

大麻：事实

什么是大麻？

大麻是在澳大利亚使用最广泛的非法药物。大麻是由一种名为大麻苜蓿植物的花头和叶子烘干制成。大麻又名大麻烟、大麻草、热麻、火麻、壶烟、大麻花、线麻、野麻、大麻花膏、大麻烟卷、玛丽华纳、印度大麻、头麻、水烟、慢烟、胡麻、卷麻、大麻卷烟、疏麻、白麻和绿草。

大麻看似干草，颜色可为绿色或棕色，通常被包成手卷烟吸食（俗称卷麻）或通过水烟管吸食（即水烟壶）。有时大麻也被掺入食物之中食用，如蛋糕和饼干。

什么是THC？

THC（D9-四氢大麻酚）是大麻中的致幻化学成分，可以改变人的情绪，也可能让使用者看待或感受事物有所不同。

大麻植株的某些部位含有更多THC，例如花朵或花蕾中的THC含量就高于叶片中的含量。

合成大麻素

合成大麻素与THC的功能相似，对大脑和其他器官造成的影响与自然大麻素相同。

作为吸烟混合物的合成大麻素产品种类五花八门，可在互联网上和一些专门的商店里买到。

这些药物可能比植物大麻所产生的影响要大得多。

THC会对您造成何种影响？

在吸食大麻后，THC通过肺部迅速进入到血液里，继而直奔大脑，让使用者感到很“嗨”。以上过程可能只需几分钟的时间，而每次吸入后效果可持续5个小时。

当食用大麻时，因为需要经过肠胃吸收，所以THC进入血液的速度比较缓慢。使用者不但需要更长的时间才能感到“嗨”，而且这种方式产生的效果持续时间也更长，尤其使用者所感受到的不适，如幻觉的产生。

THC会分散到人体的脂肪、肝脏、肺部和脾中，由脾对其进行分解，之后大部分借由尿液排出。THC分解后形成的代谢物正是大多数药物筛查可以检验出的化学物质。如果大麻的吸食次数超过每周一次，则需要更长时间才能将这些代谢物从体内完全排出，而对于那些经常吸食大麻的人来说，可能需要3个月的时间才能排泄干净体内的代谢物，并通过毒品测试。

大麻的影响

大麻的影响取决于：

- 使用量
- 使用频率
- 大麻的强度
- 大麻的使用方法（卷烟吸食、水烟吸食或食物食用）
- 个体情绪
- 个体使用大麻的历史
- 大麻是否与其他药物混合使用，例如酒精（两种药物的药效均会增强）。

每次使用大麻的效果可持续长达5小时。

生理影响

您可能会：

- 感觉异常良好和开心
- 说笑均多于平常
- 平衡和协调能力差
- 感觉昏昏欲睡
- 感觉所有感官变得敏锐（例如，听力、嗅觉、触觉）
- 感到饥饿
- 心跳加快
- 眼睛通红干燥
- 口干舌燥
- 增加患上支气管炎、肺癌和其他呼吸系统疾病的风险
- 性欲减少
- 呕吐
- 坐立不安
- 无法胜任家长/孩子主要照护人的责任

- 做事说话失常，例如冒险行为（不安全性行为或危险驾驶）
- “断篇”（暂时性失忆）
- “发青”（吸食大麻后感到不适，面色惨白出虚汗，感到头晕、恶心，可能会呕吐并直接躺下。如果用药者在吸食大麻前已饮酒，以上情况发生的可能性大于吸食大麻后饮酒）。

心理影响

使用大麻可能会导致以下健康问题：

- 感到困惑
- 对时间、声音、视力、触觉和距离的感知有所改变
- 产生幻觉或幻听
- 感觉脱离现实
- 感到焦虑或恐慌
- 依赖性（对大麻上瘾）
- 缺乏动力
- 无法集中精力
- 记不住事情
- 专注于一件特定的事情而忽略其他所有事情
- 抑郁
- 感到焦虑和多疑
- 精神错乱 – 如果使用者本身患有精神分裂症或有精神分裂症倾向，使用大麻可能会触发病症，则发生精神错乱的可能性较大。

