

ການໃຫ້ຢາ Opioid ແລະ ອາການເຈັບປວດ: ສິ່ງທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້

ຖ້າຫາກທ່ານໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ການຜ່າຕັດ ຫຼື ປົວແຂ້ວ, ທ່ານອາດຈະມີອາການເຈັບປວດ. ການເຈັບປວດແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງປົກກະຕິ ຂອງຊີວິດ ແລະ ການປົວປົວ. ໂອ້ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວ່າທ່ານຈະສາມາດໄດ້ຮັບການປັບເທົາຄວາມເຈັບປວດແນວໃດໂດຍທີ່ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍທີ່ສຸດ.

ການປົວປົວການເຈັບປວດທີ່ບໍ່ແມ່ນ OPIOID ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍ.

ສໍາລັບການເຈັບປວດເບິ່ງຄືວ່າຈະເຊົາໄປພາຍໃນໜຶ່ງ ຫຼື ສອງອາທິດ, ມັນຈະດີທີ່ສຸດທີ່ຈະເລີ່ມດ້ວຍການປົວປົວການເຈັບປວດທີ່ບໍ່ແມ່ນ opioid. Opioid ອາດຊ່ວຍຄວບຄຸມອາການເຈັບປວດໄດ້ເບື້ອງຕົ້ນ, ແຕ່ປົກກະຕິ ພວກມັນບໍ່ຈຳເປັນ. ພິຈາລະນາທາງເລືອກອື່ນໆທີ່ອາດໃຫ້ຜົນດີກວ່າເຊັ່ນກັນ ແຕ່ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍກວ່າ.

- ຢາປັບເທົາອາການເຈັບປວດ Over-the-counter pain
- ການເຮັດກາຍຍະພາບ
- ການອອກກຳລັງກາຍ
- ແພດຊ່ວຍຮັບມືກັບຜົນກະທົບທາງອາລົມຈາກອາການເຈັບປວດ

OPIOIDS ແມ່ນການວາງຢາທີ່ແຮງ

Opioids ອາດເປັນຕົວເລືອກທີ່ຖືກຕ້ອງສໍາລັບການປົວປົວອາການເຈັບປວດຮຸນແຮງ, ເຊັ່ນ: ມະເຮັງ ຫຼື ທັນທີພາຍຫຼັງການຜ່າຕັດໃຫຍ່. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການໃຫ້ຢາເຊັ່ນ: Vicodin, Percocet ແລະ OxyContin ແມ່ນແຮງຫຼາຍ ແລະ ອາດເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້. ແມ່ນແຕ່ວ່າທ່ານຈະກິນມັນຕາມທີ່ໄດ້ຮັບຄໍາແນະນໍາ, opioids ທັງໝົດມີຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຮ້າຍແຮງ ເຊັ່ນການເສບຕິດ ແລະ ການກິນຢາເກີນຂະໜາດ.

OPIOIDS ແມ່ນອີກຢາໜຶ່ງທາງເຄມີທີ່ຢູ່ໃນຈໍາພວກເຮໂລອິນ ແລະ ມີການເສບຕິດສູງ

ທ່ານສາມາດສະສົມຄວາມທົນທໍລະມານຕໍ່ກັບ opioids ຕະຫຼອດເວລາ ສະນັ້ນທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຫຼາຍຂຶ້ນໆ ເພື່ອໃຫ້ມີອາການປັບເທົາລົງແບບເກົ່າ. ຖ້າກິນຫຼາຍເທົ່າໃດ, ອັນຕະລາຍ ຂອງ opioids ກໍຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານສາມາດກາຍເປັນຜູ້ເສບຕິດພາຍຫຼັງໄລຍະເວລາສັ້ນໆ.

Opioids ທີ່ສັງຈ່າຍກັນທົ່ວໄປ:

- Codeine
- Dilaudid
- Fentanyl
- Hydrocodone (Vicodin)
- Hydromorphone
- Methadone
- Meperidine
- Morphine
- MS Contin
- Oxycodone (Opana)
- Oxycodone (OxyContin)
- Percocet

ເຫຼົ່າແມ່ນພຽງບາງຢາ opioids ທີ່ສັງຈ່າຍ. ຖ້າຫາກວ່າໄດ້ຮັບການສັງຈ່າຍຢາສໍາລັບອາການເຈັບປວດ, ສອບຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຖ້າຫາກວ່າມັນແມ່ນ opioids.

ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບສັງຈ່າຍຢາ ສໍາລັບອາການເຈັບປວດໄລຍະສັ້ນ:



ການສັງຈ່າຍຢາຄວນຈະຢູ່ລະຫວ່າງປະມານສາມຫາເຈັດວັນເທົ່ານັ້ນ (ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນລະຫວ່າງ 10 ເມັດ)



ໃຫ້ກິນໃຫ້ໜ້ອຍທີ່ສຸດທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ໃນໄລຍະເວລາສັ້ນທີ່ສຸດ.



ໃຫ້ໂອ້ລົມກັບທ່ານໝໍກ່ຽວກັບການຈັດການກັບອາການເຈັບປວດ ຂອງທ່ານໃຫ້ດີຂຶ້ນໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງກິນ opioids.



ໃຫ້ກໍາຈັດຢາ opioids ຖ້າມັນບໍ່ມີທີ່ທ່ານຢູ່ໃຊ້ມັນ.*

*King County ມີຮ້ານຂາຍຢາຫຼາຍທີ່ສາມາດກໍາຈັດຢາທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ຊອກຫາບ່ອນທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານໄດ້ທີ່: www.takebackyourmeds.org.

