

የኦፒዮይድን አላግባብ አጠቃቀም ለመከላከል የበኩላችሁን አስተዋጽኦ አድርጉ።

የኦፒዮይድ መድሃኒቶችን በቤት ውስጥ ቆልፈው ያስቀምጡ። መቆለፊያ ያለው መደርደሪያ ወይም መሳቢያ ሊሆን ይችላል። በተጨማሪም መድሃኒት መቆለፊያ ከረጢት መጠቀም ይችላሉ። በመስመር ላይ ማዘዝ ወይም በአንዳንድ ፋርማሲዎች መግዛት ይቻላል። **አንድ ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል አላግባብ እንዳይጠቀምባቸው ለማድረግ** ጥቅም ላይ ያልዋሉ፤ ጊዜው ያለፈባቸው ወይም የማይፈለጉ መድሃኒቶችን በአስተማማኝ ሁኔታ ያስወግዱ። መድሃኒቶችን ለተሳተፉ ፋርማሲዎች መመለስ ይችላሉ ወይም MedTakeBackWashington.org ን በመጎብኘት በአቅራቢያዎ ያለ ደህንነቱ የተጠበቀ ኪዮስክ የሚጣልበትን ማግኘት ይችላሉ።

ኦፒዮይድ መውሰድ የሚያስከትለውን አደጋ ይወቁ።

ማንኛውም ኦፒዮይድ በአንጎል ውስጥ ያለውን የሽልማት ማዕከል በጊዜ ሂደት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል፤ እነዚህ መድሃኒቶች ከፍተኛ ሱስ እንዲይዙ ያደርጋቸዋል።² የኦፒዮይድ መድሃኒት እንደየህክምና ሁኔታዎ እና አጠቃላይ ጤንነትዎ ላይ በመመስረት ለእርስዎ ተመራጭ አማራጭ ላይሆን ይችላል።

ህመሙን ለመቆጣጠር የሚያስችሉ አማራጮች መገንደብን በተመለከተ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።

2. National Institute on Drug Abuse for Teens

GetTheFactsRx.com

Washington State
Health Care Authority



Washington State
Hospital Association

STARTS WITH
one

ኃላፊነት የሚሰማው

የኦፒዮይድ አጠቃቀም

መመሪያ

እንደ አክሲኮዶን፣ ሃይድሮኮዶን፣ ኮዴይን እና ሞርፊን ያሉ ኦፒዮይድ ህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ከፍተኛ ሱስ ሊያስከትሉ ይችላሉ። ኦፒዮይድ ከመውሰዳችሁ በፊት፣ እንዴት በኃላፊነት መውሰድ እንዳለባችሁ አወቁ።



ምን ያህል ሥቃይ መቋቋም እንደሚችሉ ይወቁ።

ህመም የመፈወስ ሂደት የተለመደ ክፍል ነው። ግቡ 100 በመቶ ህመም ማስታገስ ሳይሆን በህመም እየተፈወሱ ሳሉ አሁንም ህመምዎን መቋቋም መቻልዎን ማረጋገጥ ነው። መራመድ፣ መተኛት፣ መብላት ወይም በጥልቀት መተንፈስ ካልቻሉ፣ አፒሮይድ እና ህመምን ለማስታገስ የሚደረጉ ጣልቃ ገብነቶች ትልቅ ሚና ሊጫወቱ ይችላሉ።

ህመም መቋቋም የሚችሉበት ደረጃ ላይ መሆንዎን ራስዎን ይጠይቁ። ሰውነትዎን ያውቃሉ — እና የትኛውን የህመም መጠን መቋቋም ይችላሉ — ከማንም በተሻለ።

ሐኪምዎ ህመሙ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ከ 1-10 ደረጃ እንዲነግርዎ ይግለጹለት። ይህ ሐኪምዎ የተሻለውን ምክር እንዲሰጥ ይረዳዋል። ለአጭር ጊዜ ዝቅተኛ መጠን ያለው አፒሮይድ መድሃኒት ለከባድ ህመም ውጤታማ ህክምና ሊሆን ይችላል። ይሁን እንጂ አፒሮይድ በጣም ሱስ የሚያስይዙ በመሆናቸው ሁልጊዜም ሥር ለሰደደ ሕመም ሕክምና አይመከሩም።¹

