

明智行事

加拿大老年人与大麻使用

大麻与老年人



有关大麻的事实

大麻与法律

治疗效益

副作用和风险

衰老与大麻

咨询医生

剂量和您的健康状况

出版机构



大麻与老年人

致谢

Active Aging Canada（加拿大积极老龄化组织）感谢以下个人和组织对本出版物的支持和贡献：

Jane Arkell, Active Living Alliance for Canadians with a Disability（加拿大残疾人积极生活联盟）执行主任

Rob Buller, RCMP, “O” 地区（安大略省）大麻协调员

Catherine Chiappetta-Swanson PhD, McMaster 大学（社会科学）和Conestoga 学院（跨学科研究学院）教员

Wendy Kraglund-Gauthier PhD, 约克维尔大学教育学院教员兼研究主管

Dessy Pavlova, National Institute for Cannabis Health and Education（加拿大国家大麻健康和教育研究所, NICHE）营销策略师和董事会成员

Greg Penney, 加拿大公共卫生协会项目主任

Liza Stathokostas PhD, 加拿大积极老龄化组织研究总监

Marilyn White-Campbell, Baycrest Long Term Care Behavioural Support Outreach（Baycrest长期护理行为支持外联）团队临床老年成瘾专家

免责声明: 本手册仅供参考。其目的不是提供医疗建议或被视为或用作医疗实践的标准。

藉由加拿大卫生部药物使用和成瘾项目的资助，本出版物得以出版。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部药物使用和成瘾项目的观点。

本文件还提供 15 种其他语言版本。有关更多信息，请查看本书的封底。

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-4-7

此大麻资源专为加拿大老年人编写。 加拿大积极老龄化组织的目的是根据现有的最新科学证据提供卫生资源。为了创建本文件，我们曾查阅世界各地与老年人相关的研究。尽管我们发现了一些有效的研究，但还需要有更多的研究来考察大麻对老年人的影响。

通过访问众多重点群组 and 在线调查，我们确定了老年人想要了解的有关大麻的信息，以及他们希望如何接收这些信息。本手册旨在回答您的问题，并为您提供链接和资源，以便您找到更多信息。

这本小册子内容较多，所以请慢慢阅读。我们想在这本易用的参考指南中回答您的所有问题。

健康衰老始于健康话题的告知和教育。希望这本小册子有助于回答您的问题。

祝您健康！



Patricia Clark

加拿大积极老龄化组织全国执行主任

出版机构



目录

关于加拿大积极老龄化组织
内容简介

加拿大老年人与大麻使用 1

加拿大老年人告诉我们的情况..... 2
为什么老年人使用大麻..... 2

有关大麻的事实 3

THC 和 CBD 有不同的治疗用途 4
人们使用大麻的方式 5
娱乐用大麻..... 7
自我治疗用大麻..... 7
医用大麻..... 8

大麻与法律 9

大麻平均费用..... 11
可使用大麻的地方..... 11
购买医用大麻..... 12
大麻的销售方式..... 12
大麻含量标签..... 13
识别合法大麻产品..... 13
包装标签..... 14
携带大麻旅行..... 15
大麻安全性..... 16

治疗效益 17

大麻有助于解决健康问题..... 17
大麻与医疗状况..... 19
大麻的益处..... 19
某些类型的疼痛..... 21

关节炎..... 22
姑息治疗..... 23
睡眠和失眠..... 24
食欲不振 / 青光眼 25
帕金森病..... 26
阿尔茨海默病..... 27
心理健康..... 28

大麻的副作用和风险 29

不应使用大麻的老年人..... 30
跌倒风险..... 31
驾驶风险..... 31
成瘾风险/ 戒断风险 32
过度使用风险..... 33
终生大麻使用者的风险 34
使用大麻和酒精..... 35
大麻使用的风险和衰老..... 36

衰老与大麻 37

大麻及其对衰老身体的影响..... 37
与大麻的药物相互作用..... 39
如果您在以后的生活中开始使用大麻（或再次开始使用大麻）... 41
大麻与年龄相关变化..... 42

向医生咨询大麻 43

咨询医生的问题 46

剂量与您的健康状况 47

针对我的健康状况的获批准的给药说明 47
娱乐用途起始剂量指南..... 48
治疗用起始剂量指南..... 49
您的个人使用记录..... 50
参考资料和资源..... 51



关于加拿大积极老龄化组织

加拿大积极老龄化组织是 1999 年成立的全国性慈善机构。

我们努力促进这样一个社会，在这个社会中，所有的加拿大成年人和老年人都以积极的生活方式为他们自己的整体健康做出贡献。

通过参与、教育、研究和推广，我们支持终身、健康、积极的老龄化。

我们制定计划和资源，告知、教育、鼓舞和激励老年人朝着健康和积极的生活方式迈出小步。

积极的生活哲学是一种生活方式。这意味着，作为个体，我们将反映身体、社会、心理、情感和精神价值的活动融入日常生活。

“您每天都做了些什么，这很重要”，所以让自己每天都朝着有益健康的老年生活方式迈进。

欲了解更多信息，请访问
www.activeagingcanada.ca

体力活动

作为老年人，我们每天都需要体力活动



健康饮食

健康饮食可预防或管理糖尿病、心脏病和中风等与生活方式有关的疾病。

心理健康

您的心理健康和身体健康一样重要。定期活动使您感觉良好，对您的大脑有好处。



社交活动

制定健康生活和积极老龄化的计划，包括与您的社区建立联系。

信念和态度

积极的态度是健康生活的关键之一。接受挑战，改变您对衰老和可能发生事情的思考方式！



内容简介

本手册简要描述了有关大麻的年龄相关信息、使用大麻的原因和方式，以及关于使用大麻治疗健康状况的研究结果。



加拿大老年人与大麻使用

老年人使用大麻的情况正在增加。有些人想看看它是否有助于缓解衰老和慢性病的影响。其他人只是喜欢使用它（娱乐用途）。

详见第 1-2 页。



有关大麻的事实

大麻是来自大麻植物的任何产品。活性化合物为 THC 和 CBD。每种化合物用于不同的治疗目的。大麻产品有许多不同的形式。THC 和 CBD 的作用强度不同。这取决于产品的用途。

详见第 3-8 页。

大麻与法律

医疗和娱乐

大麻在加拿大是合法的。联邦法律限制您持有、分享或种植大麻的数量。您只能从授权经销商处购买。每个省和地区也有自己的大麻规定。

详见第 9-16 页。



治疗效益

老年人报告在医生的指示下或自行使用大麻，以治疗疼痛、焦虑、抑郁和睡眠不佳等问题。

有些人将其用作处方药的替代品。目前，能支持众多治疗需求的科学证据还相当有限。

详见第 17-28 页。



大麻的副作用和风险

大麻可能有副作用和风险。THC 含量高的产品的副作用可能包括口干、嗜睡和平衡功能障碍。大麻的风险包括过度使用和在其影响下驾车。

详见第 29-36 页。



衰老与大麻

随着年龄的增长，我们的身体会发生变化，而药物对我们的影响也就会有所不同。研究人员仍在了解大麻对老年人的影响。

详见第 37-42 页。



咨询医生

本手册列出了您要问自己和您的医疗保健专业人员的有关使用大麻的问题。

参见第 43-46 页。

剂量和您的健康状况

没有正式的大麻给药规定。针对您对大麻会有何反应，一般建议是：“少量开始，慢慢增加剂量。”

