



迎向陽光青春～戒毒癮。防愛滋

衛保組 楊月欽 整理

毒品種類繁多，依毒品外形可分為三種：

- ◎煙：指鴉片、罌粟種子及麻煙或抵癮物品。
- ◎毒：指嗎啡、高根、海洛因或其合成製品。
- ◎其他毒品：包括安非他命、紅中、白板、速賜康、強力膠及迷幻藥等。

依毒品危害防治條例規定，常見的毒品分為三級：

- ◎第一級：海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼及其相類製品。
- ◎第二級：罌粟、古柯、大麻、安非他命、配西汀、潘他唑及其相類製品。
- ◎第三級：西可巴比妥、異戊巴比妥、納洛芬及其相類製品

吸食毒品易產生的行為現象

1. 睡眠少或睡眠習慣改變
2. 食慾不振
3. 多話、情緒不安
4. 反應過度激烈
5. 精神常處於緊張、亢奮
6. 妄想及行為暴躁、血壓上升
7. 意識模糊不集中或精神恍惚
8. 嚴重者會精神分裂並致死

為什麼戒毒這麼困難呢？毒品濫用或成癮會引其起身體與心理變化，因為就醫學的觀點，毒品成癮是一種慢性的精神疾病；毒癮者屬於醫學上亦可視做「精神耗弱」精神病患，精神科分類DSR-III-R 屬於精神刺激物質依賴及濫用，就像高血壓、糖尿病一樣，需要長期依賴藥物才能控制病情。



毒品會對腦中樞神經造成影響，吸毒者為達到預期的效果，往往需要反覆增加使用量，常常會在不知不覺的情況下過量使用，造成中毒現象依賴毒品。一旦終止或減少使用毒品，身體即會產生流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安及強烈渴求藥物等戒斷症狀。

在持續使用毒品的情况下，極難戒絕，終其一生難以擺脫毒品的束縛。除了會嚴重影響個人健康外，還會面臨失業、求職不易、朋友疏離、婚姻破裂、家庭破碎、自尊受創，而無法適應社會，甚至不惜以暴力或偷竊等不正當的手段謀財，以設法取得毒品，造成嚴重的社會問題。毒品的氾濫與危害，已經成為世界各國治安最大的隱憂，不過更引起關注的是毒癮愛滋的感染問題。由於近年來我國毒癮愛滋病患呈巨幅增加，為儘速控制疫情，我國參考美國、加拿大、澳洲、英國等之減少傷害策略，已於94年12月6日經行政院通過「毒品病患愛滋減害試辦計畫」，積極推動清潔針具計畫和替代療法，採取替代性戒癮藥物，如美沙冬（Methadone）、丁基原啡因（Buprenorphine），以減少海洛因毒癮者因共用針具而感染愛滋病，並降低毒癮需求和毒品對整體社會帶來之傷害。

減害的意思是要把毒品的傷害降到最低，因為美沙冬和丁基原啡因都是用口服的，比起用針頭施打毒品安全又方便，與其說這是替代性療法，不如說這是維持療法，就是讓吸毒者依賴在另一個低成癮性的藥品上，減害計畫的推行，並不代表整個社會原諒或默許使用毒品的行為，而是去正視非法用藥及注射毒品存在的事實，並儘可能減少注射毒品所造成的傷害，也就是俗話說的「二害相權取其輕」的意思。

藉此試辦計畫提供藥癮者整合性的服務，包括提供清潔注射針具與稀釋液、教育輔導諮商，及正確的諮詢與轉介治療管道，希望能降低毒品施用人口、擴大戒毒網絡、協助毒品病患及其家人進行愛滋病毒篩檢，同時能夠回收使用過的注射針具，保護社區不被丟棄的使用過針頭污染。最終目的是希望透過多次的教育與輔導諮商，改變藥癮者注射毒品的態度與行為，真正減少我們國家使用毒品的人口，使我們的國民都能有健康的身心，因為毒品而衍生的一些犯罪行為也會減少，相信社會治安也會越來越好。可以說是兼具疾病管制及降低毒品危害好方法。



※資料來源

- ◎ http://www2.slhs.tp.edu.tw/~clu_b1/new_page_10.htm
- ◎ <http://www.pts.org.tw/~web01/Mag/index.htm>
- ◎ http://www.cdc.gov.tw/file/39048_4062268519.doc

最「IN」的話題～紅眼症防治指南

衛保組 楊月欽 節錄

何謂「紅眼症」？

此病為流行性角結膜炎的俗稱，大多由濾過性病毒所引起之急性感染，一年四季都可能發生，但以夏秋交接季節較常見，往往引發流行，又稱為流行性角結膜炎。



症狀與病程經過

病患往往有接觸史，約經 5~7 天潛伏期後發病，症狀包括：病患自覺眼睛刺痛、灼熱、怕光、易流淚、異物感、霧視。病人的眼結膜因充血而呈鮮紅色，有時會有結膜下出血，眼睛產生大量黏性分泌物，少部分人會出現耳前淋巴結腫大、壓痛。通常症狀於 4~5 天達到高峰期，之後漸漸消退，全部病程約於二至三星期後痊癒。

傳染方式



直接接觸病人的眼睛分泌物，或間接接觸，即接觸污染環境表面或器具如毛巾、臉盆、水龍頭、門把…等，之後又碰觸自己的眼睛，所以手部衛生最重要。

潛伏期與可傳染期

潛伏期為 5-12 天，可傳染期為症狀發生前 1-2 天至症狀出現後 14 天。

預防方法

1. 注意雙手清潔，常用肥皂洗手，確實按照「濕、搓、沖、捧、擦」洗手。

◎正確洗手方法五步驟：

- ※濕：在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕。
- ※搓：雙手擦上肥皂，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕最少要洗 20 秒。
- ※沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- ※捧：因為洗手前開水龍頭時，手實際上已污染了水龍頭，故捧水將水龍頭沖洗乾淨，或用擦手紙包著水龍頭關閉水龍頭。
- ※擦：以擦手紙將雙手擦乾。

2. 不要用手去揉眼睛，必要時用乾淨毛巾、小棉棒或衛生紙擦拭。

3. 不要共用毛巾。

治療處置

宜盡量在家中休息，減少出入公共場所，注意處理眼睛分泌物，常用肥皂洗手，避免傳染給他人。點眼藥前後亦要確實洗手以避免傳染。治療上可用類固醇眼藥來減少發炎反應病減輕症狀，應請眼科醫師診治及追蹤病情，病狀一般可在三至五天後逐漸緩和。

※資料來源

行政院衛生署 疾病管制局、台灣眼科醫學會提供 http://www.cdc.gov.tw/file/39360_6840509259
紅眼症防治指南—修改.doc



松鼠很可愛，但也會咬人喔！～勿餵食或逗弄野生動物

衛保組 宋雯雯

校園內樹木多、環境佳，吸引許多松鼠定居在校園內。許多成大人及附近居民見小動物可愛，常有餵食或逗弄的行為出現，但是，要提醒大家野生動物與家中養養的動物是不同的。

近日校園中，有部分同學被松鼠咬傷、抓傷，經生科系李亞夫老師推論：可能是部分松鼠

已習慣人類餵食，因此會主動向人類要東西吃，而在不怕人的行為中造成雙方驚嚇，出於自衛因而咬傷或抓傷人。

再次呼籲大家，若有松鼠主動靠近，請勿予以逗弄或餵食，當下勿搭理或逕自慢動作離開即可。



**** 請勿餵食野生動物 ****