

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、成瘾和戒赌的信息。

[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](http://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。