

BẠN CÓ BIẾT ?

Benzodiazepines (Benzo) là nhóm thuốc được kê đơn rộng rãi nhất để điều trị lo âu, stress và mất ngủ. Benzo cũng được kê đơn để chữa trầm cảm, các chứng đau, làm giãn cơ và nhiều triệu chứng khác.

- **Benzo không được khuyến cáo để kê đơn quá 2-4 tuần lễ.** Kê đơn quá thời hạn này có thể dẫn đến phụ thuộc thể chất do dùng theo đơn và các tổn thương/tổn hại liên quan khác.
- Mặc dầu nhóm thuốc này có tần suất kê đơn cao, nhiều cán bộ y tế vẫn ít hiểu biết về chúng.
- Các chuyên gia nói rằng Benzo có thể khó cai hơn heroin.
- Cai thuốc có thể kinh khủng và làm suy nhược cơ thể, gây ra các triệu chứng kéo dài hàng tháng hoặc thậm chí nhiều năm (mức độ nặng nhẹ/trải nghiệm cai thuốc khác nhau tùy từng cá nhân).
- Các thuốc Benzo có hiệu lực khác nhau và không pha trộn được tốt với các thuốc/chất khác (như rượu, opiates, thuốc chống trầm cảm làm êm dịu). Một số kết hợp có thể gây tử vong.
- Các nghiên cứu gần đây cho thấy có sự liên hệ giữa việc sử dụng Benzo kéo dài và các tổn thương không phục hồi và gia tăng rủi ro bị sa sút trí tuệ
- Tạo gánh nặng xã hội: thất nghiệp, tự sát, mâu thuẫn gia đình, ngã, gãy xương, tai nạn...

- Các chuyên gia đã vận động các chính phủ (đặc biệt ở Vương Quốc Anh) từ nhiều thập kỷ để kiểm soát Benzo chặt chẽ hơn, nhưng không có kết quả.
- **Ngừng thuốc đột ngột hoặc giảm liều nhanh rất nguy hiểm** (có thể gây co giật, loạn thần và/hoặc tử vong trong một số trường hợp).
- Những ai muốn ngừng thuốc cần tham khảo cuốn Cẩm nang của giáo sư Ashton (www.benzo.org.uk/manual) và bác sĩ kê đơn. Cần nhận thức rằng cán bộ y tế có thể ít biết về sự lệ thuộc Benzo và cách thức giảm dần liều để cai thuốc, nhưng sự hợp tác của họ có thể là cần thiết. Hãy cho họ xem cuốn Cẩm nang của giáo sư Ashton sau khi bạn đã tự đọc xong.
- Ở Việt Nam, quy định chặt chẽ của Bộ Y Tế về thuốc gây nghiện và không có các loại Benzo tác dụng ngắn trên thị trường có thể đã giúp ngăn cản việc sử dụng rộng rãi nhóm thuốc này. Các biệt dược được biết đến ở Việt Nam là Diazepam, Stinoux, Laxomil và Seduxen. Các Benzo tác dụng ngắn được sử dụng hoặc kê đơn tại bệnh viện. Nâng cao nhận thức về các rủi ro và nguy hiểm của Benzo vẫn còn hạn chế và các tài liệu như Cẩm nang của giáo sư Ashton và hướng dẫn giảm dần liều để cai thuốc vẫn chưa được nhiều người biết tới. Ngoài ra, một số thuốc thuộc nhóm "Z-drugs" như Zopiclon và Eszopiclon vẫn có thể mua tại hiệu thuốc mà không cần đơn.

Bạn không phải trở thành nghiện rồi bị đau ốm bởi các thuốc này.

Hầu như ai cũng bị tổn hại sau khi uống theo đơn.

**Bạn hoặc ai đó mà bạn biết, có đang dùng Benzo không?
(Xem danh mục cơ bản các loại Benzo ở mặt sau)**