

主題：認識物質濫用

壹、定義

當醫師或其他科學研究人員提到物質濫用時，他們的定義通常是：以有害身體的方式使用（食用）物質，不論其動機。至於當法律人員討論到物質濫用時，則通常指的是使用（食用）法律明文禁止使用的物質。

以喝酒為例，長期飲酒過量會被科學研究人員視為物質濫用，但在許多國家，酗酒並不犯法。再以吸食強力膠為例，毫無爭議地，這種行為對健康必然很快就會帶來損害，但是法律並不處罰這種行為，除非一個人在吸食強力膠之後，做出了其他違反法律的舉動。因此，當我們討論物質濫用時，必須先澄清討論的角度。以下的討論主要是從有害身體的角度，並不強調法律的認定標準。

也許有人會問：為何科學研究人員不使用「藥物濫用」、「毒品」這類常見的名詞？以香菸、咖啡等物質為例，一般而言這些物質不會被當做藥物來使用，因為它們沒有什麼治療的效果，少量使用也不會有大的毒性。可是不正確地、大量地使用這些物質，則會傷害身體。依實驗室研究的結果來看，餵食大量的咖啡因給老鼠吃，老鼠會因而死亡。反過來說，有些所謂的毒品，在醫師仔細評估並妥善的安排下使用，會對病人帶來利多於弊的效果，在這種情況下，這些物質並不能被視為毒品。所以，物質的使用是否有害，是否稱得上是濫用，是藥還是毒，有時與物質本身無關，而是與物質被使用的目的與份量有關。所以科學家已經很少使用藥物濫用或毒品這類的名詞，反而會儘量使用「物質濫用」這個說法。

「癮」是一種很常見的日常用語，用來指沈迷其中的狀況。例如一個人很喜歡看電影，喜歡到願意花很多的金錢與時間在看電影這件事情上，我們就可能會說他有「看電影的癮」。這種「看電影的癮」有害嗎？未必！我們使用癮這個字眼，只是要強調這個人十分沈迷於其中，但是當科學研究人員提到癮的時候，通常則是指一種「一再的」、「無法自我控制的」且「有害的」行動。

像是吃飯這個行為，我們每個人每天都會吃飯，但科學家不會用「吃飯癮」來稱呼一個人，當一個人喜歡東吃西吃時，我們也只會說他「好吃」（暴食症指的是吃得很多之後，又把食物吐出來，與好吃並不同），但當一個人吃到明顯過度肥胖、導致身體功能受損時，科學家就會稱之為一種「吃食癮」。同樣的道理，當我們說一個人有偷竊癮的時候，通常是指一個人明明不缺錢，卻又忍不住採取偷竊的手段來獲取物品或金錢。

當一個人有「癮」的時候，就會表現出一種「渴求」，如果「不行動」，這種渴求的狀態就會讓人十分「不舒服」，一旦行動之後，那種不舒服則會暫時的消失，直到一段時間之後，才又再出現。常見的癮包括：酒癮、煙癮、咖啡癮、藥癮、偷窺癮、偷竊癮、縱火癮、賭癮等。物質濫用者通常會被人觀察到他有「癮」，無法不使用這些物質，會想各種辦法去取得使他上癮的物質。所以「癮」這個名詞與物質濫用常常被一起運用。

精神科醫生和健康心理學家主要依據三個標準來判斷（診斷）一個人是否有物質濫用：

- 1 存在一種明確的病理學意義上使用的模式。（對身體有害的使用方式）
- 2 因為使用某物質，導致社會功能或職業功能的問題。（對心理功能有害的使用方式）
- 3 至少長達一個月的病理意義上的使用。

如果一個人只偶而使用一、二次，而未達醫學上的物質濫用標準，並不表示就無害，只是醫生不會在你的病歷上寫上「物質濫用」，而是會寫成「因使用某物質而導致的身體、心理與社會功能損傷」。

通常到了醫學上所稱的物質濫用時，使用者已出現兩個症狀。一是「耐受性」，就是當使用者當重複投予相同劑量的物質時，其效果逐漸降低，必需提高劑量才能達到原先期望之效果。使用者也往往就在不知不覺中，使用了過高的劑量。二是「戒斷症狀」，就是當使用者突然停止或減少使用量時，在生理、心理上會相當不舒服。以海洛英為例，其戒斷症狀為：冒冷汗、瞳孔放大、坐立不安、抽筋痙攣、腹痛、失眠等。再以安非他命為例，以往人們認為安非他命不會引起戒斷症狀，現在的觀察則發現，安非他命會引發較多心理上的戒斷症狀，也就是一種很渴求安非他命，覺得沒有它不行的感覺。至於身體方面，除了部分直接受安非他命戒斷引起的不舒服外，主要是受到心理的影響而變得不舒服。安非他命的戒斷症狀有：焦慮不安、失眠、憂鬱、妄想，在身體方面則會引起顫抖、暈眩、痙攣。

