

当欢乐时光变成常态:

# 了解晚年生活中大麻和酒精的使用

## 什么是大麻和酒精?

- 大麻和酒精都属于合法的消费品。
- 大麻常被使用于医疗或非医药(娱乐)用途。<sup>1</sup>
- 大麻可通过吸食或注射来摄入。
- 大麻对老年人的影响我们知之甚少，因为大麻的非医药用途最近才合法。<sup>2</sup>
- 酒精是一种药物(如啤酒或“烈酒”)，它不仅对使用它的人有害，而且对周围的人也有害。<sup>3</sup>

## 酒精和大麻的问题使用?

酒精和大麻问题使用包括随意使用、过量使用和不计使用后果。<sup>4</sup>



## 酒精与大麻的使用指引?

- 避免所有风险的唯一方法是两种药物均不使用<sup>5</sup>
- 设定并严格遵守使用限度<sup>6</sup>
- 使用前请考虑您的年龄、体重和健康<sup>6</sup>

# 我在哪里能 获取帮助?



有关精神健康的资源和援助，请查询您所在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、戒瘾和戒赌的信息。

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)  
**1-866-531-2600**

## 成瘾和心理健康中心

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) **1-800-463-2338**

## 社区信息中心

[www.211Ontario.ca](http://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

### 成瘾：信息指南

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

您知道吗：酒精 [www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf](https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf)

## 参考资料

1. Haug, N.A., Padula, C.B., Sottile, J.E., Vandrey, R., Heinz, A.J. & Bonn-Miller, M.O. (2017). 大麻使用模式和动机：年轻、中年和老年医用大麻药房患者的比较。*上瘾的行为*, 72, 14–20。
2. Han, B.H., Sherman, S., Mauro, P.M., Martins, S.S., Rotenberg, J. & Palamar, J.J. (2017). 美国老年大麻使用者的人口趋势, 2006–13。*毒瘾*, 112 (3), 516–525。
3. Nutt, D.J., King, L.A. & Phillips, L.D. (2010). 英国的药物危害：多标准决策分析。*柳叶刀*, 376 (9752), 1558–1565。
4. Herie, M. (2010). 成瘾：信息指南：成瘾者及其家庭指南。安大略，多伦多：成瘾和精神健康中心= 毒瘾与精神健康中心。
5. Butt, P., Beirness, D., Gliksman, L., Paradis, C. & Stockwell, T. (2011). 加拿大酒精与健康：低风险饮酒的证据与指南摘要。安大略，渥太华：加拿大药物滥用中心。
6. Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., Van Den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W. 等人 (2017). 低风险大麻使用指南：证据与建议综合更新。《美国公共卫生期刊》, 107(8), e1–e12。

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