详见第 47-49 页。



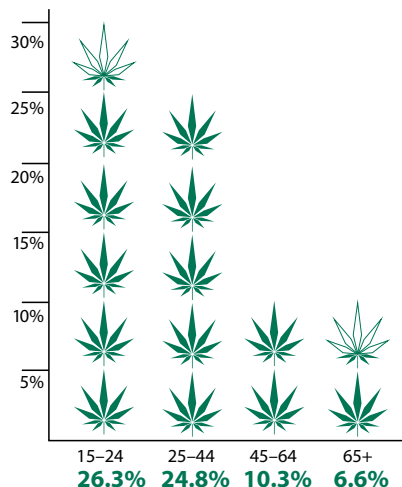
加拿大老年人与大麻使用

65 岁及以上成年人使用大麻的增长速度比任何其他年龄组都快。2019 年，加拿大有 6.6% 的老年人报告使用大麻，而 2012 年的数字则是 1%。

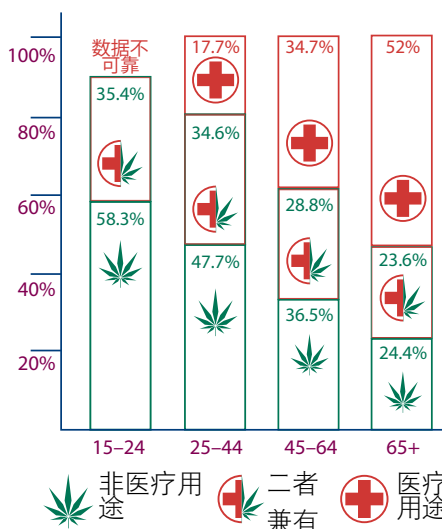
大多数使用大麻的老年人都是新使用者。少数人是终生吸食者或在早期使用大麻并再次开始使用大麻的人。

使用增加的一个原因是人们改变了对大麻的态度。人们对大麻的健康益处也越来越好奇。

大麻使用者形形色色，可能是任何年龄和背景的人。



根据年龄划分的吸食大麻的加拿大人百分比。



按年龄分列的加拿大用于医疗用途、非医疗用途和二者兼有的大麻使用情况。

为什么老年人使用大麻

在加拿大，药用和娱乐用大麻现在都是合法的。大多数老年人使用大麻有治疗原因。他们说自己尝试大麻的主要原因是看它是否有助于延缓衰老和缓解慢性疾病的副作用。他们认为这是一种替代疗法。

老年人使用药物大麻的原因:

- 缓解疼痛
- 缓解焦虑和抑郁
- 缓解睡眠问题
- 作为处方药的替代品
- 提高生活质量。



加拿大老年人告诉我们的情况

自 2018 年大麻合法化以来，我们的在线调查受访者中有 30% 的加拿大老年人使用过大麻。

在我们对 638 人的抽样调查中，40% 的当时未使用大麻的人对大麻感兴趣并考虑使用。

目前使用和考虑使用大麻的人大多是出于医学原因，主要是因为慢性疼痛、炎症、睡眠问题、肌肉痛和焦虑。

超过半数的老年受访者表示:

- 他们希望进一步了解大麻及其风险和益处
- 希望得到可信来源的可信信息
- 希望得到关于医疗/治疗效益和用法的信息
- 卫生专业人员是他们可信赖的信息的主要来源，但也意识到其中许多人没有接受过大麻使用方面的培训，而且在咨询医生时他们仍然有耻辱感。

我们从调查中获得的信息与新出现的数据相似，表明老年人对大麻的使用和兴趣在增加。

有关大麻的事实

THC 和 CBD 是大麻植物中的两种活性化学物质。植株可以干燥形式使用，或者可以从植株中提取出大麻油，然后制成各种大麻产品。

使用两个品种的植物



Indica	Sativa
矮种	高种
阔叶	窄叶
镇静作用	刺激作用

大麻的叶子和花含有数百种叫做 **植物大麻素** 的化合物。任何产品中这些化合物的数量取决于大麻的种类、其生长的土壤和气候以及栽培方式。

我们最了解两种化合物是：

THC (δ - 9 - 四氢大麻酚) 和

CBD (大麻二酚)。

THC 是大麻中的精神活性化合物 (改变大脑功能并影响意识)，使您感觉“欣快”。

CBD 不是精神活性物质，目前正在研究其潜在的医学和治疗作用。

THC 和 CBD 有不同的治疗用途

THC	CBD
精神活性物质	非精神活性物质
缓解恶心	减轻炎症引起的疼痛
缓解痉挛	控制或预防癫痫发作
缓解疼痛	控制焦虑
刺激食欲	缓解精神病症状



根据大麻产品的生产方式，大麻产品可以具有一系列效力或 THC 和 CBD “配比”：

- 主要含 **THC**
- 主要含 **CBD**
- **THC 与 CBD 含量均衡。**

各种大麻 (cannabis、indica 或 sativa) 的最常见类型通常组合形成这两种类型的杂交亚种。

市售的大麻各亚种具有不同的生理效应。

大麻植物也含有称为萜类的化合物。这些化合物赋予大麻独特的气味和风味。

大麻株的效应因萜类和大麻素的组合不同而有所不同。

人们使用大麻的方式

吸入烟雾:
抽吸干燥的植株
(干燥的花芽)。



吸入蒸汽:
以蒸汽的形式吸入
干燥的植株。



大麻油:
用油稀释提取物。
油品显示油中大麻
的克数。



喷雾:
喷雾进入口腔或舌
下。通过口腔粘膜
吸收。



食用:
食用含有浸泡过干
大麻的脂肪或油的
食品。



外用:
将稠油提取物作为
凝胶或乳霜涂抹，
并通过皮肤吸收。



比较大麻使用方式

大麻的作用及其持续时间各不相同，这取决于您的使用方式。

小心，耐心。

例如，如果您正在吸入大麻，可能需要几秒到几分钟才能开始感觉到其效果。完全起效可能需要 10 至 30 分钟。

服用食物或软凝胶类大麻产品，则可能需要 30 分钟至 2 小时才能开始感受到效果，最迟 4 小时才能感受到全部效果。例如，如果您服用软凝胶来助眠，您应该在睡前至少 30 分钟服用。

使用方法	关于此方法	起效的速度	作用持续时间
吸入-烟雾	干大麻制成的大麻烟卷或用烟斗或水烟筒吸食	几秒至几分钟内	最长 6 小时，作用最长可持续 24 小时
吸入-蒸汽	蒸发器中的干大麻，蒸发笔或电子烟中的油盒	几秒至几分钟内	最长 4 小时
舌下	喷雾剂、口服溶解条	10-30 分钟	6-12 小时
服用 (油基)	大麻油、胶囊或软凝胶	10-60 分钟	最长 12 小时
服用 (食物)	食物 (烘烤或烹调成食物)	30 分钟至 2 小时	最长 12 小时，甚至更长
外用 (皮肤)	乳膏、洗剂	尚不完全了解	最长 6 小时，甚至更长

