

# 苯二氮平類安眠藥世界認知日

# W-BAD

## 您知道嗎？

苯二氮平類安眠藥是強烈的精神科藥物。苯二氮平類安眠藥的英文名稱為：**Benzodiazepine**，簡稱：**BZD**。苯二氮平類安眠藥是醫生最常開給患者服用來治療：失眠，身體上的疼痛，精神上的壓力，焦慮症，憂鬱症與更多其他的病或問題。苯二氮平類安眠藥也有肌肉鬆弛的作用。

- ◆ 不建議醫生開超過兩到四個星期的苯二氮平類安眠藥給患者服用。患者服用超過兩到四個星期的苯二氮平類安眠藥會對此強烈的精神科藥物產生依賴性也會嚴重損傷身心健康。
- ◆ 專家表示：苯二氮平類安眠藥的藥癮比海洛因的癮性還要強。
- ◆ 服用苯二氮平類安眠藥的患者，之後成為此安眠藥的受害者，都表示：苯二氮平類安眠藥造成的多種不同強烈戒斷症狀讓人身處煉獄；多種不同的強烈戒斷症狀也會持續好幾個月或是好幾年。
- ◆ 不同的苯二氮平類安眠藥有不同的藥物效價。藥物效價的英文名稱為：**Drug Potency**。由於會造成生命危險，請避免將苯二氮平類安眠藥與容易被濫用的藥物或與酒併服。
- ◆ 最新的研究報告顯示：患者長期服用苯二氮平類安眠藥會永久嚴重損傷身心健康。得失智症的風險也會增加。
- ◆ 苯二氮平類安眠藥造成的社會成本例如：失業，發生事故，自殺，家庭暴力。跌倒與骨折的風險比一般人高兩到三成。
- ◆ 幾十年來，為了苯二氮平類安眠藥的嚴重問題，專家不斷的遊說政府執行嚴密管制。然而至今，並無成效。
- ◆ 2015 年的一個調查統計顯示：在台灣，患者每年服用三億兩千七百萬顆的安眠藥。另外的調查統計顯示：在台灣，65 歲以上的患者服用苯二氮平類安眠藥與非苯二氮平類安眠藥的數量是 25 到 44 歲年齡層的三倍，45 到 60 歲年齡層的一倍半。65 歲以上的患者服用苯二氮平類安眠藥的盛行率大約是 37.2% 至 45.7%；此盛行率與百分率都比在美國，加拿大與澳洲的患者服用苯二氮平類安眠藥高出將近三倍。
- ◆ 在英國，估計有 150 萬個患者已經對醫生處方的苯二氮平類安眠藥產生了依賴性，並且在此強烈的精神科藥物控制下飽受龐大的痛苦。
- ◆ 患者突然中斷服用苯二氮平類安眠藥，或是快速的戒斷苯二氮平類安眠藥，都很有可能造成：精神錯亂，癲癇，或是死亡。
- ◆ 服用苯二氮平類安眠藥的患者請注意：您若想停止服用此強烈的精神科藥物，請先查閱 Ashton 手冊：**The Ashton Manual** 裡重要的內容。Ashton 手冊裡講解：如何用正確與安全的方式來緩慢的戒斷苯二氮平類安眠藥。Ashton 手冊裡也有講解戒斷程序。請您閱讀完 Ashton 手冊之後再給您的醫生看。您的醫生閱讀完 Ashton 手冊後，接著按照手冊裡的講解與程序來協助您成功的戒斷苯二氮平類安眠藥，是必要的。

**您自己，或是您認識的人，是否正在服用苯二氮平類安眠藥？**

**苯二氮平類安眠藥名單見後。**

**7 月 11 號是苯二氮平類安眠藥世界認知日！**

**團結起來，改變現狀！**

W-BAD.ORG