

一氧化二氮：事實

什麼是一氧化二氮？

一氧化二氮 (nitrous oxide) 俗稱“笑氣”，是一種無色、不易燃氣體，一般用於鎮靜與止痛。

一氧化二氮有時也被稱為吸入劑或不穩定物質。

吸入劑是作用於中樞神經系統的鎮定劑，其作用是減慢大腦工作的速度，尤其是呼吸與心跳。

如何使用一氧化二氮？

通常先把一氧化二氮氣罐中的氣體充進氣球裡，再透過氣球吸食。直接從氣體容器或氣彈裡吸食一氧化二氮可能會對肺部造成嚴重傷害。

吸入的氣體會迅速進入血液之中，僅僅幾秒內就能感受到效果。

一氧化二氮也被稱為笑氣、氮氣、N₂O、NOS、戰車、嬉皮士、炸彈與氣球。

一氧化二氮的影響

一氧化二氮的影響取決於：

- 使用量
- 個體身高與體重
- 總體健康狀況 (缺乏維生素B12會增加風險)
- 個體使用一氧化二氮的歷史
- 是否與其他藥物混用。

即刻影響

氣體的影響可能會馬上出現並持續2-3分鐘；有些影響可能會持續30-40分鐘。

生理影響可能包括：

- 最初的“衝擊感”或“嗨”
- 幸福感
- 嬉笑與大笑
- 身體麻木
- 鎮靜作用

- 眩暈
- 控制不住大笑
- 聲音失真
- 視力模糊
- 困惑
- 頭暈與/或頭昏
- 出汗
- 感覺異常疲勞或虛弱
- 突然死亡

如果吸入大量一氧化二氮，可能導致：

- 血壓降低
- 暈厥
- 腳下不穩、走路搖搖晃晃
- 心臟病發作
- 如果供氧不足 (也稱為組織缺氧)，吸入一氧化二氮可能會致命。

長期使用的影響* 可能包括：

- 記憶喪失
- 維生素B12缺失 (長期缺失可損傷大腦及脊髓)
- 貧血症
- 大小便失禁
- 手腳麻木
- 四肢痙攣
- 潛在的出生缺陷 (如在妊娠期使用)
- 免疫系統功能減退
- 生殖系統功能障礙

心理影響可能包括：

- 抑鬱
- 心理依賴
- 精神錯亂

*使用頻率超過每週一次

用藥過量

雖然一氧化二氮使用過量的風險較低，但是有心臟病或血壓不正常的人士可能面臨較高風險，因為吸入一氧化二氮氣體後會出現吸氧量下降、心跳加快的現象，引發各種問題。

如果從氣彈裡直接吸入一氧化二氮，所吸出氣體的溫度極低 (零下40度)，可能導致鼻子、嘴唇與嗓子 (包括聲帶) 凍傷。由於一氧化二氮氣體是透過加壓儲存，從氣體容器中直接吸氣可能會對肺部組織造成損傷。在吸一氧化二氮前先將其充入氣球中可使氣體溫度升高、壓力降低。

如果氣嘴有問題 (可能會爆炸)，使用者也可能會傷到自己。將同一個氣閥 (一氧化二氮氣瓶/氣彈的手持“開罐器”) 用在多個氣罐上可能使手凍傷。

為降低由於濫用一氧化二氮所導致的風險，切勿：

- 單獨使用或在危險/偏遠的地方使用
- 將塑膠袋套在頭上或限制呼吸
- 在易燃物附近噴灑，如明火或香煙
- 飲酒或使用其他藥物
- 站著吸食或邊跳舞邊吸食 (可能會暈倒)

與其他藥物混合使用

將一氧化二氮與酒精混用將增加這兩種物質各自所帶來的危害，並且增加發生意外或死亡的幾率。

將一氧化二氮與酒精混合使用可能會導致：

- 困惑
- 感覺身體沉重或行動遲緩
- 注意力難以集中
- 身體失去控制。

當與其他鎮靜類藥物 (如苯二氮草類精神安定劑或鴉片製劑) 混用時，用藥過量情況發生的幾率會升高。將一氧化二氮與其他鎮靜類藥物混用會對呼吸頻率、心臟與血管造成影響。混用不同藥物還會增加暈厥、窒息或被嘔吐物噎到的危險。

緊急情況

如果您無法叫醒某人，或是擔心其由於使用藥物而摔倒，導致頭部受創，請立即呼叫救護車。

切記先撥打000（零零零）呼叫救護車，並將當事人用藥過量的情況告知接線員（除非當事人死亡或有暴力行為，否則員警通常不會到場）。

您還應該：

- 如果當事人已失去知覺，請幫其翻身到側躺位置（即恢復位置）；
- 不要走開；
- 儘量保持冷靜；
- 檢查當事人呼吸，保持其呼吸道暢通；
- 如果當事人停止呼吸，請進行口對口呼吸復蘇。

如果使用者將一氧化二氮與其他藥物混合服用，請將其服用的具體藥物種類告知NSW Ambulance（新南威爾士州救護車）的醫務人員。醫務人員會提供幫助。一般情況下醫務人員不會通知員警，除非情況危害到自身或他人/兒童的安全、有人死亡或涉及犯罪（如暴力行為或盜竊）。