娱乐用大麻

大麻中的 **THC** 产生欣快感或放松感。娱乐用大麻是指人们为了享受而使用大麻，而不是出于医疗原因。虽然医用大麻和娱乐用大麻可以来自相同的植物来源，但各种产品将根据期望达到的效果而重点利用不同的化学性质。

THC /单位: 20mg
总 THC 200mg
CBD 0 mg/g
总 CBD 0 mg/g

THC 为主的大麻产品标签。

自我治疗用大麻

许多人因各种健康状况而自行尝试各种类型的大麻产品。这被称为自我治疗应用。

这些人在没有处方的情况下通过特许提供者获取大麻。有人选择将大麻作为自我药物治疗的方法，使用的原因包括缓解焦虑或疼痛管理。

THC <1.00 mg/mL
总 THC <1.00 mg/mL
CBD 20.0 mg/mL
总 CBD 20.0 mg/mL

CBD 为主的大麻产品标签。

医用大麻

医用大麻由医生开具，用于治疗特定的健康状况和症状。处方由特许生产商填写。该处方可用于 THC 或 CBD 形式的天然大麻产品，也可用于仅可通过处方获得的合成大麻药物。

除天然大麻产品外，还可提供药物制剂。这些产品要么是从大麻植物中提取的，要么是在实验室中再造的。其有规定的效价和给药信息。

模拟 THC 的处方大麻素已获加拿大卫生部批准在加拿大使用，比如 Marinol、Cesamet（或纳比隆）和 Sativex（或纳比胂）。其被用于治疗多发性硬化症痉挛和癌症引起的疼痛。



由于大麻目前在加拿大是合法的，您可能会问是否还需要医生开具处方。

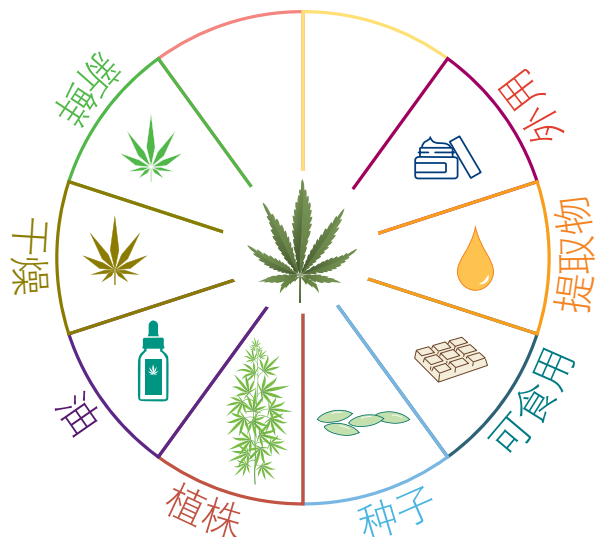
一个人可能想通过处方获得医用大麻的原因包括：

- 获取处方合成大麻。
- 工作单位保险计划开始涵盖医用大麻，需要开具处方收据才能提出理赔。
- 如果您接受政府的社会援助或被认为是低收入者，您可能有资格享受折扣。
- 加拿大税务局允许开具处方的人将其大麻费用作为医疗费用报销。

明智行事 积极老龄化和适度

请记住，健康的关键在于一切保持适度。当您开始运动时，保持放松，给自己时间调整。如果您正在服用大麻产品，请放慢速度，注意效果，并保持耐心。

大麻与法律



《加拿大大麻法》目前允许特许经销商销售这些产品:

- 新鲜大麻
- 干燥大麻
- 大麻油
- 大麻植株
- 大麻籽
- 食用大麻
- 大麻提取物
- 大麻外用药

这些产品可以多种形式销售

联邦法律规定成年人可以:

在公共场所持有最多 30 克、干燥或等量的非干燥大麻。



与其他成年人分享最多 30 克合法大麻。

从省级特许零售商处购买干的或新鲜的大麻和大麻油。



如果本省或本地区没有受监管的零售网络，则可在线从联邦特许的生产商处购买大麻。

每户用特许的种子或幼苗种植最多 4 株大麻植株，供个人使用。



在家制作大麻产品，如食品和饮料。这是允许的，只要不生产浓缩产品。

大麻平均费用

2021年，加拿大大麻的平均价格为每克\$10.30。费用因省份、购买的大麻类型和您的剂量而异。该图表给出了各种产品的价格范围示例。这是2018年的价格。

大麻费用

形式	干品	油	胶囊
零售费用	\$5-15/g	每瓶\$50-200	60粒胶囊 \$100-200
每月费用	1g/天×30天=\$150-450	1瓶可用1-3个月	1-2粒/天×30天=\$100-400

从何处获取大麻

这个问题的答案取决于所在的省份。一般而言，大麻的唯一合法来源是：

- 私人特许零售商店
- 政府经营的商店
- 在线或电话订购
- 通过邮寄供医疗使用。

视所在省份而定，可能只有少数或有许多零售点。

可使用大麻的地方

您可以在家中私下使用大麻。

如果您是租住，您的房东可能会在您的租约中对吸食或种植大麻做出规定。

公寓和公寓住宅也可能有自己的规定。

一些省份禁止在公共场所吸食大麻烟或大麻蒸汽。或者只有在允许吸烟的场所才允许吸食大麻。



购买医用大麻

要购买医用大麻，请向医护人员索取处方。然后，您向获得特许生产商注册，以便邮购大麻。



加拿大也有独立的医用大麻诊所。这些诊所接受医生的转诊。

如果您的家庭医生不能为您提供大麻使用方面的建议，大麻诊所可能是另一种选择。

诊所可以安排与评估患者的医生进行会诊，并为合格的患者开出处方。

然后，临床工作人员对患者进行有关如何使用医用大麻的教育。

他们向通过邮寄提供合法大麻的特许生产商注册患者。

这些诊所的医生是独立的承包商或顾问。一些诊所会收取患者就诊费用。

大麻的销售方式

各省和地区负责决定如何在其管辖范围内分销和销售大麻。

各省和地区也有自己的大麻规定，包括：

- 法定最低年龄
- 成人购买地点
- 成人使用地点
- 成人持有数量。

您有责任了解您所在或即将前往的省或地区的法律规定。

请查看“参考资料”部分，获取省和地区法规的链接。

大麻含量标签

大麻植株含有多种称为大麻素的化合物。其中最著名的是四氢大麻酚 (THC) 和大麻二酚 (CBD)。

有数百种不同产品形式的大麻。根据生产方式, 这些产品可具有一系列 THC 和 CBD 效价。

THC 使人感觉“欣快”。它会在大脑中引起一种精神上的反应, 有些人会喜欢, 有些人会觉得不舒服。与 THC 不同, CBD 不会产生“欣快感”或导致精神活性反应。

THC ## mg/g
总 THC | THC 总计 ## mg/g

CBD ## mg/g
总 CBD | CBD 总计 ## mg/g

请务必仔细阅读标签。如果您购买大麻用于治疗目的, 则“总 THC”应为低至零。

THC 效价较高的产品具有更大的健康和安全风险, 因此任何未使用过大麻的人不应使用。做出知情决定很重要, 尤其是当您没有经验或尝试新产品时。

识别合法大麻产品

合法大麻产品只能通过贵省或地区政府授权的零售商销售。

- 合法大麻产品 (THC 低于 0.3% 或无 THC 的产品除外) 在包装上有消费税印章。
- 每个省和地区都有不同颜色的消费税印章。
- 印章具有防伪安全功能, 就像护照和钞票一样。



