海洛因

的真相



notodrugs.org.tw

為什麼要印製這本小冊子

今日在學校、街道、網路和電視上，你聽到很多人在談論毒品藥物。其中有些資訊是真的，有些是假的。

而你也許不知道，在你聽說過的毒品藥物傳言中，實際上有很多都是來自販售毒品藥物的人。有位前毒販曾說，他們會不擇手段地說服人們，好讓人們購買毒品藥物。

你需要真正的事實與毒品的真相，這樣才能對毒品藥物做出明智決定。這就是為什麼我們準備這本小冊子的原因——而一切都是為了你。

你的意見回饋對我們而言很重要，所以請讓我們知道你對這本小冊子有什麼想法。請造訪我們的網站：**NoToDrugs.org.tw**，並寄電子郵件給我們：**info@drugfreeworld.org**

什麼是海洛因？

海洛因是一種非常容易上癮的非法毒品。全世界有數百萬名癮君子，無法克服每天吸食毒品藥物的衝動——因為他們知道，一旦他們停止吸食，就會面臨可怕的戒斷後果。

海洛因就跟鴉片和嗎啡一樣，是由罌粟的樹脂製成的。首先從罌粟豆莢中取出乳白色、有如樹液般的鴉片汁液，接著加以提煉，製成嗎啡，最後進一步加工製成海洛因。

大部分海洛因的使用方式都是透過注射，讓吸食者除了深受毒癮之苦外，還可能感染愛滋病毒或愛滋病、B型肝炎、C型肝炎或其他具有傳染性的疾病。


海洛因把我和這個世界隔離開來。我的父母把我逐出家門，我的朋友、我哥和我弟再也不願意看到我。只剩下孤零零的我。」—蘇珊

海洛因的起源

德國拜耳製藥公司於1898年首次製造出海洛因。一剛始，它被當成治療結核病與嗎啡成癮的藥物，並加以推廣。

惡性循環

在1850年代，鴉片成癮成為美國最主要的問題。因此「解決」之道就是為成癮者提供毒性較不強烈，被認為「不會上癮」的替代品——嗎啡。然而，嗎啡成癮很快成為一個更大的問題。



因此，海洛因成為下一個替代毒品，但結果發現，它比嗎啡更容易讓人上癮。隨著海洛因而來的問題，再次由另一種「不會上癮」的替代品來解決，也就是美沙冬。德國科學家於1937年首次研發出美沙冬，它被當成手術的止痛劑，之後外銷到美國，於1947年以美散痛（Dolophine）這個品牌販售。後來它被重新命名為美沙冬，它很快就被廣泛地用來治療海洛因成癮問題。很不幸的是，經過證實，它比海洛因更容易上癮。

