ኦፒዮድ (Opioid) መድሓኒትን ቃንዛን: ክትፈልጦ ዝግበኣካ ነገር

ማህሰይቲ ኣጋጢሙካ እንተኔሩ፣ መጥባሕቲ ወይከኣ ከቢድ ናይ ስኒ ሕክምና ጌርካ እንተኔርካ፣ ቃንዛ ክትቅንዞ ንቡር እዩ። ቃንዛ ልሙድ ናይ ህይወትን ሕውየትን ኣካል እዩ። ትሑት ጎድናዊ ጉድኣት ዘለዎ ኣዝዩ ዕዉት ጸረቓንዛ መድሓኒት ከመይ ክትረክብ ከምትኽእል ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።

ኢ-ኦፒዮድ (NON-OPIOID ጸረቓንዛ ኣፋውስ ትሑት ጎድናዊ ጉድኣት እዩ ዘለዎም

ንሓደ ወይከኣ ንኽልተ ሰሙን ክጸንሕ ንዝኽእል ቃንዛ፣ ብ non-opioid ጸረቓንዛ ኣፋውስ ምጅማር ዝበለጸ ምርጫ እዩ። Opioids ኣብ መጀመርያ ቃንዛ ንምቁጽጻር ክጠቕሙ ይኽእሉ እዮም፣ ይኹን እምበር ኩሉግዜ ዘየድልዩ እዮም። ካልኦት ትሑት ጉድኣት ዘስዕቡ ግንከኣ ዕዉታት ክኾኑ ዝኽእሉ ምርጫታት እውን ድለይ።

- ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዝውሰዱ ጸረቓንዛ ኣፋውስ
- ኣካላዊ ቴራፒ
- ናይ ኣካል ጥንካረ ንጥፈታት
- ቃንዛ ዘስዕቦም ኣእምሮኣዊ ጉድኣታት ንምጽዋር ናይ ሞያዊ ደገፍ ምውካስ

OPIOIDS ብትእዛዝ ሓኪም ዝውሰዱ ከበድቲ ኣፋውስ እዮም

Opioids ከም ናይ ካንሰር ዝኣመሰሉ ከበድቲ ቃንዛታት ንምህዳእ ድሕሪ ከቢድ መጥባሕቲ ብቕጽበት ኣብ ጥቕሚ ክውዕሉ ተመሪጽቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ይኹን እምበር፣ ከም Vicodin, Percocet ከምኡድማ OxyContin ዝኣመሰሉ ኣፋውስ ኣዝዮም ሓያላት ስለዝኾኑ መት እውን ከስዕቡ ይኽእሉ እዮም። ዋላ ኣብ ናይ ሓኪም መምርሒ ተደሪኽካ እንተወሰድካዮም፣ ኩሎም ናይ opioid ኣፋውስ ከም ወልፊን ልዕሊ ዓቐን ምውሳድን ዝኣመሰሉ ጎድናዊ ጉድኣታት ኣለዉዎም።

OPIOIDS ናይ ሄሮይን መቐርብ ዝኾኑ ኬሚካላት ስለዝኾኑ ከቢድ ወልፊ ከስዕቡ ይኽእሉ እዮም

ሰውነትካ ን opioids ኣብ ከይዲ ክለምዶም ስለዝኽእል፣ ቃንዛኻ ንምህዳእ እትወስዶ መጠን ካብ ግዜ ናብ ግዜ እናወሰኸ ይኸይድ። መጠኖም እናበዝሐ ክኸይድ እንከሎ፣ opioids ዘስዕብዎ ጉድኣት እናኸበደ ይኸይድ። ኣብ ውሽጢ ሓጺር ግዜ ወልፊ ክሕዘካ ይኽእል እዩ።

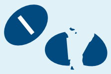
ብትእዛዝ ሓኪም ዝውሰዱ ልሙዳት ኦፒዮዳት (opioids):

- ኮደይን (Codeine)
- ዲላውዲድ (Dilaudid)
- ፈንታኒል (Fentanyl)
- ሃይድሮኮዶን (Vicodin)
- ሃይድሮሞርፎን (Hydromorphone)
- ሜታዶን (Methadone)
- ሜፐርዳይን (Meperidine)
- ሞርፊን (Morphine)
- ኤምኤስ ኮንቲን (MS Contin)
- ኦክሲሞርፎን (Opana)
- ኦክሲኮዶን (OxyContin)
- ፐርኮሲት (Percocet)

እዚኦም ካብቶም ብትእዛዝ ሓኪም ዝውሰዱ opioids እተወሰኑ እዮም። ጸረቓንዛ እንድሕር ተኣዚዙልካ፣ opioid ድዩ ኢልካ ንሓኪምካ ሕተት።

Opioid ንሓጺር እዋን እንድሕር ተኣዚዙልካ:

እቲ ትእዛዝ ካብ ሰለስተ ክሳዕ ሸውዓተ መዓልቲ (እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ 10 ከኒናታት ንታሕቲ እዩ) ጥራይ እዩ ክኸውን ዘለዎ።



ዝተሓተ መጠን ንዝሓጸረ ግዜ ውሰድ።

ኩሉግዜ ብትእዛዝ ሓኪም ዝውሰዱ opiods ከይወሰድካ ቃንዛኻ ብዛዕባ እትኣልየሉ መንገዲ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።

ናይ opioid ምውሳድ ጠጠው ምስኣበልካ ብቕልጡፍ ኣወግዶም።*

*ኣብ ኪንግ ካውንቲ ንስኻ ዘይተጠቐምካሉ ኣፋውስ ብናጻ ከወግዱልካ ዝኽእሉ ደርዘናት መደብር ኣፋውስ ኣለዉ። ኣብ ቀረባኻ ካብ ዝርከቡ ሓደ ኣብዚ ረኣይ: www.takebackyourmeds.org።