包装标签

在加拿大销售的所有合法大麻产品都需要这些标签。

加拿大政府要求的所有含 THC 产品的标准化大麻符号。



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
- Total THC per unit ## mg
- THC total par unité ## mg
- THC ## mg
- Total THC ## mg | THC total ## mg
- CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
- Total CBD per unit ## mg
- CBD total par unité ## mg
- CBD ## mg
- Total CBD ## mg | CBD total ## mg

将提供产品各单位中 THC 和/或 CBD 含量的说明以及产品中 THC 和 CBD 总量的说明。说明内容均标注于白色方框内。如果产品可食用, 则应注明其中干大麻的总当量。

(不包括虚线, 仅表示标签区域。)

包装上有两句警告。警告始终为黄色背景。

本例适用于食用大麻产品。共有 8 条不同的警告信息。

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per HM (MM)		pour MD (MM)	
Calories ###		% Daily Value*	
Fat / Lipides ## g	## %	Saturated / saturés ## g	## %
+ Trans / trans ## g	## %	Carbohydrate / Glucides ## g	## %
Fibre / Fibres ## g	## %	Sugars / Sucres ## g	## %
Protein / Protéines ## g	## %	Cholesterol / Cholestérol ## mg	## %
Sodium ## mg	## %	Potassium ## mg	## %
Calcium ## mg	## %	Iron / Fer ## mg	## %

如果产品是可食用的, 将有标准的营养含量表标签。

携带大麻旅行

不要带进来。不要带出去

离开加拿大

无论您是进入还是离开加拿大，通过加拿大边境携带大麻或含有大麻的任何产品（包括食用大麻、大麻提取物和大麻外用药物）仍然是非法的。

大麻在大多数国家都是非法的。如果您尝试携带任何数量的大麻到国外旅行，您可能在国内外面临严重的刑事处罚。



在加拿大境内携带大麻旅行

当您在加拿大旅行时，如果您符合所在省或地区的最低年龄要求，您可以持有最多 30 克的干大麻或同等产品。

您有责任了解您要访问的省或地区的法律。如果您使用大麻，请遵守该司法管辖区的法律。

当您在加拿大境内两个目的地之间旅行时，如果您的航班经停美国，请注意，大麻在美国是不合法的。另外请记住，由于天气或机械问题，航班可能转往美国。



前往美国

尽管在美国某些州持有大麻是合法的，但根据美国联邦法律，大麻仍然是非法的。请勿试图以任何形式携带任何数量的大麻跨越加拿大和美国边境，即使您正在前往一个持有大麻合法化的美国州。

大麻安全性

务必将您的大麻产品存放在**儿童或宠物**无法接触到的地方。

大麻食品及其包装可能会让孩子们认为是糖果。

应明确**标示并安全储存**任何含有大麻的食品。



儿童安全锁



儿童安全瓶



不要与普通食物放在一起



远离儿童和宠物

明智行事 积极老龄化和适度

分享信息和经验是件好事。如果您正在尝试大麻，请不要害怕或羞于告诉朋友或家人。您可能会惊讶地发现您认识的其他人也尝试过大麻。对新信息保持开放态度。倾听和学习。

治疗效益

大麻有助于解决健康问题

大麻素与人体中天然存在的称为内源性大麻素的化合物类似。它们作用于内源性大麻素系统。对内源性大麻素系统的研究仍然非常有限。

该系统遍布整个神经系统，包括大脑。该系统在整个人体内都有受体。该系统被认为会影响神经系统、免疫功能、情绪、食欲以及其他身体功能。

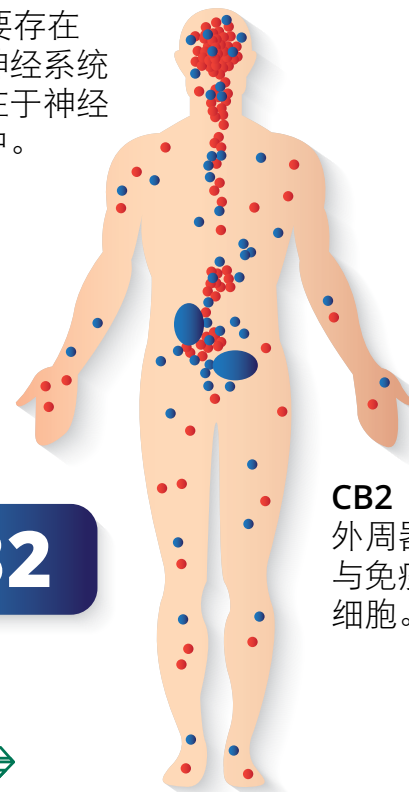
两种最著名的大麻素受体是 CB1 和 CB2。CB1 受体负责 THC 的精神活性作用。它们可能在记忆力、情绪、睡眠、食欲和疼痛水平方面发挥作用。CB1 受体也存在于与运动控制和认知相关的脑区。CB2 受体主要存在于免疫系统细胞以及肌肉和骨组织中。它们可

能在减轻炎症方面发挥作用。医学研究人员正在测试大麻素在缓解应激、增进食欲、促进睡眠以及调节疼痛和炎症方面的潜力。大麻可能在各种健康问题和健康老化中发挥作用。在某些文化中，大麻被认为是一种古老的草药。但目前，科学证据有限。

人体的内源性大麻素系统调节多种生理功能。研究人员仍在了解这个系统。大麻素（来自大麻）与内源性大麻素系统相互作用。这对我们的身心产生了广泛的影响。

人类内源性大麻素系统

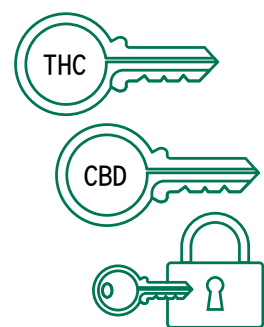
CB1 受体主要存在于脑和中枢神经系统中，但也存在于神经和某些器官中。



CB1

CB2

CB2 受体主要位于外周器官，尤其是与免疫系统相关的细胞。



THC 和 CBD 就像锁和钥匙一样契合现有的人类受体。
*CBD 不直接“契合”CB1 或 CB2 受体，但仍具有强大的间接作用，这种作用正在被研究。

内源性大麻素系统也调节



体温调节



记忆



心血管功能



能量平衡和代谢



消化

大麻与医疗状况

据说大麻对健康有许多好处。但支持众多治疗需求的科学证据有限。需要更多的研究来了解获益和风险。

只要医生开出处方，加拿大卫生部允许在任何医疗状况下使用大麻。但是，大麻没有通过批准药物所要求的监管程序。少数合成大麻素产品已获批用于特定条件下的临床用途，例如 **Cesamet**（纳比隆）和 **Sativex**（纳比肱）。



大麻的益处

大麻产品对部分老年人有效，而对其他老年人则无效。虽然相关研究仍然有限，但据老年人反映，他们确实可以从使用大麻中获益。

当使用医用大麻的人被问及大麻有哪些益处时，他们表示，大麻能够

- 改善生活质量
- 改善睡眠质量
- 缓解疼痛
- 停用处方药。

医用大麻的效力似乎因人而异。这取决于使用的原因以及找到正确的大麻产品类型和剂量。



我们的研究显示了可从医用大麻受益的三种情况：

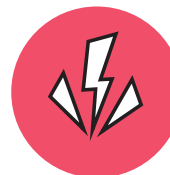
- 采用姑息治疗的慢性、无法缓解的严重疼痛
- 化疗引起的恶心和呕吐
- 多发性硬化或脊髓损伤引起的肌肉痉挛



