

## Внесите свой вклад в борьбу со злоупотреблением опиоидами.

Храните опиоидные препараты дома в недоступном для других месте. Это может быть шкафчик или ящик с замком. Можно также использовать специальную сумку для лекарств с замком. Такие сумки можно заказать в интернете или купить в некоторых аптеках. Чтобы не допустить злоупотребления друзьями или членами семьи, **безопасно утилизируйте неиспользованные, просроченные и ненужные лекарства**. Вы можете сдать их в подходящую аптеку или в специальный пункт приема медикаментов. Чтобы найти ближайший пункт, посетите сайт [MedTakeBackWashington.org](http://MedTakeBackWashington.org).

## Узнайте, чем опасны опиоиды.

При длительном употреблении любой опиоид воздействует на центры удовольствия в мозге, что может вызвать сильное привыкание<sup>2</sup>. В некоторых случаях их прием может быть противопоказан — все зависит от общего состояния здоровья и имеющихся заболеваний.

## Обсудите с врачом альтернативные способы обезболивания.

2. National Institute on Drug Abuse for Teens

**GetTheFactsRx.com**

Washington State  
Health Care Authority



Washington State  
Hospital Association

STARTS WITH  
**one**

## Руководство по ответственному приему опиоидов

Опиоидные препараты, такие как оксикодон, гидрокодон, кодеин и морфин, способны вызывать сильное привыкание. Перед приемом важно разобраться, как использовать такие препараты ответственно.



## Определите допустимый для вас уровень боли.

Боль — естественная часть процесса выздоровления. Цель — не полностью устранить ее, а уменьшить до уровня, при котором вы сможете вести привычную жизнь во время восстановления. Если вы не можете ходить, спать, есть или глубоко дышать, использование обезболивающих, включая опиоиды, и других способов борьбы с болью оправдано.

### Спросите себя, трудно ли вам терпеть боль.

Никто лучше вас не может определить, насколько вам больно.

Скажите врачу, как вы оцениваете силу боли по шкале от 1 до 10. Это поможет врачу подобрать для вас наилучшее лечение. Для лечения острой боли могут быть эффективны короткие курсы опиоидов с небольшими дозами. Однако из-за высокого риска привыкания опиоиды не всегда подходят для лечения хронической боли<sup>1</sup>.

1. U.S. Department of Veterans Affairs

**Опиоиды — не единственный и не всегда лучший способ обезболивания.**

## Попросите врача назначить самую низкую дозу и максимально короткий курс лечения.

Для облегчения боли многим пациентам достаточно небольшой дозы опиоидных препаратов.

Если вы чувствуете, что можете обойтись без опиоидных обезболивающих, прекратите их прием и безопасно утилизируйте оставшийся запас. Найти ближайший пункт сдачи медикаментов можно на сайте [MedTakeBackWashington.org](https://www.MedTakeBackWashington.org).

Если вы считаете, что вам нужна дополнительная доза, обсудите это с врачом, чтобы найти лучший способ справиться с болью.

**Следуйте предписаниям врача.** Принимайте опиоиды строго по назначению. Помните: опиоиды следует принимать лишь при наличии боли. Если у вас есть вопросы, обратитесь к врачу или фармацевту. Несоблюдение инструкции может привести к передозировке и даже к летальному исходу.

## Попросите врача рассказать о других способах облегчения боли.



**Движение:** прогулки, растяжка, физические упражнения, йога, тайцзи.



**Безрецептурные препараты:** узнайте у врача, можно ли вам принимать, например, ацетаминофен (парацетамол) или ибупрофен.



**Тепло и холод:** грелки, холодные компрессы, метод Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE, покой, лед, компрессия, возвышение).



**Досуг на природе:** короткие прогулки (если позволяют силы), наблюдение за птицами, глубокое дыхание на свежем воздухе.



**Отвлечение внимания:** творчество, чтение, прослушивание музыки или подкастов, телепрограммы, головоломки.



**Приложения для медитации и облегчения боли:** Headspace, Insight Timer, Curable.



**Альтернативные методы:** физиотерапия, эрготерапия, психотерапия, массаж, иглоукалывание.



**Хроническую боль** лучше всего лечить под наблюдением поставщика первичных медицинских услуг и/или профильного специалиста.