WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

ओपिऑइड्स (अफ़ीम वाली दवाएं) और दर्द: आपके लिए क्या जानना ज़रूरी है

यदि आपको कोई चोट आयी है, आपने सर्जरी करवाई है, या दाँतों में कोई बड़ा काम करवाया है, तो आपको दर्द होने की संभावना है। दर्द जीवन और ठीक होने का एक सामान्य हिस्सा है। आप किस तरह से न्यूनतम जोखिम से दर्द से सब से प्रभावी तरीके से राहत पा सकते/ती हैं इसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

दर्द के नॉन-ओपिऑइड (बिना अफ़ीम के) उपचारों से कम जोखिम होते हैं

जो दर्द एक या दो हफ्तों में चला जाने की संभावना हो, उसके लिए हमेशा दर्द के नॉन-ओपिऑइड उपचारों से शुरू करना श्रेष्ठ होता है। ओपिऑइड्स शुरू में दर्द के नियंत्रण में मदद कर सकती हैं, लेकिन सामान्य तौर पर ये आवश्यक नहीं होती हैं। अन्य विकल्पों पर विचार करें जो उतनी ही अच्छी तरह से काम कर सकते हैं, लेकिन जिनके जोखिम बहुत कम हैं।

- ओवर-द-काउंटर (बिना प्रिस्क्रिप्शन के मिलने वाली) दर्द निवारक दवाएं
- फिज़िकल थेरेपी
- कसरत
- दर्द के भावनात्मक प्रभावों का सामना करने के लिए व्यावसायिक सहायता

ओपिऑइड्स डॉक्टर की लिख कर दी हुई तेज़ दवाएं होती हैं

ओपिऑइड्स कैंसर से होने वाले दर्द या बड़ी सर्जरी के बाद होने वाले दर्द के उपचार के लिए सही विकल्प हो सकती हैं। तथापि, Vicodin (विकोडिन), Percocet (पर्कोसेट) और OxyContin (ऑक्सीकॉन्टिन) जैसी दवाएं बहुत तेज़ होती हैं और घातक हो सकती हैं। आप उन्हें दिये गये निर्देशों के अनुसार लें तब भी, अफ़ीम वाली सभी दवाओं के लत लगने और अत्यधिक मात्रा में लेने जैसे गंभीर दुष्प्रभाव होते हैं।

ओपिऑइड्स हेरोइन से रासायनिक रूप में संबंधित होती हैं और उनकी लत लगने की अत्यधिक संभावना होती है

आप समय बीतते ओपिऑइड्स के प्रति सहनशीलता विकसित कर सकते/ती हैं, जिससे कि आपको वही आराम पाने के लिए और अधिक मात्रा में दवा लेनी पड़ सकती है। डोज़ जितना ज्यादा हो, ओपिऑइड्स उतनी ही अधिक खतरनाक होती हैं। आपको कम समय में भी लत लग सकती है।

आम तौर पर लिख कर दी जाने वाली ओपिऑइड्स:

Codeine (कोडीन)

Dilaudid (डिलौडिड)

Fentanyl (फेन्टानिल)

Hydrocodone (Vicodin) (हाइड्रोकोडोन – (विकोडिन))

Hydromorphone (हाइड्रोमोर्फोन)

Methadone (मेथाडोन)

Meperidine (मेपेरिडिन)

Morphine (मोर्फीन)

MS Contin (एमएस कॉन्टिन)

Oxymorphone (Opana) (ऑक्सीमोर्फोन – (ओपाना))

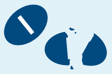
Oxycodone (OxyContin) (ऑक्सीकोडोन – (ऑक्सीकॉन्टिन)

Percocet (पर्कोसेट)

ये लिख कर दी जाने वाली ओपिऑइड्स में से कुछ ही हैं। यदि आप दर्द के लिए दवा लिखवा कर लाएं, तो अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या यह कोई अफ़ीम वाली दवा (ओपिऑइड) है।

यदि आपको कम अवधि के दर्द के लिए कोई ओपिऑइड लिख के दी गई हो तो:

प्रिस्क्रिप्शन केवल तीन-से सात-दिनों तक की दवा का ही होना चाहिए (यह अक्सर 10 गोलियों जितना कम होता है)।



कम से कम संभव समय के लिए कम से कम संभव डोज़ लें।

अपने डॉक्टर से हमेशा लिख कर दी गई ओपिऑइड्स लिए बिना अपने दर्द के बेहतर प्रबंधन के बारे में बात करें।

आप जैसे ही उनका उपयोग करना बंद करें, ओपिऑइड्स का निपटान कर दें।*

*King County (किंग काउंटी) में कई फार्मेसियाँ हैं जो कि आपकी उपयोग न की दवाओं का नि:शुल्क निपटान कर सकती हैं। अपने सब से करीब की फार्मेसी यहाँ खोजें: **www.takebackyourmeds.org.**