貳、常見的濫用物質

幾乎所有被濫用的物質都具有一個特色，就是進入人體後，會改變意志或心智。目前依照法律的分類方式，常見的濫用物質有：

第一級毒品：海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼及其相類製品

第二級毒品：安非他命、MDMA（搖頭丸）、大麻、白板、LSD（搖腳丸）、速賜康

第三級毒品：紅中、青發、FM2、小白板、丁基原啡因、Ketamine（K他命）

第四級毒品：Xanax（蝴蝶片）、Diazepam（煩寧）、Nimetazepam（一粒眠）、Lorazepam（安定）

至於法律在未視為非法的物質中，常見形成濫用危害的物質有酒、菸及檳榔。

參、物質濫用的原因

一般而言，濫用物質的主要理由有：

- 1 好奇
- 2 追求快樂與感官滿足
- 3 社會壓力
- 4 減低緊張、焦慮、壓力或逃避問題
- 5 增加個人能力

肆、常見的濫用物質可能造成之危害

參見「衛生署管制藥品管理局製作之宣傳單」。

要特別強調的是兩項對使用者有極大影響的危害，一是「急性中毒」，就是因使用物質導致生理機能明顯失常，嚴重時甚至導致個體死亡。像搖頭丸可能會造成橫紋肌溶解、散佈性血管內凝集及急性腎衰竭。海洛英類則會造成昏迷、呼吸抑制、低血壓及瞳孔縮小。如果強迫一個人一天內喝下一百杯咖啡，這個人會出現重度抽筋、無力呼吸，進而死亡。另外一項則是「物質濫用引發的精神疾病」，就是因使用物質，致使個人出現與精神疾病患者相同的精神疾病症狀，例如：因使用安非他命所引起的精神分裂症。

伍、關於物質濫用的一些迷思

錯誤	實情
1 只用一次或每次少量使用就不會怎樣。	→ 物質濫用所造成的損傷十分難以預料，有些人使用了幾年，都沒有引發精神疾病或導致功能嚴重損傷，有些人則用第一次或用了少量就造成了無法回復的傷害。
2 物質濫用所帶來的傷害並不大，特別是對於只使用「軟性物質」的人而言。	→ 造成最多人受害的濫用物質其實不是海洛英，而是菸與酒，這是因為人們容易輕忽其傷害。另外，不管使用什麼物質，一旦成癮，個人在生活、職業及生理功能的損傷，都可能使這個人的生活陷入困境。例如原住民的酒癮問題。
3 有些「物質」很多人都在用，甚至有錢人、知名藝人都在用，可見得使用這些物質沒什麼害處。	→ 那些被報導濫用物質的「名流」，有些由於持續使用，導致身體變差，事業發展受阻，可是這些後果並沒有馬上被報導出來。還有些「名流」則是私底下花了很大的功夫才戒癮成功，這部分同樣也很少被報導出來。
4 只要意志堅強就不會上癮；會物質濫用的人都是那種罪犯、失敗者，一般人不會變成物質濫用者。	→ 物質所具有的成癮特性與所帶來的戒斷症狀並不是意志堅強就必然可以克服的，事實上，很多事業有成的醫師、律師、出色的運動員...等，也都陷入了物質成癮的情況中，無法自行戒除。這些人都是在上癮之後，才變成看起來像失敗者的樣子。
5 物質濫用是個人的自由，畢竟它不會傷害到他人。	→ 有些物質濫用者會在物質的影響下，失去個人應有的控制力，最常見的就是酒後駕車所導致的車禍。另外，物質濫用者功能損傷後，其照顧所需的成本，往往會加諸到社會的所有成員。
6 只要停止使用，身體就可以完全復原。	→ 物質濫用所造成的傷害有些是完全不可能復原的，例如中樞神經系統的損傷。有些則需要相當長的時間才能復原。

關於香煙

為什麼抽菸

Silvan Tomkins(1966、1968)以四個理由說明，人們為什麼開始、而且固定抽煙：

- 1 正向效果：香煙會帶來刺激、愉悅或鬆弛的感覺（原因之一是尼古丁會影響腦波）
- 2 降低負向效果：緩和焦慮或緊張
- 3 「習慣性」或「自動化行為」
- 4 「心理依賴」

尼古丁作用

- 香菸化學物質主要包括一氧化碳、焦油及尼古丁
 - 尼古丁屬於具沉溺性的化學物質，也就是尼古丁會讓人產生渴求、覺得沒有它不行的感覺
 - 尼古丁會穿越鼻腔及口腔中的細胞膜→然後進入肺部
 - 經由小窩的迅速吸收→傳送到血液裡
 - 到大腦刺激不同化學物質的釋放
 - 化學物質又激發中樞及交感神經系統
 - 激發身體，增加個人的警覺度、心跳及血壓。
- （不過通常在二十至六十分鐘之內，這些效果就會漸漸消失）