老年人对大麻治疗的兴趣正在增加。因此，医学界正在采取切实可行的方法。

采用医用大麻治疗的情形包括：

某些类型的疼痛



关节炎



姑息治疗



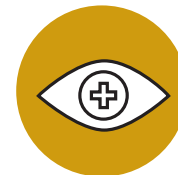
睡眠和失眠



食欲不振



青光眼



痴呆



焦虑和抑郁



某些类型的疼痛



大麻通常被用来缓解疼痛。但目前的研究显示，大麻只对与以下方面相关的神经痛具有积极意义：

- 多发性硬化
- 糖尿病
- HIV 相关疼痛（感觉神经病变）
- 术后或创伤后疼痛
- 纤维肌痛。

神经性疼痛与神经损伤有关，包括剧痛或灼痛以及刺痛和麻木。这类疼痛可能很严重，呈阵发性。这类疼痛常见于糖尿病、神经或脊髓压迫和化疗。

大麻类药物可减轻中度神经性疼痛。试验结果表明，大麻草药、植物源性 THC（屈大麻酚）、合成 THC（纳比隆）或植物源性 THC/CBD 组合均有效。

有效性高低与以下因素有关

- 疼痛来源
- 治疗时长
- 所使用的大麻类型。

有一种趋势是通过进食或在舌下滴一滴，然后是口腔或鼻部喷雾和吸入大麻（烟雾）来获得最佳效果。

Canadian Pain Society（加拿大疼痛协会）与大多数专业机构看法一致，目前推荐大麻素为“三线药物”。这意味着在其他治疗无效的情况下可以尝试使用大麻。

关节炎



骨关节炎或关节痛是老年人的常见病。据认为，疼痛是由关节损伤、炎症或神经损伤引起的。

关节中存在内源性大麻素受体并且大麻具有抗炎特性。理论上认为大麻可能会减轻骨关节炎引起的神经痛。动物研究结果看起来很有希望，但尚未在人体开展研究。

类风湿性关节炎的情况是一样的。相关研究很少，但早期的研究结果很有希望。研究发现，一种称为 Sativex 的口腔喷雾剂可减轻与类风湿性关节炎相关的疼痛。

Arthritis Society of Canada（加拿大关节炎协会）和 **Canadian Rheumatology Association**（加拿大风湿病协会）都了解大麻的意义，两家机构也都建议采取切实可行的方法。

姑息治疗



疼痛和症状控制是生命最后阶段的常见问题。姑息治疗医生越来越多地尝试将大麻作为阿片类药物的替代品。

姑息治疗通常以癌痛为重点。有证据表明大麻类药物（THC/CBD 合用）在减轻癌痛方面具有一定效果。

姑息治疗界推荐以大麻为基础的 **Cesamet**（或纳比隆或纳比肟），但也只有在其他疼痛缓解治疗不成功后才推荐。

大麻作为疼痛缓解剂的耐受性良好，但与所有治疗一样，必须讨论其副作用。谵妄在生命的最后阶段很常见。较高剂量的大麻可能会加剧谵妄。大麻可以诱导解脱样状态，从而产生“疏离”疼痛的效果。患者可能无法接受这些类型的影响。

虽然姑息治疗通常以疼痛为重点，但许多患者可能希望在生命结束时解决其他常见症状，如焦虑、抑郁、恶心、食欲不振或失眠。

睡眠和失眠



许多老年人睡眠困难。因为大麻会让您困倦，所以老年人会尝试使用大麻来解决睡眠问题。这是大麻使用者经常反映的一种益处。

然而，这方面的研究是有限的。我们的研究经常将睡眠描述为另一种疾病的次要结局。

据研究参与者报告，使用某些烟熏 THC 和 THC 衍生物（单独使用或与大麻二酚联合使用）可改善睡眠。这些治疗可以改善睡眠质量，减少睡眠障碍，并缩短以下患者的入睡时间：

- 阻塞性睡眠呼吸暂停
- 纤维肌痛
- 慢性疼痛
- 多发性硬化。

研究人员报告称，大麻二酚可用于治疗 REM 睡眠问题和白天过度嗜睡。合成大麻（**Cesamet** 或纳比隆）可改善慢性疼痛患者的睡眠，另外还可以减少创伤后应激障碍 (PTSD) 患者的噩梦。

食欲不振



大麻中的 THC 被认为能刺激食欲。大麻使用者经常感到饿。没有研究表明老年人有这种情况。一些有限的研究表明 THC 可以增加 HIV/AIDS 和癌症患者的食欲。

青光眼



老年人视力丧失的主要原因之一是青光眼，青光眼是由眼球内的压力引起的。大麻可以减轻肿胀，确实有降低眼压的能力。但所需剂量可能会产生其他不良生理反应。

Canadian Ophthalmological Society（加拿大眼科学会）不支持使用大麻二酚治疗青光眼。

帕金森病



帕金森病是继阿尔茨海默病之后第二常见的神经变性疾病，在加拿大，79% 的帕金森病患者年龄为 65 岁或以上。帕金森病会导致出现震颤，肌肉运动变慢和僵硬，反射受损，从而导致平衡能力丧失。据认为，脑部受帕金森病影响的部位可受到 CBD 的抗氧化和抗炎特性的积极影响，从而减轻上述症状。目前，动物研究结果很有希望，但在人类中还没有相关研究。

明智行事

积极老龄化与脑部健康

大多数专家都认为轻中度体力活动是防止身体和大脑功能丧失的最佳保护措施之一。事实上，增强大脑健康的理想方法可能是同时结合身体活动、智力刺激和社会互动。

阿尔茨海默病



阿尔茨海默病是最常见的痴呆形式。研究人员认为，其中的一个因素是大脑中的神经元发炎。因为大麻的 CBD 具有抗炎特性，他们认为这可能有助于减缓疾病的进展。动物研究显示了一些成功，但在人类中还没有确凿的证据。