ን Opioids ዝምልከቱ ሓቂታትን ኣሃዛትን

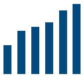
WASHINGTON HEALTH ALLIANCE
Leading health system improvement

DR. ROBERT BREE COLLABORATIVE

ለበዳ OPIOID

መድሓኒት ልዕሊ ዓቕን ምውሳድ ኣብ ዩኤስን ኣብ ክፍለ-ግዝኣት ዋሺንግተንን ንዘጋጥሙ ሃንደበታዊ ሞታት እቲ ቀዳማይ መንቀሊ እዩ፣ ናይ ኦፒዮድ (opioid) ወልፊ ከኣ ነቲ ለበዳ የስፋሕፍሖ ኣሎ።

ኣሜሪካዊ ሕብረት ንወልፊ መድሓኒት



ኣብ 2015 ጥራይ፣ **718** ሰባት ኣብ ዋሺንግተን ኦፒዮዳት ልዕሊ ዓቕን ብምውሳዶም ሞይቶም እዮም።

ክፍሊ ጥዕና ግዝኣት ዋሽንግተን

ካብ **3 ካብ 5** መድሓኒት ልዕሊ ዓቕን ብምጥቃም ዘጋጥሙ ሞታት መንቀሊኦም opioid እዩ።

ማእከል ምቁጽጻርን ምክልኻልን ሕማማት

ብሃገር ደረጃ ክረኣይ እንከሎ፣ **4 ካብ 5** ሓደሽቲ ተጠቀምቲ ሄሮይን ጸረቃንዛ ብዘይ ግቡእ መንገዲ ብምጥቃም እዮም ጀሚሮም።

ኣሜሪካዊ ሕብረት ንወልፊ መድሐኒት

ኣብ ዋሺንግተን፣ ካብቶም ኣብዚ ሕጂ እዋን ሄሮይን ዝጥቀሙ ሰባት እቶም **57%** ሄሮይን ክጥቀሙ ቅድሚ ምጅማሮም ብትእዛዝ ዝውሰዱ ኦፒዮድስ (opioids) ይወስዱ ኔሮም።

ትካል ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ኣልኮልን ኣፋውስን ዩደብሊው (UW Alcohol and Drug Abuse Institute)

ኣባጽሕን ኦፒዮዳትን (OPIOIDS)

1 ካብ 5 ኣባጽሕ ብትእዛዝ ዝወሃቡ ኣፋውስ ፈቲኑ እዩ።

ማእከል ምቁጽጻርን ምክልኻልን ሕማማት

ኣስታት **ፍርቂ** ሄሮይን ዝወስዱ ኣባጽሕ ብትእዛዝ ዝውሰዱ ኣፋውስ ብዘይኣገባብ ብምጥቃም እዮም ጀሚሮም።

ሃገራዊ ትካል ንዘይግቡእ ምውሳድ ኣፋውስ

ልዕሊ **4 ካብ 10** ብትእዛዝ ዝውሰዱ ኣፋውስ ብዘይግቡእ ዝተጠቐሙ ኣባጽሕ እቶም ኣፋውስ ካብ ናይ ወለዶም መድሓኒት መቐመጢ ኣርማድዮ እዮም ወሲዶምዎ።

ሽርክና ንካብ ዕጸፋርስ ናጻ ዝኾኑ ቆልዑት

95% ወለዲ ቆልዑቶም ካብ ዝተኣዘዘሎም ወጻኢ ብትእዛዝ ዝውሰዱ ኣፋውስ ወሲዶም ኣይፈልጡን ኢሎም ይኣምኑ።

ሽርክና ንካብ ዕጸፋርስ ናጻ ዝኾኑ ቆልዑት

ውሕስነት ቆልዑትን ኣባጽሕን ምሕላው

ኣብ ገለ እዋናት ቆልዑትን ኣባጽሕን ኦፒዮዳት ክእዘዙሎም ዘይግባእ እናሃለወ ይእዘዙሎም እዮም። ወይከኣ ካብቲ ዘድልዮም በዝሒ ክኒን ንላዕሊ ክእዘዘሎም ይኽእል። ኣባጽሕ ኣብ ናይ ኣፋውስ መቐመጢ ኣርማድዮኻ ዝረኸቡዎም ኣፋውስ ክፍትኑ ይኽእሉ እዮም።

ዝከኣል እንተኾይኑ እዞም ዝስዕቡ 3 ኣብነታዊ መምርሒታት ተኸተል:

1. **ዕድሜኦም 20 ወይ ካብ ዕስራ ንታሕቲ ንዝኾኑ ህጻናት** ካብ ናይ 3-መዓልቲ ቀረብ (እንተበዚሑ 10 ከኒናታት) ዝበዝሑ ብትእዛዝ ዝውሰዱ ኣፋውስ ኣይትምልኡሎም።
2. **ኦፕዮዳት ቆልዑትን ኣባጽሕን** ኣብ ዘይረኽቡዎ ውሑስ ቦታ ኣቐምጡዎም።
3. **ምስፈዳእካ ሕልፊ*** ኦፒዮዳት ብውሑስ ኣገባብ ኣወግድ። ኣብ ቀረባ ኣይትግበሮም።

*ኣብ ኪንግ ካውንቲ ንስኻ ዘይተጠቐምካሉ ኣፋውስ ብናጻ ከወግዱልካ ዝኽእሉ ደርዘናት መደብር ኣፋውስ ኣለዉ። ኣብ ቀረባኻ ካብ ዝርከቡ ሓደ ኣብዚ ረኣይ: **www.takebackyourmeds.org**።

www.WashingtonHealthAlliance.org www.BreeCollaborative.org