አፒዮድ መድኃኒት እና ሕመም፡- እርስዎ ሊያውቋቸው የሚገቡ ነገሮች

ጉዳት ከደረሰብዎ፣ ቀዶ ጥገና ወይም ከባድ የጥርስ ህክምና ከተደረገልዎት፣ ሕመም ሊሰማዎት እንደሚችል ግልጽ ነው። ሕመም የተለመደ የህይወት እና የመዳን ክፍል ነው። አነስተኛ ስጋት ያላቸውን ነገር ግን በይበልጥ ውጤታማ የሆኑ የሕመም ማስታገሻዎችን አስመልክቶ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።

ከኦፒዮድ ውጭ የሆኑ የሕመም ማከሚያዎች ዝቅተኛ ስጋቶች ነው ያላቸው

በአንድ ወይም በሁለት ሳምንት ውስጥ ለሚጠፋ ሕመም ከኦፒዮድ ውጪ በሆኑ የሕመም ማከሚያዎች መጀመር ይመረጣል። ኦፒዮዶች መጀመሪያ ላይ ሕመምን ለመቆጣጠር ያግዛሉ፣ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ የግድ አስፈላጊ አይደሉም። ስራውን በተገቢው መንገድ የሚሰሩ ነገር ግን ዝቅተኛ ስጋት ያላቸውን ሌሎች አማራች ያስቡ።

- ያለ መድኃኒት ማዘዣ የሚወሰዱ የሕመም ማስታገሻዎች
- ፊዚካል ቴራፒ
- የአካል እንቅስቃሴ
- ሕመም በስሜት ላይ የሚያመጣቸውን ተጽዕኖዎች ለመቋቋም የሚያስችሉ የባለሙያ እርዳታዎች

ኦፒዮዶች በሐኪም ትዕዛዝ የሚሰጡ ጠንካራ መድኃኒቶች ናቸው

ኦፒዮዶች ከካንሰር ወይም ከከባድ የቀዶ ጥገና ለመነጨ ከፍተኛ ሕመም ትክክለኛ አማራጮች ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን ቫይኮዲን፣ ፔርኮቼት እና ኦክሲኮንቲንን የመሳሰሉ መድኃኒቶች በጣም ሃይለኛ ናቸው እናም ገዳይ ሊሆኑ ይችላሉ። ምንም እንኳን በታዘዘው መሰረት ቢወሰዱም፣ ሁሉም ኦፒዮዶች ሱስ የማስያዝ እና ከመጠን በላይ የመወሰድ ከፍተኛ የጎንዮሽ ጉዳት አላቸው።

ኦፒዮዶች በኬሚካል ባህርያቸው በሄሮይን ቤተሰብ ውስጥ የሚመደቡ ሲሆን በከፍተኛ ሁኔታ ሱስ ያስይዛሉ

ሰውነትዎ ከጊዜ ወደ ጊዜ ኦፒዮዶችን ስለሚቋቋም፣ በተመሳሳይ ደረጃ ሕመምዎን ለማስታገስ የሚወስዱትን መጠን እየጨመሩ እየጨመሩ መምጣት አለብዎ። ኦፒዮዶች የሚወሰዱበት መጠን እየጨመረ በመጣ ቁጥር፣ አደገኝነታቸውም ይጨምራል። ለአጭር ጊዜ ከተጠቀሙት በኋላም እንኳን ሱስ ሊይዝይዎ ይችላል።

በተለምዶ የሚታዘዙ የኦፒዮድ አይነቶች፡

ኮዴይን

ዳይሎዲድ

ፌንታኒል

ሃይደሮኮዶን (ቫይኮዲን)

ሃይድሮሞርፎን

ሜታዶን

ሜፐሪዲን

ሞርፊን

ኤምኤስ ኮንቲን

ኦግዚሞርፎር (ኦፓና)

ኦግዞኮዶን (ኦግዚኮንቲን)

ፔሮኮቼት

እነዚህ በሐኪም ከሚታዘዙ የኦፒዮድ አይነቶች ውስጥ የተወሰኑት ብቻ ናቸው። ለሕመምዎ ማስታገሻ ከታዘዘልዎት ሐኪምዎን ኦፒዮድ ነው ወይ ብለው ይጠይቁ።

ለአጭር-ጊዜ ሕመም ኦፒዮድ ከታዘዘልዎ፡

የሚታዘዝልዎ መድኃኒት ከሶስት እስከ ሰባት ለሚደርሱ ቀናት የሚሆን አቅርቦት ብቻ መሆን አለበት (ይህ ማለት አብዛኛውን ጊዜ እስከ 10 እንክብሎች ብቻ ማለት ነው)

በተቻለ መጠን ለአጭር ጊዜ አነስተኛ መጠን ብቻ ይጠቀሙ።

ሁልጊዜም ቢሆን ኦፒዮድ ሳይታዘዝልዎ ሕመምዎን በተሻለ ሁኔታ ሊያስታግሱባቸው ስለሚችሉ ዘዴዎች ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።

የኦፒዮድ መድኃኒቶችን መጠቀም እንዳቆሙ፣ ወዲያውኑ ያስወግዷቸው።*

*ኪንግ ካውንቲ ያልተጠቀሙባቸውን መድኃኒቶች በነጻ ሊያስወግዱልወት የሚችሉ በርካታ የመድኃኒት መደብሮች አሉት። እዚህ ድረ ገጽ ላይ ለእርስዎ የሚቀርብዎትን ይፈልጉ፡ www.takebackyourmeds.org.

