Hãy chung tay ngăn ngừa việc lạm dụng thuốc giảm đau opioid.

Khóa kỹ thuốc giảm đau opioid của quý vị tại nhà. Quý vị có thể cất thuốc trong tủ hoặc ngăn kéo có khóa. Ngoài ra, quý vị cũng có thể sử dụng túi khóa chuyên dụng đựng thuốc. Có thể đặt mua những túi này trực tuyến hoặc mua tại một số hiệu thuốc. **Vứt bỏ an toàn những loại thuốc không dùng đến, đã hết hạn hoặc không còn cần thiết** để tránh người thân hoặc bạn bè sử dụng sai mục đích. Quý vị có thể mang thuốc đến những hiệu thuốc có tham gia chương trình thu hồi thuốc hoặc truy cập **MedTakeBackWashington.org** để tìm điểm thu hồi thuốc gần quý vị.

Hiểu rõ rủi ro khi sử dụng thuốc giảm đau opioid.

Bất kỳ loại opioid nào cũng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến trung tâm tưởng thưởng trong não bộ theo thời gian, khiến thuốc dễ gây nghiện.[2] Tùy theo tình trạng sức khỏe và bệnh lý của quý vị, thuốc giảm đau opioid có thể không phải là lựa chọn phù hợp.

Hãy trao đổi với bác sĩ về các cách thay thế để kiểm soát cơn đau.

[2] National Institute on Drug Abuse for Teens

GetTheFactsRx.com

Washington State Health Care Authority

Washington State Hospital Association

STARTS WITH one

hướng dẫn sử dụng thuốc giảm đau opioid có trách nhiệm

Thuốc giảm đau opioid như oxycodone, hydrocodone, codeine và morphine có tính gây nghiện rất cao. Trước khi sử dụng opioid, hãy tìm hiểu cách dùng thuốc một cách an toàn và có trách nhiệm.

Hiểu rõ mức độ đau mà quý vị có thể chịu đựng được.

Đau là chuyện bình thường khi đang trong quá trình hồi phục. Mục tiêu không phải là hết đau hoàn toàn, mà là giúp quý vị vẫn có thể sinh hoạt và hoạt động bình thường dù vẫn còn đau trong quá trình hồi phục. Nếu quý vị không thể đi lại, ngủ nghỉ, ăn uống hoặc hít thở sâu, thì đó có thể là lúc cần đến opioid và các biện pháp giảm đau khác.

Tự hỏi bản thân: mức độ đau hiện tại có nằm trong khả năng chịu đựng không? Quý vị là người hiểu rõ cơ thể mình — và mức độ đau mà quý vị có thể chịu đựng — hơn bất kỳ ai.

Hãy cho bác sĩ biết mức độ đau của quý vị trên thang điểm từ 1 đến 10. Điều này giúp bác sĩ đưa ra đề xuất điều trị tốt nhất. Liều opioid thấp trong thời gian ngắn có thể là phương pháp điều trị hiệu quả cho cơn đau cấp tính. Tuy nhiên, vì opioid rất dễ gây nghiện, nên không phải lúc nào cũng được khuyến nghị để điều trị cơn đau kéo dài.[1]

[1] U.S. Department of Veterans Affairs

Opioid không phải là cách duy nhất — cũng không phải luôn là cách tốt nhất — để kiểm soát cơn đau.

Hãy hỏi bác sĩ về liều opioid thấp nhất cho thời gian sử dụng ngắn nhất có thể.

Nhiều bệnh nhân được giảm đau hiệu quả khi dùng liều opioid thấp.

Nếu quý vị cảm thấy không cần dùng hết đơn thuốc, hãy ngưng sử dụng và vứt bỏ thuốc an toàn bằng cách truy cập **MedTakeBackWashington.org** để tìm điểm thu hồi thuốc gần quý vị.

Nếu quý vị cảm thấy cần liều thứ hai, hãy trao đổi với bác sĩ, để cùng nhau tìm cách quản lý cơn đau tốt nhất.

Luôn tuân thủ đúng theo đơn thuốc. Uống thuốc giảm đau opioid đúng như bác sĩ chỉ định. Lưu ý: chỉ dùng opioid khi quý vị đang bị đau. Nếu có thắc mắc, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ. Không tuân thủ đúng hướng dẫn có thể dẫn đến quá liều và thậm chí tử vong.

Hãy hỏi bác sĩ về các lựa chọn giảm đau khác.

Vận động nhẹ nhàng: đi bộ, giãn cơ, tập thể dục, yoga, thái cực quyền.

Thuốc không kê đơn: hỏi bác sĩ xem quý vị có thể dùng acetaminophen hoặc ibuprofen không.

Chườm nóng và lạnh: dùng túi chườm nóng, túi đá hoặc phương pháp RICE (Rest - Nghỉ ngơi, Ice - Chườm đá, Compression - Băng ép, Elevation - Kê cao).

Dành thời gian ở ngoài thiên nhiên: đi dạo ngắn nếu có thể, ngắm chim, hít thở sâu và cảm nhận không khí trong lành.

Giúp đầu óc bớt nghĩ ngợi: làm nghệ thuật, đọc sách, nghe nhạc hoặc podcast, xem TV, chơi các trò xếp hình.

Các ứng dụng giúp thiền hoặc giảm đau: Headspace, Insight Timer, Curable.

Các liệu pháp khác: vật lý trị liệu, trị liệu nghề nghiệp, chăm sóc sức khỏe tâm thần, mát-xa, châm cứu.

Cơn đau kéo dài: nên được nhà cung cấp và/hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe chính theo dõi và điều trị.