

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](https://www.MedTakeBackWashington.org).

Узнайте, чем опасны опиоиды.

При длительном употреблении любой опиоид воздействует на центры удовольствия в мозге, что может вызвать сильное привыкание². 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 боли¹.

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.