種常見的處方藥是什麼：阿片類藥物和苯二氮卓類藥物？

- 阿片類藥物是一種用於治療疼痛的藥物。
- 處方類阿片由醫生處方，但阿片類藥物也可包括海洛因和卡芬太尼等藥物。¹
- 當適當服用時，它們可以減輕老年人的疼痛，並有助於改善其日常功能。²
- 當適當服用時，它們可以減輕老年人的疼痛，並有助於改善其日常功能。³
- 苯二氮卓類藥物是一種有助於舒緩大腦活動並使人感到鎮靜的藥物。醫生處方苯二氮卓類藥物治療焦慮症、睡眠障礙與癲癇。^{3,4}

什麼是有問題的藥物使用？

當您使用藥物與您的醫生開的處方不同時，比如服用更多的藥，服藥更頻繁或時間更長。⁵



我如何能安全地使用藥物？^{1,3}

- 只服用醫生給您開的藥。
- 不要飲酒或與其他鎮靜劑一起使用。
- 決不要使用其他人的藥物。
- 把任何未使用的藥物退回藥房。

我在哪裡能得到幫助？



有關心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

成癮和心理健康中心

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

社區資訊中心

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

安大略省成癮治療中心

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

資源

阿片類藥物資訊表 <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>

老年人的失眠與焦慮：安眠藥通常不是最好的解決辦法 <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Sleeping-pills-EN.pdf>

參考資料

1. 成癮和心理健康中心與安大略省 (2016)。阿片類藥物：如何安全使用。此處可得：
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。北美的醫療診所, 99, 337-350。
3. 明智選擇加拿大 (2017)。類阿片：當您需要它們時-當您不需要它們時。從此處可以得到：
<https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-themand-when-you-dont.pdf> 2020年2月6日。
4. Kuebris et al. (2014)。老年人濫用藥物。臨床老年醫學, 30 (3), 629-654。
5. Markota, M., Rummans, T., Bostwick, J.M. & Lapid, M. (2016)。苯二氮卓類藥物在老年人中的應用：危險、管理和替代療法。Mayo 臨床過程, 91 (11), 1632-1639。

Developed by the Centre for Addiction and Mental Health, with
funding from the Ontario Ministry for Seniors and Accessibility.

© CAMH 2021

camh