

一氧化二氮：事实

什么是一氧化二氮？

一氧化二氮 (nitrous oxide) 俗称“笑气”，是一种无色、不易燃气体，一般用于镇静和止痛。

一氧化二氮有时也被称为吸入剂或不稳定物质。

吸入剂是作用于中枢神经系统的镇定剂，其作用是减慢大脑工作的速度，尤其是呼吸和心跳。

如何使用一氧化二氮？

通常先把一氧化二氮气罐中的气体充进气球里，再通过气球吸食。直接从气体容器或气弹里吸食一氧化二氮可能会对肺部造成严重伤害。

吸入的气体会迅速进入血液之中，仅仅几秒内就能感受到效果。

一氧化二氮也被称为笑气、氮气、N₂O、NOS、战车、嬉皮士、炸弹和气球。

一氧化二氮的影响

一氧化二氮的影响取决于：

- 使用量
- 个体身高和体重
- 总体健康状况（缺乏维生素B12会增加风险）
- 个体使用一氧化二氮的历史
- 是否与其他药物混用。

即刻影响

气体的影响可能会马上出现并持续2-3分钟；有些影响可能会持续30-40分钟。

生理影响可能包括：

- 最初的“冲击感”或“嗨”
- 幸福感
- 嬉笑和大笑
- 身体麻木
- 镇静作用

- 眩晕
- 控制不住大笑
- 声音失真
- 视力模糊
- 困惑
- 头晕和/或头昏
- 出汗
- 感觉异常疲劳或虚弱
- 突然死亡

如果吸入大量一氧化二氮，可能导致：

- 血压降低
- 晕厥
- 脚下不稳、走路摇摇晃晃
- 心脏病发作
- 如果供氧不足（也称为组织缺氧），吸入一氧化二氮可能会致命。

长期使用的影响* 可能包括：

- 记忆丧失
- 维生素B12缺失（长期缺失可损伤大脑及脊髓）
- 贫血症
- 大小便失禁
- 手脚麻木
- 四肢痉挛
- 潜在的出生缺陷（如在妊娠期使用）
- 免疫系统功能减退
- 生殖系统功能障碍

心理影响可能包括：

- 抑郁
- 心理依赖
- 精神错乱

*使用频率超过每周一次

用药过量

虽然一氧化二氮使用过量的风险较低，但是有心脏病或血压不正常的人士可能面临较高风险，因为吸入一氧化二氮气体后会出现吸氧量下降、心跳加快的现象，引发各种问题。

如果从气弹里直接吸入一氧化二氮，所吸出气体的温度极低（零下40度），可能导致鼻子、嘴唇和嗓子（包括声带）冻伤。由于一氧化二氮气体是通过加压储存，从气体容器中直接吸气可能会对肺部组织造成损伤。在吸入一氧化二氮前先将气充入气球中可使气体温度升高、压力降低。

如果气嘴有问题（可能会爆炸），使用者也可能伤到自己。将同一个气阀（一氧化二氮气瓶/气弹的手持“开罐器”）用在多个气罐上可能使手冻伤。

为降低由于滥用一氧化二氮所导致的风险，**切勿**：

- 单独使用或在危险/偏远的地方使用
- 将塑料袋套在头上或限制呼吸
- 在易燃物附近喷洒，如明火或香烟
- 饮酒或使用其他药物
- 站着吸食或边跳舞边吸食（可能会晕倒）

与其他药物混合使用

将一氧化二氮与酒精混用将增加这两种物质各自所带来的危害，并且增加发生意外或死亡的几率。

将一氧化二氮与酒精混合使用可能会导致：

- 困惑
- 感觉身体沉重或行动迟缓
- 注意力难以集中
- 身体失去控制。

当与其他镇静类药物（如苯二氮草类精神安定剂或鸦片制剂）混用时，用药过量情况发生的几率会升高。将一氧化二氮与其他镇静类药物混用会对呼吸频率、心脏和血管造成影响。混用不同药物还会增加晕厥、窒息或被呕吐物呛到的危险。

紧急情况

如果您无法叫醒某人，或是担心其由于使用药物而摔倒，导致头部受创，请立即呼叫救护车。

切记先拨打000（零零零）呼叫救护车，并将当事人用药过量的情况告知接线员（除非当事人死亡或有暴力行为，否则警察通常不会到场）。

您还应该：

- 如果当事人已失去知觉，请帮其翻身到侧躺位置（即恢复位置）；
- 不要走开；
- 尽量保持冷静；
- 检查当事人呼吸，保持其呼吸道畅通；
- 如果当事人停止呼吸，请进行口对口呼吸复苏。

如果使用者将一氧化二氮和其他药物混合服用，请将其服用的具体药物种类告知NSW Ambulance（新南威尔士州救护车）的医务人员。医务人员会提供帮助。一般情况下医务人员不会通知警察，除非情况危害到自身或他人/儿童的安全、有人死亡或涉及犯罪（如暴力行为或盗窃）。