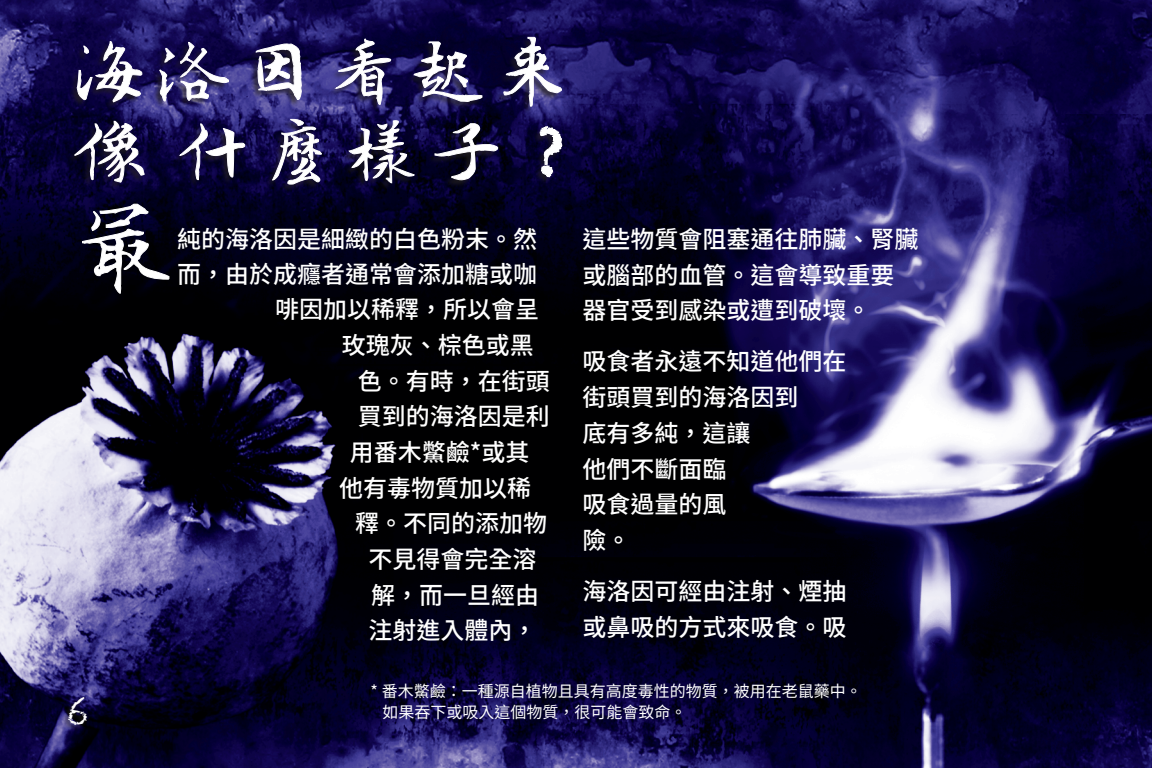
今日，海洛因依然是一個全球性的問題。光是在美國，每天就有20人因此喪命。

海洛因看起來像什麼樣子？

最純的海洛因是細緻的白色粉末。然而，由於成癮者通常會添加糖或咖啡因加以稀釋，所以會呈玫瑰灰、棕色或黑色。有時，在街頭買到的海洛因是利用番木鱉鹼*或其他有毒物質加以稀釋。不同的添加物不見得會完全溶解，而一旦經由注射進入體內，這些物質會阻塞通往肺臟、腎臟或腦部的血管。這會導致重要器官受到感染或遭到破壞。

吸食者永遠不知道他們在街頭買到的海洛因到底有多純，這讓他們不斷面臨吸食過量的風險。

海洛因可經由注射、煙抽或鼻吸的方式來吸食。吸



* 番木鱉鹼：一種源自植物且具有高度毒性的物質，被用在老鼠藥中。如果吞下或吸入這個物質，很可能會致命。

食海洛因時，一開始可能會讓人產生一些錯覺，例如變得外向，以及性能力有所提升。然而，這些效果會迅速消退，而吸食者通常會尋求更多毒品藥物，持續追求他們再也感覺不到的快感。

海洛因具有高度成癮性。即使只吸食一次，也會導致強烈的渴求感和難以忍受的戒斷反應。毒品藥物會迅速破壞人體的免疫系統。長時間吸食常常會導致身心嚴重衰弱，而更可悲的是，它可能會導致死亡。