ስለ ኦፒዮድ መረጃዎች እና ቁጥሮች

WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

የኦፒዮድ ወረርሽኝ

መድኃኒትን ከተገቢው መጠን በላይ መውሰድ በአሜሪካ ውስጥ እና በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ በድንገት ለሚከሰቱ የሞት አደጋዎች **መንስዔ በመሆን የመሪነት ቦታውን** ይይዛሉ፣ ኦፒዮድ ደግሞ ወረርሽኙን በግንባር ቀደምትነት እየመራ ይገኛል።

የአሜሪካ የሱስ አስያዥ መድኃኒቶች ማህበር

በ2015 ብቻ፣ ዋሽንግተን ውስጥ **718** ሰዎች ከኦፒዮድ ጋር በተያያዘ መድኃኒትን ከተገቢው መጠን በላይ በመውሰድ ሞተዋል።

የዋሽንግተን ግዛት የጤና ክፍል

ከ5 መድኃኒትን ከተገቢው መጠን በላይ በመውሰድ ከሚመጡ የሞት አደጋዎች መካከል 3ቱ በኦፒዮድ ምክንያት የሚከሰቱ ናቸው።

የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት

በአገር አቀፍ ደረጃ፣ **ከ5 አዳዲስ የሄሮይን ተጠቃሚዎች ውስጥ 4ቱ** የጀመሩት በሐኪም የታዘዙ የሕመም ማስታገሻዎችን አላግባብ በመጠቀም ነበር።

የአሜሪካ የሱስ አስያዥ መድኃኒቶች ማህበር

በዋሽንግተን ውስጥ በአሁኑ ሰዓት ሄሮይን እየተጠቀሙ ካሉ ሰዎች ውስጥ **57%** የሚሆኑት ሄሮይን መጠቀም ከመጀመራቸው በፊት በሐኪም በሚታዘዙ ኦፒዮዶች ላይ ጥገኛ ነበሩ።

UW የአልኮል እና አግባብ ያልሆነ የዕጾች አጠቃቀም ተቋም

በአስራዎቹ የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች እና ኦፒዮድ

በአስራዎቹ የእድሜ ክልል ውስጥ ከሚገኙ 5 ወጣቶች 1ዱ በአደንዛዥ ዕጾችን ይሞክራሉ።

የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት

ሄሮይን ከሚወጉ ወጣቶች መካከል **ግማሽ** የሚሆኑት በሐኪም የታዘዘላቸውን መድኃኒቶች ያላግባብ በመጠቀም የጀመሩ ናቸው።

ብሔራዊ አግባብ ያልሆነ የዕጾች አጠቃቀም ተቋም

በሐኪም የታዘዘን መድኃኒት ያለአግባብ ከተጠቀሙ ህጻናት መካከል **ከ10ሩ 4** የሚሆኑት ከወላጆቻቸው የመድሃኒት ማስቀመጫ መሳቢያ ውስጥ በመውሰድ የጀመሩ ናቸው።

ከዕጽ ነጻ ለሆኑ ልጆች አጋርነት

95% የሚሆኑት ወላጆች ልጆቻቸው የታዘዘላቸውን መድኃኒት ከታለመለት አላማ ውጪ በጭራሽ ወስደው እንደማያውቁ ያምናሉ።

ከዕጽ ነጻ ለሆኑ ልጆች አጋርነት

ሕጻናትን እና በአስራዎቹ የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ልጆችን ደህንነት መጠበቅ

አንዳንድ ጊዜ ሕጻናት እና በአስራዎቹ የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ልጆች አላግባብ ኦፒዮድ ይታዘዝላቸዋል። ወይም ከሚያስፈልጋቸው መጠን በላይ እንክብሎች ይታዘዝላቸዋል። በተጨማሪም በአስራዎቹ የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ልጆች በመድኃኒት ማስቀመጫ መሳቢያዎ ውስጥ የሚያገኟቸውን መድኃኒቶች ሊሞክሩ ይችላሉ።

በተቻለ ጊዜ ሁሉ እነዚህን 3 ቀላል መመሪያዎች ይጠቀሙ፡

1. ለማንኛውም 20 ዓመት እና ከዚያ በታች ላለ ሰው ለ3 ቀናት ከሚያገለግል አቅርቦት በላይ **አይሙሉ** (ቢበዛ 10 ኪኒን ማለት ነው)።
2. ኦፒዮዶችን ሕጻናት እና ልጆች ከማይደርሱበት ቦታ **በጥንቃቄ ያስቀምጡ** ።
3. የኦፒዮድ መድሃኒቶችን መጠቀም ሲበቃዎት የተረፉትን **በጥንቃቄ ያስወግዷቸው*** እርስዎ ዘንድ አያስምጧቸው።

*ኪንግ ካውንቲ ያልተጠቀሙባቸውን መድኃኒቶች በነጻ ሊያስወግዱልወት የሚችሉ በርካታ የመድኃኒት መደብሮች አሉት። እዚህ ድረ ገጽ ላይ ለእርስዎ የሚቀርብዎትን ይፈልጉ፡ **www.takebackyourmeds.org.**