ओपिऑइड्स संबंधी तथ्य और आँकड़े

WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

ओपिऑइड्स की महामारी

यूएस में और वॉशिंगटन राज्य में अत्यधिक मात्रा में (नशे वाली) दवा लेना आकस्मिक मृत्यु का **प्रमुख कारण** है, और ओपिऑइड्स की लत इस महामारी को चालित कर रही है।

American Society of Addiction Medicine (लत के उपचार का अमरिकी संघ – अमेरिकन सोसायटी ऑफ एडिक्शन मेडिसिन)

केवल 2015 में ही, वॉशिंगटन में ओपिऑइड्स की अत्यधिक मात्रा लेने के कारण, **718** लोगों की मौत हो गई थी।

Washington State Department of Health (वॉशिंगटन राज्य स्वास्थ्य विभाग – स्टेट डिपार्टमेन्ट ऑफ हेल्थ)

अत्यधिक मात्रा में दवा लेने के कारण होने वाली **5 में से 3** मौतें किसी ओपिऑइड के कारण होती है।

Centers for Disease Control and Prevention (रोग नियंत्रण एवं निवारण केन्द्र – सेन्टर्स फॉर डिसीस कंट्रोल एंड प्रिवेन्शन)

राष्ट्रीय स्तर पर, हेरोइन के नये उपयोगकर्ताओं में **5 में से 4** ने शुरूआत प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली दर्द निवारक दवाओं के दुरुपयोग से शुरूआत की थी।

American Society of Addiction Medicine (लत के उपचार का अमरिकी संघ – अमेरिकन सोसायटी ऑफ एडिक्शन मेडिसिन)

वॉशिंगटन में, इस समय हेरोइन लेने वाले लोगो में से **57%** उन्होंने हेरोइन लेना शुरू किया उससे पहले प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली अफ़ीम वाली दवाओं (प्रिस्क्रिप्शन ओपिऑइड्स) के आदी थे।

UW Alcohol and Drug Abuse Institute (यूडबल्यू शराब एवं नशीली दवाओं की लत संस्थान – अल्कोहॉल एंड ड्रग अब्यूज़ इन्स्टिट्यूट)

किशोर और ओपिऑइड्स

5 में से 1 किशोर लिख कर दी जाने वाली दवाएं आज़माते हैं।

Centers for Disease Control and Prevention (रोग नियंत्रण एवं निवारण केन्द्र – सेन्टर्स फॉर डिसीस कंट्रोल एंड प्रिवेन्शन)

जो इंजेक्शन से हेरोइन लेते हैं ऐसे युवाओं में से लगभग **आधे** ने लिख कर दी जाने वाली दवाओं के दुरुपयोग से शुरूआत की थी।

National Institute on Drug Abuse (दवाओं के दुरुपयोग संबंधी राष्ट्रीय संस्थान – नेशनल इन्स्टिट्यूट ऑन ड्रग अब्यूज़)

जिन्होंने किसी लिख कर दी जाने वाली दवा का दुरुपयोग किया हो ऐसे **10 में से 4** किशोरों ने इसे अपने माता-पिता की दवा की अलमारी से लिया था।

Partnership for Drug-Free Kids (नशीली दवा मुक्त बच्चों के लिए साझेदारी – पार्टनरशिप फॉर ड्रग-फ्री किड्स)

95% माता-पिता यह मानते हैं कि उनके बच्चे ने कभी भी प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली दवा को वह जिस लिए दी गई थी उसको छोड़ कर किसी कारण से लिया ही नहीं है।

Partnership for Drug-Free Kids (नशीली दवा मुक्त बच्चों के लिए साझेदारी – पार्टनरशिप फॉर ड्रग-फ्री किड्स)

बच्चों और किशोरों को सुरक्षित रखना

कभी-कभी बच्चों और किशोरों को जब ऐसा नहीं किया जाना चाहिए तब भी ओपिऑइड्स लिख कर दी जाती हैं। या उन्हें आवश्यकता हो उससे अधिक गोलियों का प्रिस्क्रिप्शन दिया जा सकता है। यदि उन्हें आपकी दवा की अलमारी से ये मिल जाएं, तो भी किशोर नशीली दवाएं आज़मा सकते हैं।

जब भी संभव हो, इन 3 सामान्य सुझावों का पालन करें:

1. 20 वर्ष या उससे कम आयु के किसी व्यक्ति के लिए कभी भी 3 दिनों की दवा (अधिकतम 10 गोलियाँ) से अधिक का प्रिस्क्रिप्शनन **भरवाएं**।
2. ओपिऑइड्स को बच्चों और किशोरों से दूर **सुरक्षित रूप से भंडारित करें**।
3. जब आप दवा लेना बंद कर दें तो अतिरिक्त ओपिऑइड्स का**सुरक्षित रूप से निपटान करें***। उन्हें अपने पास न रखें।

*King County (किंग काउंटी) में कई फार्मेसियाँ हैं जो कि आपकी उपयोग न की दवाओं का नि:शुल्क निपटान कर सकती हैं। अपने सब से करीब की फार्मेसी यहाँ खोजें: **www.takebackyourmeds.org.**