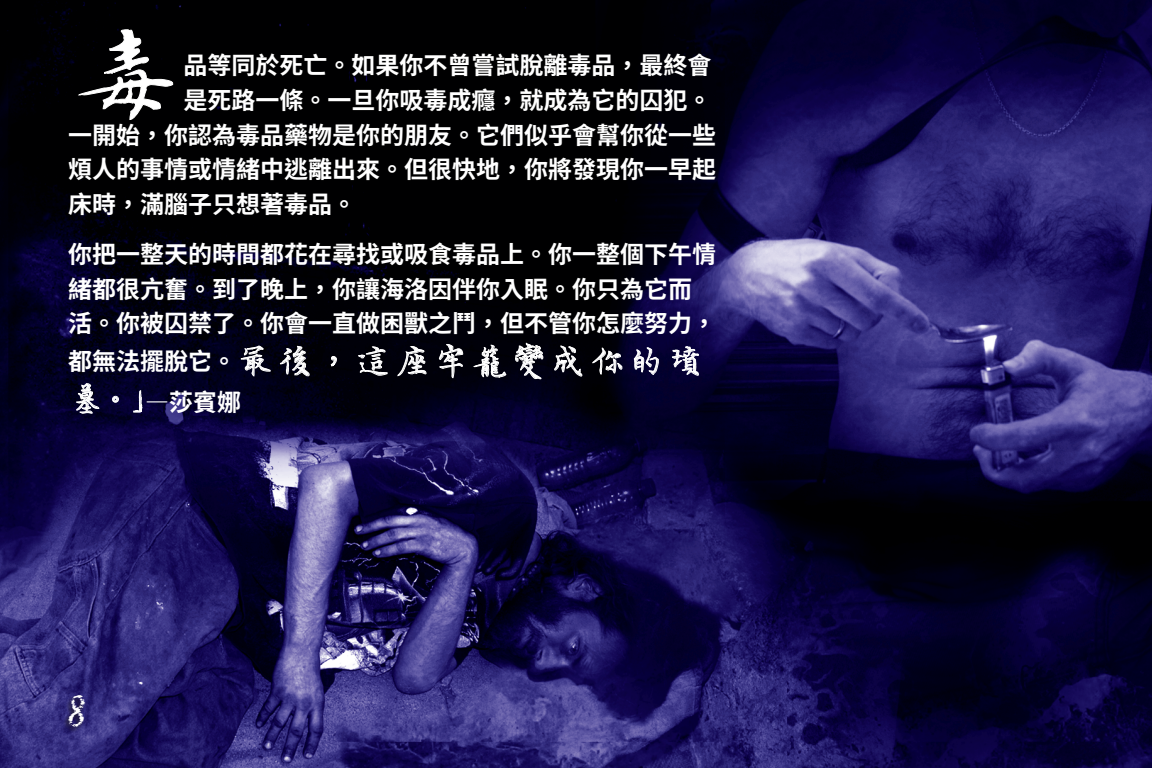
俗名

海洛因

- 白粉
- 四號
- H
- 煉獄粉
- 四一仔
- 黑粉
- 白貨
- 粉
- 白面
- 白板

毒品等同於死亡。如果你不曾嘗試脫離毒品，最終會是死路一條。一旦你吸毒成癮，就成為它的囚犯。一開始，你認為毒品藥物是你的朋友。它們似乎會幫你從一些煩人的事情或情緒中逃離出來。但很快地，你將發現你一早起床時，滿腦子只想著毒品。

你把一整天的時間都花在尋找或吸食毒品上。你一整個下午情緒都很亢奮。到了晚上，你讓海洛因伴你入眠。你只為它而活。你被囚禁了。你會一直做困獸之鬥，但不管你怎麼努力，都無法擺脫它。最後，這座牢籠變成你的墳墓。」—莎賓娜



海洛因的致命影響

立即的危害：海洛因會產生一種被稱之為快感衝擊的強烈感覺，這通常會伴隨皮膚發熱和口乾舌燥。最初的副作用可能包括嘔吐或嚴重搔癢。

在快感過去後，由於呼吸和心跳減慢，吸食者會有好幾個小時的時間感到昏昏欲睡。

在海洛因的效果開始減弱後，幾小時內，吸食者的身體會開始渴求更多毒品。如果他沒有再注射一劑海洛因解除這種渴求的狀況，就會開始經歷戒斷症狀。戒斷症狀包括當身體沒有吸食下一劑海洛因時，所經歷的劇烈生理與心理症狀。這些症狀包括：焦躁不安、骨頭痠痛、腹瀉、嘔吐，並伴隨極度的不適。

最初的高潮只能維持幾分鐘，但隨著時間不斷過去，吸食者需要吸食更多劑量，才能感覺自己是個「正常人」。

短期影響

- **快感衝擊**
- **呼吸減緩**
- **思緒混亂**
- **噁心和嘔吐**
- **鎮靜作用（嗜睡）**
- **體溫過低（低於正常體溫）**
- **昏迷或死亡**

長期影響

持續使用這種毒品的結果，對身體造成極具破壞性的影響。時常注射會導致靜脈塌陷，也可能導致血管和心臟瓣膜受到感染。由於身體虛弱，也有可能得肺結核*。關節炎是長期吸食海洛因成癮的另一個結果。



海洛因成癮者的生活型式中，有一個要素：也就是跟其他成癮者共用針頭——這可以導致感染愛滋病毒、愛滋病或其他傳染性疾病。據估計，在美國每年有35,000個全新C型肝炎感染病例，其中有超過70%的患者利用針頭施打毒品。

