WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

# Gamot Na Opioid & Kirot: Ano Ang Kailangan Mong Malaman

Kung nakaranas ka ng pinsala/sugat, operasyon o pangunahing trabaho sa ngipin, malamang may kumikirot sa iyo. Ang kirot ay normal na bahagi ng buhay at paggaling. Kausapin ang doktor mo kung paano malulunasan ang kirot mo nang hindi gaanong mapanganib.

## KAKAUNTI ANG PANGANIB NG MGA PAGGAMOT NA WALANG OPIOID

Para sa kirot na maaaring mawala sa isang linggo o dalawa, pinakamabuting magsimula sa mga paggamot na walang opioid. Sa simula maaaring makontrol ng opioid ang kirot, ngunit kalimitan hindi sila kailangan. Isaalang-alang ang ibang opsyon na maaaring magkabisa rin ngunit kakaunti ang panganib.

- Over-the-counter na mga pampawi ng kirot
- Physical therapy
- Ehersisyo
- Propesyonal na tulong para kayanin ang mga emosyonal na epekto ng kirot

## ANG MGA OPIOID AY INIRERESETANG MALAKAS NA MGA GAMOT

Maaaring tamang gamitin ang mga opioid para sa matinding kirot, gaya ng dulot ng kanser o kaagad pagkatapos ng pangunahing operasyon. Gayunman, ang mga gamot gaya ng Vicodin, Percocet at OxyContin ay labis na malalakas at maaaring makamatay. Kahit gamitin mo sila ayon sa sinasabi, LAHAT ng mga opioid ay may matitinding pangalawang epekto gaya ng pagkalulong at labis na dosis.

## ANG MGA OPIOID AY KEMIKAL NA PINSAN NG HEROINA AT LUBHANG NAKAKAHUMALING

Kalaunan maaaring hindi na ito umepekto, kaya kailangan mong damihan ang paggamit para sa parehong ginhawa. Mas mataas ang dosis, mas mataas ang panganib sa mga opioid. Maaari ka pang malulong makaraan ang kaunting panahon.

### Karaniwang inireresetang mga opioid:

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

Ilan lamang ang mga ito sa inireresetang mga opioid. Kung niresetahan ka para sa kirot, itanong sa doktor mo kung ito ay isang opioid.

## Kung niresetahan ka ng opioid para sa panandaliang kirot:

Ang reseta ay dapat na para lamang sa tatlo-hanggang-pitong araw na supply (kadalasan ito ay hanggang 10 tableta lamang).

Inumin ang pinakamababang posibleng dosis para sa pinakamaikling panahon.

Laging kausapin ang doktor tungkol sa mas mabuting pangangasiwa ng iyong kirot nang hindi gagamit ng inireresetang mga opioid.

Alisin kapagdaka ang mga gamot na opioid sa sandaling tumigil ka sa paggamit ng mga ito.*

*Ang King County ay maraming botika na libreng tatanggap ng hindi mo nagamit na mga gamot. Hanapin ang pinakamalapit sa iyo sa: **www.takebackyourmeds.org.**

# Mga Katotohanan & Mga Numero Sa Opioid

WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

## ANG EPIDEMYA NG OPIOID

Ang labis na dosis ng gamot ay ang **pangunahing sanhi** ng mga aksidenteng pagkamatay sa US at sa estado ng Washington, at ang pagkalulong sa opioid ang nagtutulak sa epidemya.

*Lipunang Amerikano ng Gamot sa Pagkalulong*

Noon lamang 2015, **718** mga tao sa Washington ang namatay mula sa labis na dosis na kaugnay ang mga opioid.

*Kagawaran sa Kalusugan ng Estado ng Washington*

Higit sa **3 sa 5** pagkamatay sa labis na dosis ng droga ay may kaugnay na isang opioid.

*Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit*

Sa buong bansa, **4 sa 5** mga bagong gumagamit ng heroina ay nagsimula sa maling paggamit ng mga inireresetang pampawi ng kirot.

*Lipunang Amerikano ng Gamot sa Pagkalulong*

Sa Washington, **57%** ng mga taong gumagamit ng heroina ay umaasa sa mga inireresetang opioid bago sila nagsimulang gumamit ng heroina.

*UW Instituto sa Pag-abuso sa Alkohol at Droga*

## MGA KABATAAN & MGA OPIOID

**1 sa 5** kabataan ay sumusubok ng mga inireresetang gamot.

*Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit*

Halos **kalahati** ng mga kabataan na nag-iiniksyon ng heroina ay nagsimula sa pag-abuso sa mga inireresetang gamot.

*Pambansang Instituto sa Pag-abuso sa Droga*

Higit sa **4 sa 10** kabataan na gumamit nang mali o umabuso sa isang inireresetang gamot ay kinuha ito mula sa medicine cabinet ng kanilang magulang.

*Pagtutulungan para sa mga Batang Malaya sa Droga*

**95%** ng mga magulang ay naniniwala na ang kanilang anak ay hindi pa nakagagamit ng inireresetang gamot maliban sa nilayong paggamit nito.

*Pagtutulungan para sa mga Batang Malaya sa Droga*

## PAGPAPANATILING LIGTAS ANG MGA BATA AT MGA KABATAAN

Minsan ang mga bata at mga kabataan ay nireresetahan ng mga opioid na hindi naman dapat. O maaaring binibigyan sila ng reseta na higit sa tabletang kailangan nila. Ang mga kabataan ay maaari ring subukan ang mga gamot na makikita nila sa inyong medicine cabinet.

Sundin itong 3 simpleng mga gabay hangga't maaari:

1. **HUWAG PUNUIN** ang isang reseta nang higit sa 3-araw na supply (pinakamarami 10 tableta) para sa sinumang 20 taong gulang o mas bata.
2. **LIGTAS NA ITABI** ang mga opioid mula sa mga bata at mga kabataan.
3. **LIGTAS NA ALISIN*** ang mga labis na opioid kung tapos ka na. Huwag silang hayaang pakalat-kalat.

*Ang King County ay maraming botika na libreng tatanggap ng hindi mo nagamit na mga gamot. Hanapin ang pinakamalapit sa iyo sa: **www.takebackyourmeds.org.**