恢复位置

图1：请跪坐到当事人身旁。将当事人靠近您这边的手臂举起并摆放到与其身体成90度角的位置。

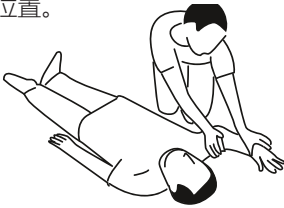


图2：请将当事人的另一只手放到其头部下方顶住脸颊的位置，以支撑其头部。

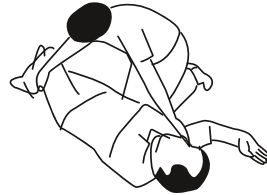
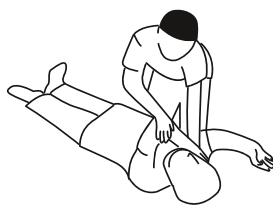


图3：请从膝盖下方将当事人远离您一方的腿抬起，直到其脚掌着地。

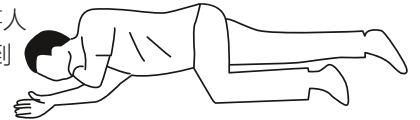


图4：请借当事人抬起的膝盖为着力点，将其轻轻转向您，直至侧躺位置。

使其头部向后仰并确保呼吸道张开无阻。

信息与建议

新南威尔士州酒精与药物信息服务 (ADIS) 提供24/7全天候的教育、信息、治疗转介、紧急咨询辅导与支持。请拨打(02)9361 8000（悉尼都会区）或1800 422 599（悉尼都会区之外及其他州）或访问：www.yourroom.com.au

请致电ADIS查询离您最近的针和注射器项目 (NSP) 办公点。

Your Room提供与药物和酒精相关的信息、建议、活动与资源。请访问www.yourroom.com.au

原住民健康与医疗研究委员会 (AHMRC) 网站列出了新南威尔士州内原住民社区所管理的健康服务的相关链接。请访问

www.ahmrc.org.au/members 获取有关AHMRC成员的信息，包括区域地图、信息及成员网站的链接。

药物和酒精多元文化教育中心 (DAMEC) 为来自多元文化及语言社区的人士提供服务。请致电DAMEC，电话(02)8113 1301；如果CALD（多元文化及语言社区）需要咨询辅导与支持服务，请拨打(02)8706 0150。

Drug Info (药物信息) 就酒精、其他药物以及相关危害的预防提供信息与资源。请访问www.druginfo.adf.org.au

Drug Info (药物信息) - 新南威尔士州立图书馆 - 通过新南威尔士州公共图书馆提供与酒精和其他药物相关的最新信息。请访问www.druginfo.sl.nsw.gov.au

eheadspace 为青少年（12-25岁）及其家人与朋友提供精神健康与福祉支持，以及相关信息和服务。请访问www.eheadspace.org.au

家庭药物支持 (FDS) 为因药物与酒精问题导致家庭危机的家庭提供24/7全天候电话服务。请拨打求助热线1300 368 186或访问以下网站：www.fds.org.au

Kids Helpline (儿童求助热线) 为青少年（5-25岁）提供免费的24小时咨询辅导服务。咨询辅导服务通过Kids Helpline的网站

www.kidshelp.com.au 提供，也可通过电邮或拨打电话1800 55 1800获取服务。

尼皮恩青少年药物和酒精服务 (NYDAS) 就青少年（12-20岁）饮酒及使用其他药物所引起的一系列问题提供全方位照护。请拨打02 4734 2129 或 02 4734 1333。

新南威尔士州用药者及艾滋病协会 (NUAA) 该组织由新南威尔士州重度用药者组成，提供信息介绍如何减少用药的负面影响，并组织朋辈间教育，教授如何防御血液病毒的传播。请访问www.nuaa.org.au

毒药信息热线在全国范围内提供24/7全天候电话中心服务。请拨打13 11 26。

ReachOut 是一家澳大利亚网上服务机构，在青少年精神健康方面提供在线服务。其网站和论坛可以通过手机登录以获取帮助、信息和支持。请访问au.reachout.com

Sexual Health Info Link (性健康信息网站) 提供免费且保护隐私的性健康支持与信息。请访问www.shil.nsw.gov.au

Smart Recovery为自愿参加的自我帮助小组，协助使用者从饮酒、用药和其他上瘾行为中恢复正常。请访问www.smartrecoveryaustralia.com.au

Youth Action是新南威尔士州一家为青少年提供服务的主要组织。请登录www.youthaction.org.au 并使用搜索功能查找新南威尔士州青少年服务目录中的项目。

NSW Health通过提供事实信息，包括使用酒精和其他药物对健康、社会及经济可能造成的不良后果，旨在减少由药物引起的、对个人和社区造成的伤害。

怀孕

在妊娠期使用任何药物都有可能对孕妇及胎儿造成伤害。

请向妊娠期工作人员或您的医生告知任何药物的使用情况，并接受定期孕期检查。

自我救助组织

na.org.au 为澳大利亚匿名戒毒会 (NA) 的网站，该组织是由戒毒期的成瘾者组成的非盈利的团体或社团，他们定期会面，通过戒断项目帮助彼此远离所有药物。