「人們相信海洛因是仙丹，但你會失去一切：工作、雙親、朋友、信心、還有你的家。說謊和偷竊成為習慣。你不再尊敬任何人或任何事。」—彼特

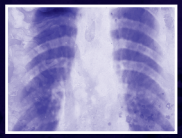
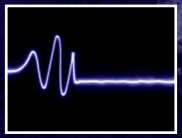
海洛因戒斷是一個很可怕的經驗。在最後一次注射後幾個小時內，身體就開始受到折磨。

* 肺結核：一種會侵害肺臟和其他器官的傳染病。

長期影響

- 牙齒損壞
- 牙齦發炎
- 便秘
- 冒冷汗
- 發癢
- 免疫系統減弱
- 昏迷
- 呼吸道疾病
- 肌肉無力、身體局部麻痺
- 性功能退化，男性會有長期陽痿的問題
- 女性月經失調
- 無法達到性高潮（不論男女都一樣）
- 喪失記憶力和智力下滑
- 內向
- 憂鬱
- 臉上長膿疱
- 食慾不振
- 失眠



濫用海洛因會對生理及心理造成破壞

這是一位16歲的吸毒者，因使用針頭導致全身長滿膿疱，並留下凹痕。

「只試一次。」

警告：就算只用了一劑海洛因，也會讓一個人開始走上成癮之路。

許多人在嘗試海洛因時，會想：「我只試個一兩次，我可以隨時停止吸食。」但對踏上這條路的人來說，他們發現這是一條不歸路。看看山姆這位15歲的成癮者所說的話：「第一次注射時，你很可能會嘔吐，而且會排斥它，但你很快會再嘗試一次。它就像是癡迷的戀人般緊緊纏著你。那一劑所得到的快感，會讓你渴望更多，就像被剝奪呼吸一樣——這就是它困住你的方式。」

嘗試海洛因最壞的結果並不是上癮。21歲的吉姆，晚上通常會跟朋友一起喝啤酒。他曾經吸食海洛因，所以當朋友邀他一起吸食時，他接受了。過了15分鐘，他昏倒了，陷入昏迷長達兩個月的時間。現在，他只能坐在輪椅上，無法書寫，而且幾乎無法閱讀。他曾有過的夢想及渴望全化為烏有。



海洛因風格

有些雜誌和流行時尚創造一種「海洛因時尚」風格：膚色蒼白、黑眼圈、臉頰凹陷，以及極度消瘦。

就像1960年代，搖滾明星讓LSD開始流行一樣，今日有許多服裝設計師、攝影師、廣告界人士、透過雜誌和音樂影片，把吸食海洛因這件事變成一種時尚，甚至是一件令人嚮往的事，藉此影響整個年輕世代。

這讓吸食海洛因變得充滿魅力，結果讓人忽略它所具有的毀滅性。著名時尚攝影師大衛德．索倫提(右圖)，他的作品幾乎是「海洛因時尚」的代名詞，但他不幸因吸食過量海洛因而死亡，享年僅20歲。



快速下墜的陷阱

許多青少年首次接觸成癮物質，通常是從香菸或酒精開始。到高中畢業時，將近一半的青少年會嘗試吸食大麻，而這曾經被誤認為它不具成癮性。對某些人而言，這讓他們嘗試更強烈、更容易讓人成癮的毒品藥物，海洛因就是其中一種。

今日所有吸食大麻的孩子，並不見得會成為明日的海洛因成癮者，但危險性的確存在。一項針對高中生進行的長期研究顯示，只有少數青少年不是從吸食大麻開始，而是直接吸食其他毒品藥物。一旦一個人開始出現耐受性，而且不能得到他在第一次吸食時所得到的快感後，他就會開始增加毒品藥物的劑量，或轉而吸食更為強效的毒品。

讓我們面對現實

當今的年輕人十分有可能接觸到各種非法毒品藥物。

「未來監測計畫」所做的一項調查發現，在美國，年齡介於12到17歲的青少年中，約有27%的青少年在過去一年內，曾吸食非法毒品藥物。大專院校年齡層的年輕人吸食大麻的比例創下歷史新高，在過去一年中，有近半數的人曾吸食大麻。根據聯合國毒品及犯罪局在2019年時估計，全世界約有3,100萬人在前一年曾使用鴉片類藥物、鴉片和海洛因。

