

# Benzodiazepines (苯二氮草)

Benzodiazepines(苯二氮草, Benzos) 是包括地西洋 (安定)、氯氮卓 (利眠宁)、奥沙西洋、氯硝西洋和劳拉西洋 (安定文錠) 等的一类药物。

## 起效方式:

苯二氮草类药物的作用与酒精类似, 它们可以镇静神经系统, 从而减轻包括头痛、出汗、癫痫发作和震颤性谵妄 (DTs) 等的酒精戒断症状。它们是唯一被证实有助于缓解严重、致命戒断症状的药物。

## 剂量:

- 苯二氮草类药物有不同强效程度。服用的剂量和天数取决于症状的严重程度。随着症状的减轻, 剂量会逐日减少。
  - 针对苯二氮草类药物的处方通常为 4-7 天, 直到酒精戒断症状可以在不服用苯二氮草类药物的情况下得到控制。
  - 苯二氮草类药物的服用频率取决于处方中开具的苯二氮草药物的类别。有些苯二氮草药物会迅速起效而持续时间较短, 而有些则会缓慢起效而持续时间较长。
- 苯二氮草类药物会令人感觉平静、安宁, 减少焦虑感, 这会令人想服用更多剂量, 或者在 4-7 天后继续服用。每天降低剂量, 直到酒精戒断症状得到控制为止, 这有助于防止成瘾或者造成长期负面影响。

## 副作用:

- 最为常见: 嗜睡、头晕和肌肉无力。
- 较少出现: 可能导致跌倒的身体平衡问题和严重的精神错乱。

## 预期状况:

- 如果你决定戒酒或减少饮酒, 医疗保健专业人员会对你出现严重酒精戒断症状的风险进行评估。如果你的风险很高, 你可能会在医院或解毒中心接受 3-7 天的治疗。如果你所在的社区没有提供这些服务, 你的医疗保健专业人员将与你一起制订方案。
- 你可能会接受其他治疗方案, 如维生素和输液。
- 在你服用苯二氮草类药物期间, 你的医疗保健专业团队会经常与你联系, 检查你的状况并防范紧急情况出现。

## 风险:

- 下列状况时, 可能不建议服用苯二氮草类药物:
  - 患有肺部、肝脏或肾脏疾病时;
  - 年龄超过 65 岁, 患有痴呆症, 或者身体状况容易引发跌倒和骨折风险。
- 如果服用时间过久, 苯二氮草类药物会让人成瘾。遵照处方剂量服用并在 4-7 天后停止用药非常重要。长期服用苯二氮草类药物会导致记忆力减退、出现学习或者专注力障碍。
- 在服用苯二氮草类药物期间, 应避免驾驶车辆、操作危险机械或从事其他需要保持警觉和协调性的存在潜在危险的活动。
- 警示: 将苯二氮草类药物与其他“镇静类物质”(包括酒精和阿片类药物) 混合服用会导致呼吸减慢甚至死亡。为了自身安全, 请务必与你的医疗保健专业人员讨论哪些物质可以安全地混合服用, 包括处方药和非处方获得的物质。如果你无法停止服用其他药物或者物质, 也有一些方法可以降低风险, 比如服用时有他人陪伴、刚开始时只服用比正常少的剂量, 以及错开服用以避免物质间混合。