大麻在缓解可能伴随痴呆的激越和攻击性方面取得了一些成功。但需要更多的研究来证实这一点并确定治疗剂量。

一些非常早期的研究表明，健康人群中极低剂量的大麻二酚（CBD）可以保护老年人的神经元并帮助维持其生长。虽然前景看好，但仍需做大量研究。

心理健康



衰老意味着我们在持续改变。这意味着我们必须继续适应。一些老年人存在焦虑和抑郁等心理健康问题。但心理健康问题不一定是正常衰老的一部分。

关于使用大麻治疗心理健康问题的证据喜忧参半。最近的研究显示了一些前景，但我们需要更多更大规模的研究来研究大麻对老年人的影响。

研究表明，在有特定类型焦虑的人群中，例如公开演讲和社交焦虑的人群，大麻可以增加焦虑。

卫生专业人员不建议使用大麻治疗抑郁症。抑郁症是可能导致大麻使用问题的风险因素。

大麻的副作用和风险

使用大麻的可能副作用

副作用或不良事件是指使用医疗产品的任何不良作用。

老年人报告的一些短期副作用包括：

口干；

嗜睡

头晕

头痛；

认知问题，如记忆力下降、注意力分散、反应迟钝、判断力或解决问题的能力变差；

身体协调性和平衡能力降低；

感知失真；

感到焦虑或心率增加。



并非每个人都有不良副作用。选择同时含有 **THC** 和 **CBD** 的产品有助于减轻 **THC** 的不良作用。

任何选择使用治疗性大麻的人都必须在寻找对他们有效的剂量方面发挥积极作用。

他们需要确定获益是否超过副作用。

不应使用大麻的老年人

患有精神疾病 或有精神健康问题（如抑郁、焦虑和精神病）家族史的老年人应避免使用大麻。



任何患有心血管病 或血压不稳定的人 都不应吸食大麻。任何类型的吸烟都会加重心脏问题。



身体平衡性差的老年人不应使用大麻，因为大麻会加剧平衡障碍。

在使用大麻的老年人中，需要急诊就诊的**受伤风险**可能会增加。

跌倒风险

THC 被认为与身体中影响协调、平衡和深度感知的受体有关。这些能力都会随着年龄增长而下降。大麻使用者的平衡或步态改变加剧可能会增加跌倒的风险。

嗜睡和头晕（大麻的两种已知副作用）也可能导致老年人身体不稳和跌倒。

这方面的研究非常有限。

少数年龄较大的吸食大麻者报告自己感到脚部不舒服。

如果您正在考虑使用大麻产品，则应将其考虑在内，直至您了解其对您的影响。

当您计划使用大麻产品时，也应考虑到这一点，以确保您的安全。



驾驶风险

可确保安全驾驶的大麻用量目前尚无证据。在加拿大，使用大麻后驾车是非法的。

使用大麻的一些影响，如嗜睡，可持续 24 小时，而大麻的其他作用可能已消退很长时间。

大麻作用消失的时间取决于：

- 您使用的剂量和频率
- 是吸食还是服食。

成瘾风险

老年人与年轻人有相同的成瘾风险。

成瘾也称为“物质使用障碍”或“依赖性”。所有这些术语均表示存在“具有临床意义的损害或痛苦”。换言之，您已经被您对药物的需求所占据，并给您的生活和人际关系造成了重大问题。

有其他物质使用障碍（如酒精成瘾）的老年人应避免使用大麻。

当老年人使用大麻时，其家人、朋友和医疗保健提供者应了解大麻使用障碍的常见体征和症状。



戒断风险

大脑已适应了大麻素的存在。这可能导致依赖性。如果一个人突然停止使用，他们可能会出现戒断症状。大约 15% 的老年大麻使用者在停止使用时会出现戒断症状。这通常见于长期使用者。

对老年人戒断的研究非常有限。我们的研究表明，老年人的戒断症状与年轻人相似。

症状可包括：

- 易激惹
- 不安
- 失眠或睡眠中断
- 焦虑
- 食欲不振。

各种戒断症状可能需要几天，最长 4 周才能消失。

过度使用风险



如果症状严重（例如出现下列情况），请接受医疗护理：

- 呕吐不止
- 胸痛
- 严重头晕。

大麻通常被认为是一种“软”毒品，对人体的伤害较小或不会造成伤害。但近年来大麻效价有所提高。大麻中 THC 的效价可能会有差异。在干大麻中，其效价已从 20 世纪 80 年代的 3% 上升到今天的 15%

口服 CBD 时，报告的一些副作用包括口干、低血压、头晕、嗜睡和腹泻。一种罕见的副作用是肝损伤。CBD 也可与某些处方药相互作用。

多年未使用大麻的人可能会惊讶于现在大麻的威力。在晚年开始使用大麻的老年人可能有风险，因为他们没有使用该产品的经验。

这些因素可能导致过度使用。重要的是将大麻作为药物对待，并了解各种产品中 THC 的浓度。

确定产品（如药膏、油和食用物）的安全剂量可能具有挑战性。例如，难以预测新使用者食用大麻产品的效果。出于同样的原因，建议在食用自制食材时务必慎重。自制食材中存在药物分布不均的风险。

由于可能不会立即起效，使用者可能需要更长时间才能更快地达到预期效果。这会导致过度使用的风险。

摄入过量大麻的人经常会报告感到困倦、焦虑、恐惧或紧张。他们可能报告有幻觉。患者通常会感到恶心，可能会呕吐。

如果您出现任何这些症状，请保持镇静。这些影响通常会在几小时内消失。

终生大麻使用者的风险

目前正在研究长期使用大麻对衰老的影响。

终生使用大麻的老年患者可能是认知障碍的高危人群。

一些研究表明，终身使用者的大脑会发生变化。这可能会增加与年龄相关的智力下降。

使用大麻和酒精



与单独使用任何一种时相比，同时使用酒精和大麻可能会导致更大的损害。THC 作用于大脑中的大麻素受体，可导致对认知功能的影响和损害。酒精严重影响运动能力，因为它会影响中枢神经系统，但也会影响认知。当人们既饮酒又吸食 THC 时，酒精可能会增加人体吸收 THC 的量。这可能

导致 THC 水平升高和 THC 副作用的增加，酒精中毒风险增加，以及驾驶障碍等行为风险升高。

目前对合用酒精与 CBD 的研究还不够。然而，酒精和 CBD 都是松弛剂，因此当两种物质合用时，这些效应可能更强且持续时间更长。CBD 可能能够降低酒精在体内的作用，但尚不清楚。也有理论认为，即使二者的使用时间相隔数小时，酒精也可以与 CBD 相互作用。当合用这两种物质时，请低剂量使用，直至您知道您对它们会作何反应。

大麻使用的风险和衰老

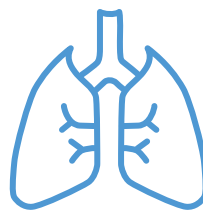
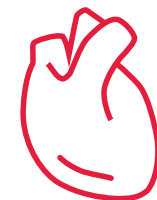
当一个人决定是否使用大麻时，教育和咨询对帮助他们了解大麻的安全使用非常重要。

风险评估是该过程的重要组成部分。衰老增加了老年人的风险，例如，他们可能患有慢性疾病。他们可能正在服用其他可能使他们在使用大麻治疗时面临风险的药物。



大多数对大麻的研究描述了 **THC** 而非 **CBD** 的风险。这是因为 THC 具有成瘾性和精神活性，会影响大脑和神经系统。过度使用 THC 与创伤后应激障碍患者的抑郁、焦虑、惊恐发作和症状恶化有关

使用大麻也可能导致心脏病和中风风险升高。还可能导致动脉硬化加剧。患有心脏疾病的老年人风险较大。吸食大麻能升高血压和心率。这增加了患有心脏疾病的患者发生中风、心脏病发作或心律失常（心律不规则）的风险。大麻还能降低血压，会导致人昏厥和跌倒。



大麻烟雾含有许多与烟草烟雾相同的有害物质。像吸烟一样，吸食大麻会损害您的肺部，并导致支气管炎样症状，如咳嗽和喘息。吸入大麻蒸汽被认为比吸入大麻烟雾危害更小，但也并非完全没有危害。