香菸所導致的戒斷症狀

抽菸者在戒菸時會經歷一些戒斷症狀，常見的有暈眩、頭痛、嘴巴乾燥、腹瀉、便秘、易激動、精神差、焦慮、緊張、失眠、流眼淚、飢餓感等。

抽煙與健康

人們的氣管內有許多纖毛，它的功用是把外來的物質推出肺部。抽菸會使這些纖毛失去作用，於是一些不乾淨的物質、致癌的物質就停留在氣管內排不出去。輕微的一面是會導致慢性肺部阻塞疾病（肺氣腫及慢性支氣管炎），嚴重的一面則是增加得肺癌的機率。另外，菸草中的焦油和其他副產物本身就會導致各種癌症（不僅是肺癌）發生的機率增加。

由於香菸會影響心跳及血壓，所以吸菸者發生冠狀動脈心臟病及中風機率也會增加，特別是如果抽菸者還伴隨有以下情況：1 壓力；2 擁有其它產生冠狀動脈心臟病風險因子的生活型態。

二手菸的影響也是常引起討論的，研究顯示，二手菸會使不抽菸者得到肺癌；父母親抽菸的孩子容易得到呼吸系統的疾病，長大後肺部的功能也較差；即使區分出吸菸區與非吸菸區，仍無法使不吸菸者完全不吸入煙氣。這也就使得目前法律規定在某些場合可以完全禁止人們吸菸，而吸菸者不能夠要求別人尊重他們吸菸的權利。

關於酒精

為什麼喝酒

- 1 少量、偶而的飲酒會令人有放鬆、愉快的感覺
- 2 飲酒已被人們視為某些場合必要的活動之一，也是成人的象徵

酒精的作用

酒類飲料之所以會影響人體，主要是酒精在發揮作用。基本上飲酒的酒精含量愈高，對飲用者的影響愈大，與所飲用的酒屬何種類型則無關。

酒精，又稱乙醇，它能經由腸胃道快速進入血液，流到中樞神經系統，使中樞神經的一些負責判斷和控制的神經細胞停工，如此一來，人們變得較鬆懈、較多話及較友善。但是一旦喝入更多酒精時，飲酒者就無法做出良好的判斷，說話開始失去條理，動作開始遲緩，有些人則開始出現強烈情緒，做出喧鬧甚至攻擊舉動。也因此，父母如果有酗酒的習慣，往往就會在酒後對子女暴力相向。另外，喝酒過量者常常會有宿醉，就是在喝酒隔天的早晨，出現提早醒過來、頭痛、噁心、疲乏等症狀。

一般而言，一個人受酒精影響的程度，與他血液中含有多少酒精有關，一個身材較壯碩的人，由於身體中的血液比較多，和瘦弱的男子相比，即使喝一樣多的酒，受影響的程度就會比較少一點點。當酒精在血中的濃度達到 0.09% 時，一個人就大概可以算是喝醉了，以成年男性來說，大約是喝四罐啤酒（兩瓶啤酒）。如果酒精在血中的濃度達到 0.55% 時，可能導致死亡。不過很多人在到達此濃度之前，就已經昏迷不醒，無法再喝酒了，所以才會很少聽到酒精急性中毒死亡的案例。

酒精所導致的戒斷症狀

一般而言，長期飲酒者一旦喝的比平常少很多時，就會出現手、眼皮不斷抖動、感覺虛弱、冒汗、心跳加速等戒斷症狀，有些人還會失眠、煩躁。更有少部分的長期飲酒者，在停止喝酒三天內，會經歷恐怖的幻覺，有些人會覺得有小蟲在身上爬行，有些人會覺得有可怕的動物在追他，或者覺得有一些東西在眼前飛來飛去。這些戒斷症狀只要「熬」一下，幾天之後都會自然消失。

飲酒與健康

雖然有證據顯示適度的飲酒可能可以保護人們免於心臟病，但飲酒也會對健康帶來很多傷害。

對孕婦而言，酒精會導致嬰兒出生時體重過低，甚至出現認知功能與身體的缺損。對很多人而言，意外狀況則是最常見的飲酒傷害。由於認知、知覺、動作功能的受損，使個人容易在酒後遇到各式意外。另外，由於酒精會使人有飽足的感覺，長期喝很多酒的人會覺得吃不下其他東西，因而導致營養不良。

對重度酗酒者而言，下列的健康問題，更是常見。這些問題是：1 肝硬化：肝細胞永遠喪失功能；2 某些形式的癌症、高血壓、心臟；3 大腦病變：記憶力受損，出現幻覺等；4 情緒與判斷力障礙：出現憂鬱、急躁、易怒等反應。