WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

ਓਪੀਔਾਇਡ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪੀੜ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪੀੜ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਪੀੜ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪੀੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਅਜਿਹੀ ਪੀੜ, ਜਿਸਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਏਗੀ, ਤਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪੀੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ
- ਕਸਰਤ
- ਪੀੜ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਨਸ਼ੀਲੇ-ਪਦਾਰਥ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਫ਼ੌਰਨ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਕੋਡਿਨ, ਪਰਕੋਸੈਟ ਅਤੇ ਔਕਸੀਕੋਂਟੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ-ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਓਪੀਔਾਇਡਸ, ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਓਪੀਔਾਇਡਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸੀ ਅਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਓਪੀਔਾਇਡਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਪੀਔਾਇਡਸ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਓਪੀਔਾਇਡਸ:

ਕੋਡੇਨ

ਡਿਲਾਉਡਿਡ

ਫ਼ੈਂਟਾਨੀਲ

ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੋਡੋਨ (ਵਿਕੋਡਿਨ)

ਹਾਈਡ੍ਰੋਮੋਰਫੋਨ

ਮੈਥਾਡੋਨ

ਮੈਪ੍ਰੀਡਾਈਨ

ਮੋਰਫਿਨ

MS ਕੋਂਟਿਨ

ਔਕਸੀਮੋਰਫੋਨ (ਓਪਾਨਾ)

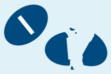
ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ (ਔਕਸੀਕੋਂਟਿਨ)

ਪਰਕੋਸੈਟ

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਓਪੀਔਾਇਡਸ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਲਈ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਓਪੀਔਾਇਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੀੜ ਲਈ ਓਪੀਔਾਇਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ-ਤੋਂ-ਸੱਤ ਦਿਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ (ਅਕਸਰ ਇਹ 10 ਗੋਲੀਆਂ ਜਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਓ।

ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਓਪੀਔਾਇਡਸ ਲਏ ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਓਪੀਔਾਇਡਸ ਲੈਣੇ ਬੰਦ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।*

*ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਦਰਜਨਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭੋ: **www.takebackyourmeds.org.**

ਓਪੀਔਇਡਸ ਦੇ ਤੱਥ ਅਤੇ ਅੰਕੜੇ

WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

ਓਪੀਔਇਡ ਮਹਾਮਾਰੀ

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਾਦਸੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਜ ਓਪੀਔਇਡ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ 2015 ਵਿਚ ਓਪੀਔਇਡਸ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ **718** ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦਾ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ **5 ਵਿਚੋਂ 3** ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਓਪੀਔਇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰ

ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ **5 ਵਿਚੋਂ 4** ਨਵੇਂ ਲੋਕ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਪੀੜਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚਲੇ **57%** ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਓਪੀਔਇਡ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ।

UW ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੰਸਥਾ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਓਪੀਔਇਡਸ

5 ਵਿਚੋਂ 1 ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰ

ਲਗਭਗ **ਅੱਧੇ** ਨੌਜੁਆਨ, ਜੋ ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ

10 ਵਿਚੋਂ 4 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸ਼ੋਰ, ਜੋ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਕੁਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ-ਤੋਂ-ਮੁਕਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲੀ

95% ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲਈ।

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ-ਤੋਂ-ਮੁਕਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲੀ

ਬੱਚਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਓਪੀਔਇਡ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲੀਆਂ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇਹਨਾਂ 3 ਸਰਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1 **20 ਸਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ** 3-ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਗੋਲੀਆਂ) ਲਈ ਨਾ ਭਰੋ।

2 **ਓਪੀਔਇਡਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ** ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

3 **ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ** ਵਾਧੂ ਓਪੀਔਇਡਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ।* ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।

*ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਦਰਜਨਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭੋ: **www.takebackyourmeds.org.**