衰老与大麻

大麻及其对衰老身体的影响

对于随着年龄增长人体如何处理大麻，我们知之甚少。有关研究有限，目前正在研究中。



我们知道我们的身体会随着年龄变化

大麻可能对老年人产生不同于年轻使用者的影响。例如，大麻影响大脑中参与学习、记忆和决策的部分。大脑的这些相关部位随着年龄的增长而改变，并且功能会减退。大麻的作用可能会进一步损害老年人的脑功能。

医生开处方时，必须考虑以下因素

1. 药物进入、通过和排出身体的运动（药效学）。这包括身体吸收药物所需的时间、药物循环的量及其有多大的活性作用（生物利用度和分布）以及药物离开身体系统的速度（代谢和排泄）。
2. 药物如何影响身体（药代动力学）。

此外，医疗专业人员必须考虑剂量。肝和肾功能、体脂和消化系统存在年龄相关变化。这些变化会影响药物的有效性和剂量。

年龄相关的身体变化也影响身体消除大麻的速度。这可能比年轻人需要更长时间。

明智行事 积极老龄化与有氧健身

有氧健身是衡量您身体在运动或工作时间超过两分钟时机能的指标。要获得有氧健身，您需要练习活动大型肌肉，如腿部、躯干和肩部的肌肉。您需要一次连续活动十分钟或更长时间，您的总活动量每周至少应达到 150 分钟（两个半小时）。

研究清楚地表明，这是我们保持健康所需的中等至剧烈体力活动的最低量。

与大麻的药物相互作用

大麻可能干扰其他处方和非处方药物。

以下是一些示例：

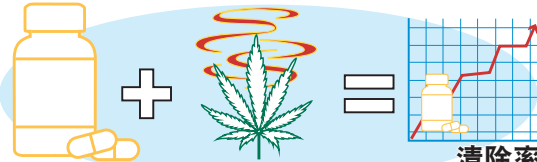
其他药物可升高大麻素水平。



大麻可影响体内其他药物的水平。这可能具有加性效应。



吸食大麻可增加其他药物的清除率。



大麻可能影响镇静药物。麻醉师越来越多地询问患者术前使用大麻的情况，因为大麻可能会影响所需镇静剂的用量。



娱乐用大麻使用与老年人

今天的老年人是“婴儿潮一代”。他们年轻时更容易接触到“大麻”，而且与前几代人相比，他们对大麻的娱乐用途更为开放。

在这一代老年人中，有些人是终身使用大麻者，有些人只在早年使用，有些人在晚年使用。我们对大麻对终身使用者的影响和风险知之甚少。

近年来，大麻中的 **THC** 已变得更加强劲。20 世纪 80 年代，干大麻中的 THC 平均低于 3%。目前有可含有高达 30% THC 的大麻株。

这是许多人在年轻时不曾注意到的情况。但老年人现在需要更加关注。

随着年龄的增长，身体的变化会影响大麻的代谢方式和对您的影响。这可能与您年轻时的体验不同。大麻也可能在您的身体系统中停留更长时间。



重要的是告诉您的医疗保健提供者您是否使用大麻，您使用的目的是药物性还是娱乐性。大麻是您总体用药情况的一部分。

他们需要知道您使用的是什及用量。这意味着您需要使用提供该信息的产品。这样他们就可以评估与其他药物相互作用的危险。

如果您在以后的生活中开始使用大麻（或再次开始使用大麻）

注意您计划使用的大麻产品或大麻株中 **THC 的含量**。

THC: ?%

从最低可能水平开始，缓慢增加剂量，直至达到预期效果。

慢慢来

避免使用非法合成大麻，如 K2 或 Spice。由于非法合成大麻效价较高，老年患者出现不良副作用的风险较大。



请勿将大麻与任何其他休闲药物（包括酒精）混合使用。如果您对酒精或任何其他药物成瘾，您的大麻成瘾风险会增加。



在安全环境中使用大麻。THC 被认为会与身体中影响协调和平衡的受体相结合。随着年龄的增长，跌倒的风险会增大。



不要在使用大麻后开车，这在加拿大是非法的。大麻的影响可持续最长 24 小时。



大麻与年龄相关变化

年轻人休闲使用 THC 时，担心的是对他们正在发育的大脑的影响。对于老年人，担心大麻会影响发生年龄相关变化的大脑部位。我们还不知道大麻是否会加剧与年龄相关的智力下降。



吸食大麻可导致呼吸问题。吸食大麻能升高心率和血压，这是中风和心脏病的危险因素。吸食大麻对肺部有害，可能带来与吸食香烟、雪茄、烟斗等相同的风险。



吸入大麻蒸汽（通过电子设备吸入蒸汽）现在是一种流行的选择。虽然其危害比吸入大麻烟雾小，但并非完全没有危害。我们不知道吸入蒸汽产品中的物质对健康的长期影响。



如果您或您的家庭有精神疾病病史或您现在有精神健康问题，请避免休闲使用大麻。

向医生咨询大麻

治疗性大麻使用与老年人

老年人使用的治疗性或医用大麻应针对每个人量身定制。应考虑：

- 需要治疗的症状。
- 症状的严重程度。
- 其他健康问题，以及
- 可能的不良反应。

第 44 页的图表是建议的问题顺序，您可能想问自己是否出于治疗原因考虑使用大麻。

明智行事 积极老龄化和年龄歧视

有没有人给您建议说，您现在年纪大了，“别紧张”？

您觉得太老了，不能锻炼身体吗？

在加拿大，我们非常重视在老年人生病时帮助他们，但我们没有采取什么措施鼓励老年人保持健康。

研究表明，老年人比任何人都能从每天 30 至 60 分钟的活动中受益。一般来说，您做得越多，感觉就越好。您可以将您的疾病风险降低最多 50%。所以，保持活跃！

主题	详细信息
为什么使用大麻	示例：疼痛、激越、体重减轻、失眠、焦虑
治疗选项	您是否探索过其他治疗选择？ 示例：心理治疗、物理治疗、其他药物
您期望什么	关于用大麻治疗这种疾病，科学上怎么说？ 这与其他尝试过的人的反映（故事）相比如何？
可能的副作用	示例： 心脏病或中风风险 跌倒风险 心理健康问题 与其他药物的相互作用 认知障碍 驾驶障碍
评估风险	您的症状和生活质量的潜在改善是否超过了风险？
开始使用	从可能的最低剂量开始。如果您以前未用过，请考虑第一次尝试时让别人陪着您。找一个安全舒适的地方。记录摄入量和您的感受（见第 50 页）。让您的家人或朋友参与监测副作用并确保您的安全。
评价	使用是否有益？ 是否有任何副作用？ 获益是否超过副作用？ 您是否应该改变剂量？ 更高或更低？ 您是否应该尝试另一种服用方法？

咨询医生

大麻因其对健康的好处而得到越来越多的推广，但许多医学界成员不愿开出处方或建议不使用。

这是因为关于风险和获益的科学证据仍然很少，尤其是对于老年人。Canadian Medical Association (加拿大医学会)