与其他药物混合使用

将大麻与其他药物（如酒精或处方药）混合使用可能会造成危险。因为大麻和其他药物在混合使用时的药效比分开单独使用时更强、产生更多不可预测的效果。

大麻所致紧急情况

如果有人感到身体不适而且呕吐，**切记**留人在旁照看，否则他们有可能被呕吐物呛到窒息。

如果有人产生幻觉、感到恐慌、焦虑或妄想，请将其带到安静的地方并在旁照看。尝试安慰并让他们冷静下来，告诉他们这些感觉会随时间消逝。

如果您对眼前的情况无能为力，且用药者持续感觉不适、情况恶化，或者您担心用药者由于使用药物而摔倒，导致头部受创，请立即呼叫救护车 – **拨打000**。

如果用药者将大麻和其他药物混合使用，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）。

耐药性及依赖性

任何人都可能对大麻产生耐药性，这就意味着用药者要吸食更大剂量的药物才能达到同样的效果。用药者也有可能对大麻产生生理及心理上的依赖。对大麻的依赖将占据用药者的大部分思想、情绪和日常活动，造成健康、经济方面的问题，引发家庭成员和朋友之间的矛盾，影响工作就业。

戒断

大麻的戒断症状通常包括：

- 睡眠障碍，包括失眠和做奇怪的梦
- 情绪多变/易怒
- 抑郁
- 焦虑/紧张
- 焦躁不安/身体紧绷
- 食欲不振
- 恶心
- 极度渴望吸食大麻。

虽然单项症状的影响可能较为温和，但其综合影响常常让用药者不断吸食、不可自拔，即便尝试戒毒也可能复吸。

大多研究表明，戒断症状从戒毒的第一天开始出现，除睡眠扰乱外，其他症状通常在戒毒头两、三天内反应最为强烈。

通常情况下，戒断症状在两周后消失，但这也取决于戒毒者对大麻的依赖程度。

如果在戒断过程中遇到问题，请联系您的医生或医疗中心。

怀孕及哺乳

在怀孕期间最好不要使用任何药物。THC通过脐带从母亲体内传入胎儿。有证据显示女性吸食大麻可能会导致新生儿体重过轻或早产。其他研究表明孕妇在怀孕期间吸食大麻可能造成新生儿存在睡眠问题。另外，如果胎儿在妊娠期接触过大麻，在出生后的6个月内患哮喘、胸部感染和其他呼吸疾病如喘鸣的风险将增加。如果孕妇在怀孕期间吸食大麻，孩子在学习和认知方面可能会出现问題。请向妊娠期工作人员告知您使用大麻这一情况，并接受定期孕期检查。

如果孕妇连同烟草一起吸食大麻（最常见的大麻吸食方式），胎儿也会遭受吸烟所带来的危险。关于吸烟危害的更多信息，请访问NSW Health（新南威尔士州卫生部）网站：

www.health.nsw.gov.au/quittingsmoking

除此之外，有证据显示孕妇在妊娠期吸食大麻会增加孩子患上儿童期癌症的风险。

大麻也会进入到母乳中，很可能会影响到还在哺乳期的婴儿。一般来说，在未经医嘱的情况下于哺乳期服用任何药物都存在风险。

使用大麻后驾车

使用大麻后很难做到安全驾车。使用过任何一种违禁药物后驾车都属违法行为。如果在使用了大麻后驾车，您可能被吊销驾照一段时间或面临罚款。

警察可以检测驾驶员是否在近期吸食过大麻。如果驾驶员在使用了大麻后驾车并导致他人死亡或受伤，有可能被判入狱服刑。

相关法律

在澳大利亚，使用大麻是违法的。如果您使用大麻、向他人出售以及提供他人大麻且被抓到，您可能面临高额罚款和严重惩罚，包括入狱服刑，这也包括吸食大麻所用的器物，例如水烟壶。

在新南威尔士州，初犯者如被发现持有少量大麻，可能会收到正式警告。警告上会列出使用大麻所涉及的危害，以及获取药物信息或治疗转介的电话号码。每人最多只能接受两次警告。

