

## የአፒሮይድን አላግባብ አጠቃቀም ለመከላከል የበኩላችሁን አስተዋጽኦ አድርጉ።

የአፒሮይድ 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።

## አፒሮይድ መውሰድ የሚያስከትለውን አደጋ ይወቁ።

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

**ህመሙን ለመቆጣጠር የሚያስችሉ አማራጭ መንገዶችን 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**

**የአፒሮይድ አጠቃቀም**

**መመሪያ**

እንደ አከሲኮዶን፣ ሃይድሮኮዶን፣ ኮዴይን እና ሞርፊን ያሉ አፒሮይድ ህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ከፍተኛ ሱስ ሊያስከትሉ ይችላሉ። አፒሮይድ ከመውሰዳችሁ በፊት፣ እንዴት በኃላፊነት መውሰድ እንዳለባችሁ እውቁ።



## ምን ያህል ሥቃይ መቋቋም እንደሚችሉ ይወቁ።

ህመም የመፈወስ ሂደት የተለመደ ክፍል ነው። ግቡ 100 በመቶ ህመም ማስታገስ ሳይሆን በህመም መቆየት 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።<sup>1</sup>

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 እፎይታ ያገኛሉ።

መላውን የሐኪም ማዘዣ እንደሚያስፈልግዎ ከተሰማዎት፣ መድሃኒቱን መውሰድ ያቁሙ እና በአቅራቢያዎ ያለ ደህንነቱ የተጠበቀ የመጣል ኪዩስክን ለማግኘት [MedTakeBackWashington.org](http://MedTakeBackWashington.org) ይጎብኙ።

ሁለተኛ መድሃኒት መውሰድ እንደሚያስፈልግዎ 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 አለማከበር ከመጠን በላይ የመውሰድ አደጋ ሊያስከትል አልፎ ተርፎም ሞት ሊያስከትል ይችላል።

## ሐኪምዎን ስለ እነዚህ ሌሎች የህመም ማስታገሻ አማራጮች ይጠይቁ



**እንቅስቃሴ፡-** መራመድ፣ መሳሳብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ዮጋ፣ ታይ ቺ።



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



**መቀትና ቀዝቃዛ ሕክምናዎች፡-** ማሞቂያዎች ፣ የበረዶ እሸጎች፣ የራይስ (የአረፍት፣ የበረዶ፣ የመጭመቂያ፣ የከፍታ) ዘዴ።



**በተፈጥሮ ውስጥ ጊዜ ማሳለፍ፡-** የተፈቀደ ከሆነ አጭር የአግር ጉዞ፣ ወፎች መመልከት፣ ጥልቅ ትንፋሽ መውሰድ እና ጌራ ለየሩን ያሸትቱ።



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



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



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



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