海洛因的新面貌

「一位無精打采的年輕海洛因成癮者，倒臥在骯髒、陰暗市區的暗巷中，」這種刻板印象早已過時。今日，許多二十多歲的海洛因成癮者住在大城市以外的地區，一開始，他們服用處方止痛藥。一項持續進行的研究顯示，濫用處方止痛藥（例如奧施康定），與吸食海洛因之間有一種關聯。

在21世紀初，純度提升的海洛因，出現在街頭。由於海洛因比買鴉片類藥物便宜，許多吃止痛藥成癮的人改為吸食海洛因。這時，另一個致命的趨勢出現了：為了提高海洛因的效力，毒販開始摻入吩坦尼——這是一種致命的混合物，導致因吸食過量而死亡的人數，出現前所未見的成長。



從開始吸食的那天開始，我從來沒有停過。在一星期內我從吸食海洛因變成注射海洛因。在一個月內，我上癮了，而且花光我所有的錢，變賣了所有值錢的東西後，我最後賣掉我媽值錢的東西。一年內，我失去一切。

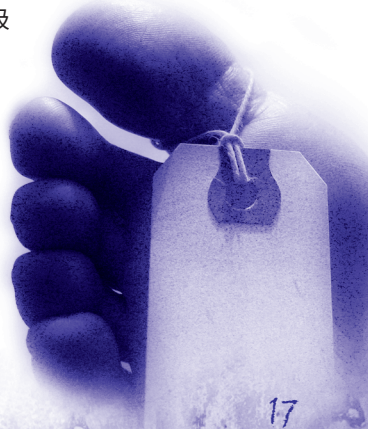
我把車賣了，丟了工作，被我媽踢出門，還背了2萬5千美元的卡債，我住在紐澤西州康敦市的街頭上。我說謊、偷東西、騙人。

我被強暴、被打、被偷、被搶、被逮捕、無家可歸、生病，而且感到絕望。我知道沒有人能長期忍受這種生活方式，而我也知道死期將至。說真的，過著和毒癮纏鬥的生活，死亡或許是種解脫。」—艾莉森

國際統計數字

在一年內，全球有將近6,200萬人使用鴉片類藥物*，其中有半數的人吸食海洛因或鴉片。

- 阿富汗的鴉片產量佔全球85%，支撐一個市值約為550億美元的海洛因市場。
- 在美國，全國毒品藥物濫用及健康調查報告顯示，光是在一年內，就有745,000名美國人吸食海洛因。
- 在短短一年內，美國因過量吸食海洛因而死亡人數，總計超過14,000人。
- 根據歐洲毒品與毒癮監控中心所做的一份報告指出，歐洲每四個因毒品藥物而死亡的人，其中有三人與吸食鴉片類藥物（海洛因也包括在內）有關。
- 美國有超過五十萬人吸食海洛因成癮。



* 鴉片類藥物：這是一個廣義術語，涵蓋天然鴉片，以及天然與合成的類鴉片物質



海洛因結合……

起司海洛因」是一種混合物，它是用墨西哥黑焦狀海洛因 (因顏色呈**黑色**而得名)，加上非處方用的感冒藥混合而成。這種毒品一劑的成本只有幾塊錢。起司海洛因年紀最小的吸食者只有九歲，因出現海洛因戒斷症狀，而被緊急送往醫院急診室。

速球（或**能量球**）的成分是海洛因與古柯鹼的混合物，或是把海洛因和甲基安非他命混在一起。由於海洛因是一種抑制劑，而古柯鹼和甲安是興奮劑，因此服用速球可能會對身體和大腦產生潛在致命的拉扯效應。把海洛因、古柯鹼與吩坦尼結合在一起，一般人把它叫做**超級速球**。