表示，这使得医生很难向患者提供良好的建议并管理剂量和副作用。

这需要您和您的医疗保健提供者之间进行坦诚的对话。第 46 页的图表可以帮助您整理您的想法和问题，以便您可以一起制定治疗计划。

如果您的家庭医生不愿就大麻使用给出建议或他/她未接受过处方大麻的培训，您可以选择前往大麻诊所或特许药房。

但您的家庭医生仍然发挥着重要作用。例如，您的家庭医生可以识别您面临的风险，例如药物相互作用。当您前往其他地方获取大麻时，您将需要这些信息。



咨询医生的问题

- 大麻对我有用吗？
- 是否存在我应该关注的健康影响或副作用？
- 大麻是否会与我正在服用的任何药物发生相互作用？
- 使用大麻时我是否可以停止服用其他处方药？
- 鉴于我的健康史，我服用大麻的最佳或最安全的方法是什么？
- 我应该多久随访一次？
- 我是否存在依赖大麻的风险？是否有什么征象需要引起我的注意？

明智行事 积极老龄化与心脏健康

多年坚持锻炼身体的习惯有助于预防心脏病。研究人员发现，身体锻炼可以降低静息心率，降低血压，改善身体健康。

研究表明，喜欢锻炼的老年男性和女性寿命更长，不会像不锻炼的人那样经常发生心脏病。

每周大部分天数进行 30 分钟的适度运动非常容易实现。唯一的要求是让您的心脏跳得快一点，让您的呼吸变得困难一点。走得比平时快些，就可让您知道您需要锻炼的强度。

剂量与您的健康状况

针对我的健康状况的获批准的给药说明

对老年人使用大麻的研究很少，因此没有关于给药或选择制剂（服用大麻的方法）的正式规定。

目前，了解您身体对大麻的反应的最佳建议是：“少量开始，慢慢增加剂量”。缓慢开始并增加剂量称为“滴定”。

还有另一个现行指南：如果您是第一次尝试，请在晚上服药。这有助于限制任何副作用引起的问题。从每天一剂开始。这样您就可以评估影响持续的时间。您希望避免双重给药，因为这可能会导致不良副作用。

请记住：本节仅供参考。其目的不是提供医疗建议或被视为或用作医疗实践的标准。

娱乐用途起始剂量指南

THC 较高的产品

THC 的起始剂量为 **2.5 mg**，每日一次，但对于老年人，尤其是没有大麻使用经验的人，起始剂量可低至 **1.25 mg**。

该剂量可增加 **1.25 mg** 至 **2.5 mg**，直至达到预期效果。

警告：每天超过 **25-30 mg THC** 会增加不良副作用的风险。

口服 **THC** 制剂通常比吸入产品更容易判断。这是因为生产商可以更准确地标明浓度。

如果您使用的是吸入产品，如“大麻烟卷”（称为“pre-roll”）或蒸发器，起始剂量是每天吸入 **1** 次最大 **THC** 为 **9%** 的产品。可增加至 **1** 次吸入，每天 **4** 次。每天四次也就是每天吸食大约半根“大麻烟卷”或 **400** 毫克。通过吸入吸收的 **THC** 量约为“大麻烟卷”中 **THC** 总量的 **25%**。但这种吸收受吸入后屏气时间和吸气次数的影响。

治疗用起始剂量指南

高 CBD、低 THC 食用油产品

我们知道，即使在较高剂量下，**CBD** 的耐受性也普遍良好。**CBD** 的起始剂量通常列为 **5 mg**，每日一次。

例如，CBD 口香糖一片通常等于 5 mg CBD。软凝胶可能含有 5 mg 或 0.25 ml 大麻油，而每毫升大麻油含有 20 mg CBD。

服药量和是否增加剂量取决于您的病情和服用 CBD 的健康原因。

- 对于 CBD 油，从低剂量的 0.1 ml 油开始（即 2 mg CBD 和 1.5 mg/ml THC 或更少或无），每天一次，必要时缓慢增加。每天或每隔一天将剂量增加 0.1 ml，直至针对您的症状取得预期效果。
- 特许生产商生产的大麻油产品通常包括一个注射器，用于测量您正在服用的大麻油。这允许您在需要时以 0.1 ml 的增量增加剂量
- 一旦您在油品中找到适合您的剂量，您就可能不需要增加剂量。通常，您不会对这些益处产生耐受性。这意味着您将不需要将剂量越加越多。

您的个人使用记录

日期 _____ 产品 _____ 剂量 _____

使用前症状 _____

使用后症状 _____

作用持续时间 _____

日期 _____ 产品 _____ 剂量 _____

使用前症状 _____

使用后症状 _____

作用持续时间 _____

日期 _____ 产品 _____ 剂量 _____

使用前症状 _____

使用后症状 _____

作用持续时间 _____

参考资料和资源

文献综述

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

省级地区法规

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

加拿大政府-加拿大大麻：了解事实

www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html

大麻-加拿大政府

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html

大麻的医疗使用-加拿大政府

www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html

加拿大公共卫生协会

www.cpha.ca/cannabasics

老年人大麻信息——渥太华公共卫生局

www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx

医用大麻与关节炎——加拿大关节炎协会

arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis

明智行事 积极老龄化与健康饮食

有时，人们认为跌倒和受伤、癌症和慢性疾病（如糖尿病和心脏病）是衰老的自然组成部分。但是研究告诉我们，这些疾病可能是因为我们没有足够的活力或者没有吃健康的饮食。如果我们选择保持活跃并与健康饮食相结合，我们可以减缓糖尿病、心脏病和一些癌症的进展。这样做还有助于预防跌倒和受伤。

大麻与老年痴呆症的治疗——加拿大老年痴呆症协会

alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia

大麻与您的药物 - 加拿大药物滥用和成瘾中心

www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic

加拿大老年人心理健康联盟——大麻使用障碍在线资源清单

ccsmh.ca/cannabis-guidelines/

加拿大药物滥用和成瘾中心-大麻

www.ccsa.ca/cannabis

大麻与国际旅行

travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel

各省和地区的大麻

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

大麻使用人口统计学

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm

大麻产品标签

www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html

积极老龄化

www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm

大麻使用和加拿大成年人

www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm

您可以轻松索取《明智行事》的副本

注释

您可以通过我们的网站订购、致电我们或使用邮件，免费索取一本供个人使用的《明智行事》小册子。如果您希望为一个组织索取多份副本，请通过网站索取。

在线	电话	邮件
activeagingcanada.ca	1-800-549-9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

顾问

协助: **Patsy Beattie-Huggan**
The Quaich

管理: **Tonia Hearst**

法语翻译: **Claire Jobidon**

艺术指导: **Ward Maxwell**

清晰语言: **Sally McBeth**
Clear Language and Design

数字营销:
Kyle McTaggart
Park House Solutions

网络管理:
Andrew Wilczynski
New Concept Design

语言翻译:
Lilia Zaytseva
Universum Translation & Consulting

注释

注释



Active Aging Canada
P.O. Box 143, Stn. Main
Shelburne ON
L9V 3L8

免费电话 1-800-549-9799
电话 519-925-1676
电子邮件 info@activeagingcanada.ca
网址 www.activeagingcanada.ca

本文件有波斯语版本
本文件有法语版本
本文件有德文版本
本文件有希腊文版本
本文件有意大利语版本
本文件有韩文版本
本文件有简体中文版本
本文件有波兰语版本
本文件有葡萄牙语版本
本文件有旁遮普语版本
本文件有俄语版本
本文件有西班牙语版本
本文件有他加禄语版本
本文件有泰米尔语版本
本文件有越南语版本

用于教育老年人了解大麻产品及其影响的循证信息。