



UW Medicine

Безопасность опиоидов и контроль боли Для пациентов медобъединения UW Medicine

В данной памятке обсуждаются вопросы лекарственной безопасности и контроля боли для пациентов Медобъединения «UW Medicine», принимающих опиоидные болеутоляющие лекарственные препараты.

Контроль боли

Мы хотим помочь вам добиться адекватного контроля вашей боли, чтобы вы могли заниматься теми видами физической деятельности, которые будут способствовать вашему выздоровлению. В наши цели входит обеспечение вашей безопасности, предотвращение у вас сильной боли и поддержание вашей боли на более низком уровне. Это предполагает использование как медикаментозных, **так и** немедикаментозных методов лечения боли.

В процессе вашего выздоровления вы можете испытывать некоторую боль и дискомфорт. В течение восстановительного периода во время физической активности большинство людей испытывают лёгкую или умеренную боль.

Даже сильнодействующие обезболивающие лекарства не снимают всю боль до конца. Пожалуйста, применяйте также немедикаментозные методы для снятия боли – такие как тепло, холод или релаксацию (расслабление).

Обезболивающие препараты

Ацетаминофен и ибупрофен

Если ваш доктор не даст вам иных указаний, то, прежде чем начать приём назначенных вам обезболивающих лекарств, принимайте для контроля боли ацетаминофен (Тайленол) и ибупрофен (Адвил, Мотрин). Соблюдайте дозировку, указанную в инструкциях на бутылочках.

Опиоиды

Ваш врач может назначить вам сильнодействующие обезболивающие препараты, называемые *опиоидами*.

Принимайте опиоиды **ТОЛЬКО при сильной боли**, которая не облегчается в результате применения других методов снятия боли.

Прежде чем принимать опиоиды, попробуйте принять ацетаминофен и ибупрофен. Попробуйте также применить немедикаментозные методы контроля боли. Если после применения этих методов сильная боль сохранится, примите назначенную вам дозу опиоидов, в соответствии с тем, как они вам назначены.

Каковы риски приема опиоидов?

Некоторые люди испытывают опасения по поводу приема опиоидов. Если у вас, в связи с этим имеются какие-либо вопросы, обсудите их со своим медицинским специалистом.



Если у вас имеются какие-либо вопросы в отношении принимаемых вами обезболивающих препаратов, обсудите их со своим лечащим врачом или фармацевтом.



Неиспользованные опиоиды

Вам **не** обязательно использовать все ваши опиоидные лекарства до конца. Если у вас остались неиспользованные или просроченные опиоидные таблетки:

- Сдайте их в рабочее время в один из пунктов возврата неиспользованных лекарств Медобъединения UW Medicine (так назыв. «UW Medicine Take-Back Kiosks»), расположенных в вестибюлях наших аптек.
- Посетите следующие веб-сайты, чтобы найти ближайший пункт возврата неиспользованных лекарств:
 - takebackyourmeds.org
 - med-project.org
 - doh.wa.gov/safemedreturn

Если вы не сможете воспользоваться программой возврата неиспользованных лекарственных препаратов, спустите лишние таблетки в унитаз.

У вас есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны. В случае появления вопросов или проблем звоните своей медсестре.

В будние дни с 8 ч. утра до 4 ч. дня звоните в свою клинику:

В нерабочее время, а также в выходные и праздничные дни звоните на линию сестринской помощи: 206.520.7503.

Вы имеете право отказаться от лечения опиоидами. Если вы уже принимаете опиоиды, то вы не обязаны продолжать их приём в течение очень долгого времени.

Ниже перечислены некоторые из рисков, связанных с приёмом опиоидов:

- Передозировка
- Повышенная чувствительность к боли
- Физическая зависимость
- Опиоидные расстройства, связанные с употреблением наркотических веществ
- Падения и несчастные случаи

Какое количество опиоидных лекарств мне следует принимать?

На этикетке бутылочки с опиоидом сообщается **максимальная** (самая большая) доза, которую вам разрешается принять. **Никогда ни в коем случае не превышайте максимальную дозировку этих препаратов.** Приём слишком большого количества опиоидов может привести к остановке дыхания или даже к смерти. Если ваша боль контролируется, принимайте **меньше** указанной максимальной дозы.

