

攜手行動，預防阿片類藥物濫用。

請妥善鎖好家中的阿片類藥物以確保安全。可以將阿片類藥物存放在帶鎖的藥箱、櫃子或抽屜中。您也可以使用帶鎖的藥品袋進行存放。您可以線上訂購，或在部分藥店直接購買此類用品。請妥善處理未使用、過期或無需的藥物，以防被朋友或家人誤用或濫用。您可以將藥物送回參與計劃的藥房，或造訪 [MedTakeBackWashington.org](https://www.MedTakeBackWashington.org) 查找附近的安全藥物處理箱。

瞭解服用阿片類藥物的風險。

任何阿片類藥物隨著時間的推移都會對大腦的獎賞中樞產生影響，導致強烈的成癮性。²根據您的具體病情和整體健康狀況，阿片類藥物可能並不適合您使用。

請向醫生諮詢其他可行的疼痛緩解方法。

2.National Institute on Drug Abuse for Teens

GetTheFactsRx.com

Washington State
Health Care Authority



Washington State
Hospital Association

STARTS WITH
one

負責任地 使用阿片類藥物 指南

經考酮、氫考酮、可待因和嗎啡等阿片類止痛藥，隨著使用可能導致強烈的成癮性。在服用阿片類藥物之前，請瞭解如何負責任地服用此類藥物。



瞭解自己能夠忍受的疼痛程度。

疼痛是身體康復過程中正常的一部分。目標不是完全消除疼痛，而是在康復過程中，確保您在疼痛可控的情況下仍能正常生活和活動。如果您無法行走、入睡、進食或深呼吸，這時阿片類藥物和其他緩解疼痛的方式就可能發揮重要作用。

問問自己：目前的疼痛程度是否在可以承受的範圍內。 您比任何人都更瞭解自己的身體，也更瞭解自己能承受的疼痛程度。

請告訴醫生您的疼痛程度，在 1 到 10 的範圍內進行評分。 這將有助於醫生為您提供最合適的用藥建議。短期使用低劑量的阿片類藥物可以有效緩解急性疼痛。但由於阿片類藥物具有強烈的成癮性，因此並不總是推薦用於慢性疼痛的治療。¹

1.U.S. Department of Veterans Affairs

阿片類藥物並不是管理疼痛的唯一方法，也不一定是最好的方法。

請向醫生諮詢是否能以最低劑量、最短時間使用阿片類藥物。

許多患者僅需服用低劑量阿片類藥物即可達到良好的止痛效果。

如果您認為無需服用所有處方藥物，可停止用藥，並前往網站 [MedTakeBackWashington.org](https://www.MedTakeBackWashington.org) 查找附近的安全藥物處理點，妥善處理剩餘藥物。

如果您覺得需要第二次服藥，請與醫生溝通，共同商討最佳的疼痛管理方案。

請嚴格按照醫生處方服藥。請嚴格按照醫生的指示服用阿片類藥物。請謹記：只有在感到疼痛時才服用阿片類藥物。如果您有任何疑問，請向您的醫生或藥劑師進行諮詢。不嚴格按照說明服用可能導致藥物過量，甚至危及生命。

請向醫生諮詢其他緩解疼痛的選擇。



身體活動：散步、伸展、運動、瑜伽、太極。



非處方藥物：請向醫生確認乙醯胺酚或伊布洛芬是否適合使用。



冷熱療法：如使用熱敷墊、冰袋，或採用 RICE（休息、冰敷、壓迫、抬高）方法。



親近自然：如果條件允許，可以進行短暫散步、觀察鳥類、深呼吸，感受大自然的清新空氣。



讓大腦放鬆：畫畫、閱讀、聽音樂或播客、看電視、玩拼圖等。



冥想或疼痛管理應用程式：Headspace、Insight Timer、Curable。



替代療法：如物理治療、職能治療、行為健康服務、按摩或針灸。



慢性疼痛：建議由初級保健醫師和/或專科醫師共同管理，以獲得最佳效果。