ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ: ЧТО ЖИТЕЛИ АЛЯСКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

Если у вас была травма, операция или лечение зубов, вероятнее всего вы испытывали боль. Некоторая боль может быть нормальной частью заживления

Поговорите со своим врачом, чтобы найти наиболее эффективное лечение с наименьшими рисками.

ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ С ОПИОИДАМИ?

Опиоидные препараты по своему химическому составу аналогичны героину, с серьезным риском возникновения зависимости и передозировки, даже при приеме в соответствии с инструкциями:

#1

Передозировка препаратами в 2016 г. была главной причиной случайной смерти на Аляске. Зависимость от опиоидов вызывает эпидемию.

Департамент здравоохранения и социального обеспечения Аляски

Более 3 из 5 передозировок препаратами включают опиоиды.

Центры по контролю и профилактике заболеваний, Департамент здравоохранения и социального обеспечения Аляски

В масштабе страны 4 из 5 людей, принимающих героин, начинали с неправильного использования прописанных опиоидов.

Американское общество аддиктивной медицины

7% молодежи Аляски неправильно использовали прописанные обезболивающие препараты за последние 30 дней.

Опрос относительно рискованного поведения среди молодежи Аляски, 2017 г.

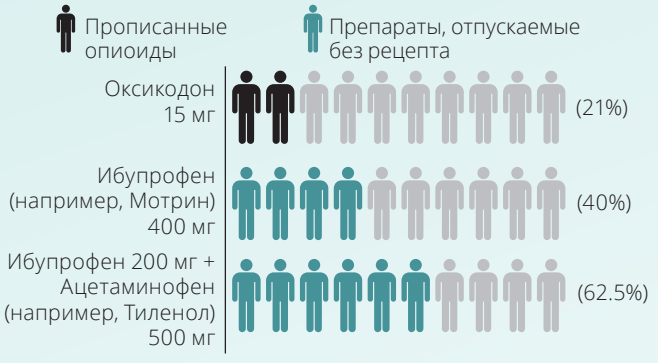
Более 40% подростков неправильно использовали или злоупотребляли препаратами, отпускаемыми по рецепту, которые они находили в аптечках своих родителей.

Партнерство ради детей без таблеток

НЕОПИОИДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ

При приеме обезболивающих лекарств часто наилучшим вариантом является начать с не-опиоидных вариантов лечения. Учитывайте прочие варианты, которые также могут хорошо работать, но быть с меньшими рисками.

Препараты, отпускаемые без рецепта, являются эффективными. На графике показано количество людей, которые достигли 50% снижения боли после острой боли после операции:



1/NNT, Кохрановские обзоры, адаптировано из графика, составленного д-ром Доном Титером, Медицинские решения Титера

В зависимости от типа боли могут быть рассмотрены немедикаментозные варианты лечения боли:

Физиотерапия, массаж и акупунктура.

Консультирование с физиологом, социальным работником, психиатром или прочими специалистами для получения помощи в управлении эмоциональным аспектом боли.

Такие упражнения, как ходьба, пилатес, упражнения на мышцы пресса, плавание, танцы и йога.

Другие варианты, как например, диета и питание, терапия искусством и музыкой, функциональная медицина, традиционная медицина и медитация.

ОПИОИДНЫЕ ПРЕПАРАТЫ: ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ

Хотя опиоидные препараты иногда являются правильным вариантом для лечения сильной боли, как например,при раке или сразу же после операции, существует много вещей, которые необходимо учитывать.

ЕСЛИ ВАМ БЫЛ ПРОПИСАН ОПИОИД, ОБСУДИТЕ ЭТО СО СВОИМ ПОСТАВЩИКОМ...

- Перенесенная травма, психиатрическое заболевание, включая тревожное состояние или депрессию, и личный опыт или случаи расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ, в семье.
- Препараты, алкоголь или прочие вещества, которые вы возможно используете.
- Дозировка и время приема опиоидных препаратов.
- Такие побочные явления, как головокружение, затрудненное дыхание, запор, сексуальная дисфункция, ухудшение боли, передозировка или прочие.

ЕСЛИ ВАМ БЫЛ ПРОПИСАН ОПИОИД ИЗ-ЗА <u>ОСТРОЙ БОЛИ</u> ...

- В идеале опиоид не должен прописываться более, чем на три дня (часто это меньше 10 таблеток).
- Чем меньше дней вы принимаете опиоид, тем ниже доза, тем ниже риск развития зависимости. Попросите как можно меньшую дозировку на как можно более короткий период времени.

«ЭТО ОПИОИД?»

Примеры опиоидных препаратов:

- Кодеин
- Фентанил (Дюрогезик)
- Гидрокодон (Викодин, Норко)
- Гидроморфон (Дилаудид)
- Меперидин (Демерол)
- Метадон
- Морфин (МС Контин, Кадиан)
- Оксиморфон (Опана)
- Оксикодон (ОксиКонтин, Перкоцет)
- Трамадол (Ультрам)

Также существует много других, поэтому не забывайте узнавать, является ли препарат опиоидом.

ПОМОГИТЕ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И ЛЮДЕЙ ВОКРУГ ВАС.

ХРАНИТЕ ПРЕПАРАТЫ В НАДЕЖНОМ МЕСТЕ

Храните в месте, недоступном для детей, подростков и тех, для кого они не предназначены.

НАДЕЖНО УТИЛИЗИРУЙТЕ НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

- Возьмите бесплатный набор для утилизации в центре здравоохранения штата Аляска для надежной утилизации препаратов дома.

  Чтобы найти ближайший к вам центр, перейдите по ссылке: http://dhss.alaska.gov/dph/Nursing/

- Или узнайте о предстоящих национальных событиях «Возврат прописанных препаратов».

  Посетите www.takebackday.dea.gov

НИКОГДА НЕ ДЕЛИТЕСЬ ОПИОИДАМИ

Когда вы делитесь, вы создаете для людей ненужный риск развития зависимости, передозировки и даже смерти. Прописанные опиоиды - это контролируемые вещества - их передача другим лицам является незаконной.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ:
Фэрбенкс Коалиция Здоровья, Бри Колаборатив и Вашингтонский Альянс Здоровья.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:
Эффект одной дозы перорального опиоида и неопиоидных анальгетиков на острую боль в конечностях в отделении неотложной помощи: Рандомизированное исследование, JAMA, ноябрь 2017 г. Том 318, № 17.