Если вы принимаете опиоиды, старайтесь с каждым днем принимать всё меньшее и меньшее их количество. Этот метод лечения называется *постепенным снижением дозировки до полного отказа или постепенной отменой опиоидного препарата*. Для достижения этой цели:

- с каждым приёмом употребляйте всё меньшую дозу;
- или увеличьте время между приёмами

Вашей целью должно быть достижение такого уровня контроля боли на основе использования других методов, таких как приём ацетаминофена и ибупрофена, который позволит вам полностью исключить необходимость приёма опиоидов. Позвоните в клинику своего лечащего врача, если у вас возникли какие-либо вопросы по поводу постепенного снижения дозировки.

Безопасность опиоидов

- При приёме опиоидов **не** употребляйте алкоголь. Одновременное употребление и того, и другого может вызвать серьезные проблемы со здоровьем или даже смерть.
- **Никогда** не превышайте предписанную вам дозировку опиоидов.
- **Не позволяйте** никаким другим лицам использовать ваши опиоидные лекарственные средства.
- Храните свои опиоидные препараты в безопасном месте – недоступном для членов семьи, посетителей, детей и домашних животных.
- Содействуйте предотвращению случаев неправильного применения и злоупотребления опиоидами. Избавляйтесь от всех неиспользованных опиоидных препаратов с соблюдением всех мер предосторожности.
- **Налоксон** – это отпускаемое по рецепту лекарство, которое временно устраняет действие опиоидов при передозировке. В штате Вашингтон налоксон можно приобрести без рецепта в любой аптеке.

Opioid Safety and Pain Control

For UW Medicine patients

This handout explains safety and pain control for UW Medicine patients who are taking opioid pain medicine.

Pain Control

We want to help you control your pain so that you can do the activities that will help you recover. Our goals are to keep you safe, prevent severe pain, and keep pain at a lower level. This means using both medicines **and** non-drug methods to manage your pain.

You can expect to have some pain and discomfort while you heal. Most people have mild to moderate pain with activity during recovery.

Even strong pain medicines do not remove all pain. Please also use non-drug methods such as heat, cold, or relaxation to help control pain.

Pain Medicines

Acetaminophen and Ibuprofen

Unless your doctor tells you otherwise, **before** you take prescription pain medicine, take both acetaminophen (Tylenol) and ibuprofen (Advil, Motrin) to control your pain. Follow the doses listed on the bottles.



Opioids

Your doctor may prescribe strong pain medicines called *opioids*. Take opioids **ONLY for severe pain** that is not eased by other methods.

If you have any questions about your pain medicines, talk with your provider or pharmacist.

Before taking opioids, try taking acetaminophen and ibuprofen. Also try non-drug methods to control your pain. If your pain is still severe after trying these methods, take your opioid dose as prescribed.

What are the risks of taking opioids?

Some people have concerns about taking opioids. Talk with your provider if you have any questions.



Unused Opioids

You do **not** need to use all of your opioid medicine. If you have leftover or expired opioid pills:

- Drop them off during business hours at one of the UW Medicine Take-Back Kiosks, located in our pharmacy lobbies.
- Visit these websites to find your nearest take-back site:
 - takebackyourmeds.org
 - med-project.org
 - doh.wa.gov/safemedreturn

If you cannot use a take-back program, flush the pills down the toilet.

Questions?

Your questions are important. Call your nurse if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call your clinic:

After hours and on weekends and holidays, call the Nurse Triage Line: 206.520.7503.

You have the right to refuse opioid treatment. If you do take opioids, you should not need to take them very long.

These are some of the risks of taking opioids:

- Overdose
- More sensitive to pain
- Physical dependence
- Opioid use disorder
- Falls and accidents

How much opioid medicine should I take?

The label on the opioid bottle gives the **maximum** (highest) dose you can take. **Never take more than the maximum dose.** Taking too much opioid can make you stop breathing or can even cause death. If your pain is under control, take **less** than the maximum dose.

If you do take the opioids, try to take less and less of it each day. This is called *tapering* or *weaning*. To do this:

- Take a smaller dose each time;
- Or, increase the time between doses

Your goal is to control your pain with other methods like acetaminophen and ibuprofen, so that you no longer need to take opioids. Call your prescriber's clinic if you have any questions about tapering.

Opioid Safety

- Do **not** drink alcohol while taking opioids. Using both at the same time can cause severe health problems or even death.
- **Never** take more than your prescribed dose of opioids.
- Do **not** let anyone else use your opioids.
- Store your opioids in a secure place, where family, visitors, children, and pets cannot reach them.
- Help prevent opioid misuse and abuse. Safely discard any unused opioids.
- **Naloxone** is a prescription medicine that temporarily reverses an opioid overdose. In Washington state, you can buy naloxone without a prescription from any pharmacy.