信息资源

请访问**全国大麻预防与信息中心 (NCPIC)** 网站

www.ncpic.org.au 获取有关大麻的更多信息，包括：

- 什么是大麻？
- 大麻及其相关法律
- 工作场所中的大麻
- 大麻的相关治疗
- 大麻与酒精混合使用
- 使用大麻时容易产生其他问题的人
- 合成大麻素
- 大麻的戒断。

本信息资料单也有越南文和阿拉伯文版本。

NCPIC也为文化水平较低的人群提供简单易懂、附有图示的信息资源，内容包括：

- 什么是大麻？
- 大麻与毒瘾
- 大麻与怀孕
- 大麻及其相关法律。

戒麻

如果您长期使用大麻，可能会感到难以戒断。有些人能够直接停止所有使用，而有些人倾向于逐步减少大麻的使用量。选择何种方式戒断取决于个人，但以下机构可为您提供帮助：

- 请访问**全国大麻预防与信息中心 (NCPIC)** 网站，获取有关大麻的免费资源与信息：www.ncpic.org.au
- 为使用者及其家属和朋友提供咨询辅导。请致电**全国大麻信息求助热线 (NCIH)**，获取更多信息。
- 戒断吸食大麻小组与戒烟项目相似。请致电咨询辅导服务以获取更多信息。
- Cannabis Clinics（戒麻诊所）为使用者及其家属提供帮助和咨询辅导服务。诊所名单请见信息与建议部分。

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性的团体或社团, 他们定期会面, 通过戒断项目帮助彼此远离所有药物。

信息与建议

全国大麻信息求助热线 (NCIH) 就与大麻相关的问题提供帮助与建议, 请拨打1800 30 40 50。

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

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

全国大麻预防与信息中心 (NCPIC) 为社区提供有据可依的信息及干预措施, 旨在减少大麻的使用。请访问 www.ncpic.org.au

Cannabis Clinics (戒麻诊所) 为大麻使用者提供评估、咨询辅导、教育和支持, 为家属提供简短的咨询辅导, 并为受大麻和精神健康问题双重影响的人士提供专项治疗。请致电ADIS查询您所在区域的诊所, 电话 (02) 9361 8000 (悉尼都会区) 或1800 422 599 (新南威尔士州郊区)。

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 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) 及其家人和朋友提供精神健康与福祉支持, 以及相关信息服务。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、信息和支助。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信息与支持。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

TAFE NSW 提供教育、职业发展及个人事务方面的帮助。学生可联系所在区域内的TAFE/大学辅导员。请访问 www.tafensw.edu.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。

Youth Solutions 为青少年 (12-25岁) 和社区提供服务, 包括预防措施和健康推广、药物和酒精方面的教育、社区活动与信息、以及治疗转介。请访问 www.youthsolutions.com.au 或拨打 (02) 4628 2319。

[为Macarthur & Wingecarribee地区的青少年提供服务]

24小时电话咨询辅导服务 (保障私隐)

新南威尔士州: 酒精与药物信息服务 (ADIS)
电话: (02) 9361 8000 *免费热线。1800 422 599

维多利亚州: *免费热线。1800 888 236

西澳大利亚州: 酒精与药物信息服务 (ADIS)
电话: (08) 9442 5000 *免费热线。1800 198 024

昆士兰州: 酒精与药物信息服务 (ADIS)
电话: (07) 3837 5989 *免费热线。1800 177 833

南澳大利亚州: 酒精与药物信息服务 (ADIS)
电话: (08) 8363 8618 *免费热线。1300 131 340

北领地: Amity Community Service
电话: (08) 8944 6565 *免费热线。1800 684 372
酒精与药物信息服务 (ADIS)*免费热线。
1800 131 350

塔斯马尼亚州: 酒精与药物信息服务
*免费热线。1800 811 994

首都领地: 酒精与药物项目
电话: (02) 6207 9977

*免费电话号码只限在该州之内拨打。

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。

请从以下网址下载药物和酒精的全套信息资料单: www.yourroom.com.au



Health

© NSW Ministry of Health 2014
SHPN (CPH) 180414
ISBN 978-1-76000-035-6