毒販會告訴你的話

為了瞭解青少年一開始吸食毒品藥物的原因，我們對他們做了問卷調查，結果顯示有55%的青少年是因為同儕壓力才開始吸食。他們想要變酷和受到歡迎。毒販知道這點。

他們會以朋友的身份接近你，並表示要用「某種可以使你引人注意的東西」來「幫助你」。這種毒品會「幫你融入團體」或是「讓你變酷」。

毒販受到利益驅使，他們為了錢，會告訴你任何你想聽的東西，好讓你向他們購買毒品藥物。他們會告訴你：「海洛因像是一條保暖的毛毯，」或「海洛因會讓你得到最棒的快感。」

只要有錢可賺，他們根本不在乎這些毒品藥物是不是會摧毀你的生命。他們只關心錢。有些前毒販坦承他們把買毒品藥物的人看成「任人擺布的小卒」。

獲得毒品的真相。做出你自己的決定。

毒品的真相

毒品藥物本身其實是有毒的。服用的量決定了它的影響。

少量的毒品藥物產生刺激性 (使得活動量增強)。大量的毒品藥物會產生鎮定的效果 (使得活動量降低)。更高的劑量會像毒藥一樣毒死人。

這就是所有毒品藥物的真相，差別只是在於，不同劑量會造成不同的效果。

但許多毒品藥物還會產生其他的不利影響，也就是：它們會直接影響心靈。毒品藥物會扭曲吸食者對周遭發生事物的感知。結果會讓這個人做出古怪和不理性的行為，有時甚至會採取極具毀滅性的行動。

不論你想或不想，毒品藥物會阻斷你所有的感知。所以儘管它可以在短時間內減輕疼痛，但它同時會降低一個人的能力和警覺心，也會讓你的思考能力陷入一團混亂。

醫療用的藥物是為了加速、減緩或改變你身體運作的方式，以改善身體的功能，有時候，這的確有必要。但藥物依然是毒品：它們的作用跟興奮劑或鎮靜劑一樣，當你服用過量時，它可能造成致命的結果。如果你沒有按正確劑量服用，藥物的危險程度就和毒品一樣。

真正的解答是在
一開始就去取得真相，
而不是吸食毒品藥物。



為什麼人們會吸食毒品藥物？

有人會吸食毒品藥物，是因為他們想改變生活的某個層面。

以下是一些年輕人說他們之所以吸食毒品藥物的原因：

- 融入同輩
- 想要逃避或放鬆
- 打發無聊
- 看起來比較成熟
- 想要反抗
- 好奇想試看看

他們認為毒品藥物是一個解決方案。但最後，毒品藥物卻成了問題。

雖然面對自己的問題很困難，但是當一個人試著以使用毒品藥物來解決問題，其結果總是比問題本身還糟。真正的解答是在一開始就去取得真相，而不是吸食毒品藥物。



數百萬份像這樣的小冊子已經翻譯成20多種語言，發送給全世界的人們。



由於新型毒品不斷推陳出新，加上有更多資料可以呈現這些毒品藥物所造成的後果，因此我們更新現有的小冊子，並針對新型毒品藥物製作全新內容。

這些小冊子是由無毒世界基金會所出版，它是一個非營利的公益組織，總部位於美國加州洛杉磯。

這個基金會為它的國際性毒品藥物防範網絡提供教材和意見，並進行協調工作。年輕人、家長、教育人士、志工團體及政府部門——任何有興趣幫助人們過著遠離毒品濫用生活的個人或團體，都會跟基金會攜手合作。

參考資料：

欲瞭解編纂本手冊的參考參料，請上網：NoToDrugs.org.tw/refs

照片來源：第5頁和第12頁：istock.com，Peeter Viisimaa；第6頁：istock.com，Stephanie Horrocks；第13頁：Stockxpert；第13頁：US Treasury Department，Bureau of Narcotics (heroin addict)；第15頁：感謝Francesca Sorrenti所提供的照片

你需要知道的事實

這是毒品藥物系列小冊子的其中一本，此系列揭開大麻、酒精、吩坦尼、合成毒品、搖頭丸、古柯鹼、快克古柯鹼、結晶甲安與甲基安非他命、吸入劑、海洛因、LSD和處方藥物濫用的真相。有了這份資訊，讀者可以自己決定過著遠離毒品藥物的生活。

如欲進行免費線上課程，或
想跟你所在區域的無毒世界分會聯絡，
請到NoToDrugs.org.tw

無毒世界基金會
NoToDrugs.org.tw • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

掃描此處
下載這本小冊子

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. 有著作權，侵害必究。Truth About Drugs和Foundation for a Drug-Free World標誌是無毒世界基金會所擁有的註冊商標，須經其允許方能使用。#S001562 - CHINESE