ຂໍ້ເທັດຈິງ ແລະ ຕົວເລກກ່ຽວກັບ opioids

ການລະບາດ ຂອງ OPIOIDS

ການກິນຢາເກີນຂະໜາດແມ່ນ **ສາເຫດຕົ້ນໆ**ຂອງການເສຍຊີວິດຈາກອຸບັດຕິເຫດໃນສະຫະລັດອາເມລິກາ ແລະ ລັດວໍຊິງຕັນ ແລະ ການເສບຕິດ opioid ກໍາລັງນໍາພາການລະບາດ.

ສະມາຄົມການເສບຕິດຢາບົວພະຍາດຂອງອາເມລິກາ (American Society of Addiction Medicine)



ໃນປີ 2015, **718** ຄົນໃນລັດວໍຊິງຕັນໄດ້ເສຍຊີວິດຈາກການໃຊ້ຢາເກີນຂະໜາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ opioids.

ກົມສາທາລະນະສຸກແຫ່ງລັດວໍຊິງຕັນ



ຫຼາຍກວ່າ **3 ໃນ 5** ການເສຍຊີວິດການໃຊ້ຢາເກີນຂະໜາດກ່ຽວກັບ opioid.

ສູນຄວບຄຸມ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດ



ໂດຍທໍາມະຊາດແລ້ວ, **4 ໃນ 5** ຂອງຜູ້ໃຊ້ເຮໂລອິນໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ຢາແກ້ປວດສັງຈ່າຍບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ສະມາຄົມການເສບຕິດຢາບົວພະຍາດຂອງອາເມລິກາ (American Society of Addiction Medicine)



ໃນລັດວໍຊິງຕັນ, **57%** ຂອງຄົນທີ່ນໍາໃຊ້ສານເຮໂລອິນໄດ້ອາໄສການສັງຈ່າຍຢາ opioids ກ່ອນພວກເຂົາເລີ່ມໃຊ້ສານເຮໂລອິນ.

ສະຖາບັນແອລກໍຣ໌ ແລະ ການໃຊ້ຢາຜິດພາດ UW

ໄວໜຸ່ມ ແລະ OPIOIDS



1 ໃນ 5 ຂອງການທົດລອງໄວໜຸ່ມກັບການໃຊ້ຢາສັງຈ່າຍ.

ສູນຄວບຄຸມ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດ



ເກືອບ **ເຄິ່ງໜຶ່ງ** ຂອງຄົນໜຸ່ມຜູ້ທີ່ສິດສານເຮໂລອິນໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ຢາທີ່ສັງຈ່າຍຜິດ.

ສະຖາບັນການລະເມີດຢາເສບຕິດແຫ່ງຊາດ



ຫຼາຍກວ່າ **4 ໃນ 10** ຂອງໄວໜຸ່ມຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາສັງຈ່າຍຜິດ ຫຼື ລະເມີດໄດ້ກິນຈາກຕູ້ຢາ ຂອງພໍ່ແມ່.

ຄູ່ຮ່ວມມືເພື່ອເດັກປອດຢາເສບຕິດ



95% ຂອງພໍ່ແມ່ເຊື່ອວ່າລູກຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຄີຍໄດ້ຮັບການສັງຈ່າຍຢາສໍາລັບເຫດຜົນຫຼາຍກວ່າການໃຊ້ຢາທີ່ຕັ້ງໃຈໄວ້.

ຄູ່ຮ່ວມມືເພື່ອເດັກປອດຢາເສບຕິດ

ຮັກສາໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມປອດໄພ

ບາງຄັ້ງເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມໄດ້ຮັບການສັງຈ່າຍຢາ opioids ເມື່ອພວກເຂົາບໍ່ຄວນໄດ້ຮັບ. ຫຼື ພວກເຂົາອາດບໍ່ໄດ້ຮັບການສັງຈ່າຍຢາສໍາລັບເມັດຢາຫຼາຍກວ່າພວກເຂົາຕ້ອງການ. ໄວໜຸ່ມຍັງອາດທົດລອງກັບຢາທີ່ພວກເຂົາຊອກເຫັນຕູ້ຢາ ຂອງທ່ານ.

ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາ 3 ຂຶ້ນຕອນງ່າຍ:

1 ຫ້າມຕື່ມ ໃບສັງຈ່າຍຢາທີ່ໃຫ້ຫຼາຍກວ່າ 3 ວັນ (ສູງສຸດ 10 ເມັດ) ສໍາລັບຄົນທີ່ອາຍຸ 20 ປີ ຫຼື ໜຸ່ມກວ່າ.

2 ເກັບຮັກສາ opioids ໄວ້ໃຫ້ປອດໄພ ໃຫ້ຫ່າງຈາກເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມ.

3 ກໍາຈັດຢາ opioids ຢ່າງປອດໄພ* ເປັນພິເສດເມື່ອທ່ານແລ້ວໆ. ຫ້າມຖິ້ມພວກມັນຊະຊາຍ.

*King County ມີຮ້ານຂາຍຢາຫຼາຍທີ່ສາມາດກໍາຈັດຢາທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ຊອກຫາບ່ອນທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານໄດ້ທີ່: www.takebackyourmeds.org.