恢復位置

圖1：請跪坐到當事人身旁。將當事人靠近您這邊的手臂舉起並擺放到與其身體成90度角的位置。

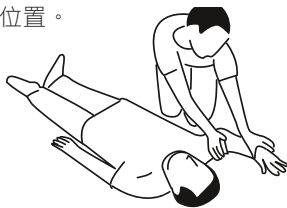


圖2：請將當事人的另一隻手放到其頭部下方頂住臉頰的位置，以支撐其頭部。

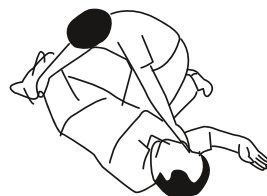
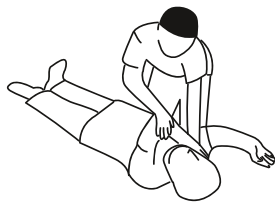


圖3：請從膝蓋下方將當事人遠離您一方的腿抬起，直到其腳掌著地。

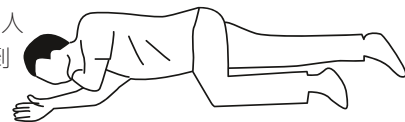


圖4：請借當事人抬起的膝蓋為著力點，將其輕輕轉向您，直至側躺位置。

使其頭部向後仰並確保呼吸道張開無阻。

資訊與建議

新南威爾士州酒精與藥物資訊服務 (ADIS) 提供24/7全天候的教育、資訊、治療轉介、緊急諮詢輔導與支持。請撥打 (02) 9361 8000 (悉尼都會區) 或1800 422 599 (悉尼都會區之外及其他州) 或訪問：www.yourroom.com.au

請致電ADIS查詢離您最近的針與注射器項目 (NSP) 辦公點。

Your Room 提供與藥物與酒精相關的資訊、建議、活動與資源。請訪問 www.yourroom.com.au

原住民健康與醫療研究委員會 (AHMRC) 網站列出了新南威爾士州內原住民社區所管理的健康服務的相關鏈接。請訪問 www.ahmrc.org.au/members 獲取有關AHMRC成員的資訊，包括區域地圖、資訊及成員網站的鏈接。

藥物與酒精多元文化教育中心 (DAMEC) 為來自多元文化及語言社區的人士提供服務。請致電 DAMEC，電話 (02) 8113 1301；如果CALD (多元文化及語言社區) 需要諮詢輔導與支援服務，請撥打 (02) 8706 0150。

Drug Info (藥物資訊) 就酒精、其他藥物以及相關危害的預防提供資訊與資源。請訪問 www.druginfo.adf.org.au

Drug Info (藥物資訊) - 新南威爾士州立圖書館 - 透過新南威爾士州公共圖書館提供與酒精與其他藥物相關的最新資訊。請訪問 www.druginfo.sl.nsw.gov.au

ehespace 為青少年 (12-25歲) 及其家人與朋友提供精神健康與福祉支援，以及相關資訊與服務。請訪問 www.ehespace.org.au

家庭藥物支持 (FDS) 為因藥物與酒精問題導致家庭危機的家庭提供24/7全天候電話服務。請撥打求助熱線1300 368 186或訪問以下網站：www.fds.org.au

Kids Helpline (兒童求助熱線) 為青少年 (5-25歲) 提供免費的24小時諮詢輔導服務。諮詢輔導服務透過Kids Helpline的網站www.kidshelp.com.au 提供，也可透過電郵或撥打電話1800 55 1800獲取服務。

尼皮恩青少年藥物與酒精服務 (NYDAS) 就青少年 (12-20歲) 飲酒及使用其他藥物所引起的一系列問題提供全方位照護。請撥打 02 4734 2129 或 02 4734 1333。

新南威爾士州用藥者及愛滋病協會 (NUAA) 該組織由新南威爾士州重度用藥者組成，提供資訊介紹如何減少用藥的負面影響，並組織朋輩間教育，教授如何防禦血液病毒的傳播。請訪問 www.nuaa.org.au

毒藥資訊熱線在全國範圍內提供24/7全天候電話中心服務。請撥打 13 11 26。

ReachOut 是一家澳洲網上服務機構，在青少年精神健康方面提供線上服務。其網站與論壇可以透過手機登錄以獲取說明、資訊與支持。請訪問：au.reachout.com

Sexual Health Info Link (性健康資訊網站) 提供免費且保護隱私的性健康支援與資訊。請訪問 www.shil.nsw.gov.au

Smart Recovery 為自願參加的自我幫助小組，協助使用者從飲酒、用藥與其他上癮行為中恢復正常。請訪問 www.smartrecoveryaustralia.com.au

Youth Action 是新南威爾士州一家為青少年提供服務的主要組織。請登錄 www.youthaction.org.au 並使用搜索功能查找新南威爾士州青少年服務目錄中的項目。

NSW Health 透過提供事實資訊，包括使用酒精與其他藥物對健康、社會及經濟可能造成的不良後果，旨在減少由藥物引起的、對個人與社區造成的傷害。

懷孕

在妊娠期使用任何藥物都有可能對孕婦及胎兒造成傷害。

請向妊娠期工作人員或您的醫生告知任何藥物的使用情況，並接受定期孕期檢查。

自我救助組織

na.org.au 為澳洲匿名戒毒會 (NA) 的網站，該組織是由戒毒期的成癮者組成的非盈利性的團體或社團，他們定期會面，透過戒斷項目幫助彼此遠離所有藥物。



© NSW Ministry of Health 2018
SHPN (HP NSW) 180420