1. U.S. Department of Veterans Affairs

አፒሮይድ ብቸኛ መንገድ ብቻ አይደለም — ወይም ደግሞ ሁል ጊዜ በጣም ጥሩው መንገድ አይደለም — ህመምን ለማስተዳደር።

ሐኪምዎ በተቻለ መጠን ለአጭር ጊዜ ዝቅተኛውን የአፒሮይድ መጠን እንዲሰጥዎ ይጠይቁ።

ብዙ ታካሚዎች አነስተኛ መጠን ያለው አፒሮይድ መድሃኒት ሲወስዱ እጅግ ያገኛሉ።

መላውን የሐኪም ማዘዣ እንደማያስፈልግዎ ከተሰማዎት፣ መድሃኒቱን መውሰድ ያቁሙ እና በአቅራቢያዎ ያለ ደህንነቱ የተጠበቀ የመጣል ኪዩስክን ለማግኘት MedTakeBackWashington.org ይጎብኙ።

ሁለተኛ መድሃኒት መውሰድ እንደማያስፈልግዎ ከተሰማዎት፣ ሐኪምዎን ያነጋግሩ፤ ከዚያም ህመምህን በተሻለ መንገድ መቆጣጠር የምትችልበትን መንገድ አብራችሁ ተወያዩ።

የታዘዘልዎን መድሃኒት ይከተሉ። የአፒሮይድ መድሃኒቱን ልክ ሐኪምዎ እንዳዘዘዎት ይውሰዱት። ያስታውሱ፡- አፒሮይድ የሚወስዱት ህመም ሲሰማዎት ብቻ ነው። ጥያቄ ካለዎት፣ ሐኪምዎን ወይም ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ። የሕክምና መመሪያውን በትክክል አለማክበር ከመጠን በላይ የመውሰድ አደጋ ሊያስከትል አልፎ ተርፎም ሞት ሊያስከትል ይችላል።

ሐኪምዎን ስለ እነዚህ ሌሎች የህመም ማስታገሻ አማራጮች ይጠይቁ



እንቅስቃሴ፡- መራመድ፣ መሳሳብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የጋ፣ ታይ ቺ።



ከሐኪም ማዘዣ ውጪ የሚሸጡ መድሃኒቶች፡- ያለ ሐኪም ማዘዣ ውጪ የሚወሰዱ መድሃኒቶች ለምሳሌ አሲታሚኖሬን ወይም ኢቡፕሮፌን ሊረዱዎ እንደሚችሉ ሐኪምዎን ይጠይቁ።



መቀትና ቀዝቃዛ ሕክምናዎች፡- ማሞቂያዎች፣ የበረዶ እሽጎች፣ የራይስ (የእረፍት፣ የበረዶ፣ የመጭመቂያ፣ የከፍታ) ዘዴ።



በተፈጥሮ ውስጥ ጊዜ ማሳለፍ፡- የተፈቀደ ከሆነ አጭር የእግር ጉዞ፣ ወፎች መመልከት፣ ጥልቅ ትንፋሽ መውሰድ እና ንጹህ አየሩን ያሸትቱ።



አእምሮን ማዘናጋት፡- ሥነ ጥበብ መሥራት፣ ማንበብ፣ መዘቃ ወይም ፖድካስት ማዳመጥ፣ ቴሌቪዥን መመልከት፣ እንቅስቃሴዎችን መፍታት።



ማሰላሰል ወይም ህመምን ለመቆጣጠር የሚረዱ መተግበሪያዎች፡- ጭንቅላት ክፍተት፣ የእይታ ሰዓት ቆጣሪ፣ ሊድን የሚችል።



አማራጭ ሕክምናዎች፡- የአካል የፊዚዮቴራፒ፣ የመያ ቴራፒ፣ የባህሪ ጤና አገልግሎቶች፣ ማሳጅ፣ አኩፓንቸር።



ሥር የሰደደ ህመም፡- በዋና እንክብካቤ አቅራቢ እና/ወይም ባለሞያ አማካኝነት በተሻለ ሁኔታ መቆጣጠር ይቻላል።