

# Benzodiazepines (苯二氮草)

Benzodiazepines(苯二氮草, Benzos) 是包括地西洋 (安定)、氯氮卓 (利眠寧)、奧沙西洋、氯硝西洋和勞拉西洋 (安定文錠) 等的一類藥物。

## 起效方式:

苯二氮草類藥物的作用與酒精類似，它們可以鎮靜神經系統，從而減輕包括頭痛、出汗、癲癇發作和震顫性譫妄 (DTs) 等的酒精戒斷症狀。它們是唯一被證實有助於緩解嚴重、致命戒斷症狀的藥物。

## 劑量:

- 苯二氮草類藥物有不同強效程度。服用的劑量和天數取決於症狀的嚴重程度。隨著症狀的減輕，劑量會逐日減少。
  - 針對苯二氮草類藥物的處方通常為4-7天，直到酒精戒斷症狀可以在不服用苯二氮草類藥物的情況下得到控制。
  - 苯二氮草類藥物的服用頻率取決於處方中開具的苯二氮草藥物的類別。有些苯二氮草藥物會快速起效而持續時間較短，而有些則會緩慢起效而持續時間較長。
- 苯二氮草類藥物會讓人感覺平靜、安寧、減少焦慮感，令人想服用更多劑量，或在4-7天後繼續服用。每天降低劑量，直到酒精戒斷症狀得到控制為止，這有助於防止成癮或造成長期負面影響。

## 副作用:

- 最常見：嗜睡、頭暈和肌肉無力。
- 較少出現：可能導致跌倒的身體平衡問題和嚴重的精神錯亂。

## 預期狀況:

- 如果你決定戒酒或減少飲酒，醫療專業人員會對你出現嚴重酒精戒斷症狀的風險進行評估。如果你的風險很高，你可能會在醫院或解毒中心接受3-7天的治療。如果你所在的社區沒有提供這些服務，你的醫療保健專業人員將與你一起制訂方案。
- 你可能會接受其他治療方案，如維生素和輸液補充。
- 在你服用苯二氮草類藥物期間，你的醫療保健專業團隊會經常與你聯繫，檢查你的狀況並防範緊急情況出現。

## 風險:

- 下列狀況時，可能不建議服用苯二氮草類藥物：
  - 患有肺部、肝臟或腎臟疾病時；
  - 年齡超過65歲，患有失智症，或身體狀況容易引發導致跌倒和骨折風險。
- 如果服用時間過久，苯二氮草類藥物會讓人成癮。遵照處方劑量服用並在4-7天後停止用藥非常重要。長期服用苯二氮草類藥物會導致記憶力減退、出現學習或專注力障礙。
- 服用苯二氮草類藥物期間，應避免駕駛車輛、操作危險機械或從事其他需要保持警覺和協調性的具有潛在危險的活動。
- 警示：將苯二氮草類藥物與其他「鎮靜類物質」（包括酒精和阿片類藥物）混合服用會導致呼吸減慢甚至死亡。為了自身安全，請務必與你的醫療保健專業人員討論哪些物質可以安全地混合服用，包括處方藥和非處方獲得的物質。如果你無法停止服用其他藥物或者物質，也有一些方法可以降低風險，比如服用時有他人陪伴、剛開始時只服用比正常少的劑量，以及錯開服用以避免物質間混合。