



UW Medicine

Thuốc Phiện An Toàn và Điều Khiển Đau

Bệnh nhân của Bệnh Viện UW

Tài liệu này giải thích về sự an toàn và điều khiển đau cho bệnh nhân của Bệnh Viện UW đang dùng thuốc phiện giảm đau.

Điều Khiển Đau

Chúng tôi muốn giúp bạn điều khiển đau để bạn hoạt động sẽ giúp hồi phục. Mục tiêu của chúng tôi là giữ bạn an toàn, ngừa đau dữ dội và giữ cho mức độ đau ít. Điều này có nghĩa là dùng cả thuốc và phương pháp không dùng thuốc để điều khiển đau của bạn.

Bạn có thể bị đau và khó chịu trong lúc hồi phục. Hầu hết mọi người bị đau nhẹ đến trung bình khi hoạt động trong lúc hồi phục.

Ngay cả các loại thuốc giảm đau mạnh cũng không thể hoàn toàn hết đau. Xin vui lòng dùng phương pháp không dùng thuốc như là nhiệt, lạnh hoặc thư giãn để giúp điều khiển đau.

Thuốc Giảm Đau

Thuốc Acetaminophen và Ibuprofen

Trừ khi bác sĩ có hướng dẫn khác, **trước khi** bạn dùng thuốc giảm đau theo toa, uống cả thuốc acetaminophen (Tylenol) và thuốc ibuprofen (Advil, Motrin) để điều khiển đau của bạn. Uống theo liều thuốc ghi trên chai thuốc.

Thuốc Phiện

Bác sĩ có thể kê toa thuốc giảm đau mạnh gọi là *thuốc phiện*. **CHỈ dùng thuốc phiện cho những cơn đau dữ dội** không thể giảm đau khi dùng phương pháp khác.

Trước khi dùng thuốc phiện, nên thử dùng thuốc acetaminophen và thuốc ibuprofen. Ngoài ra, bạn nên thử phương pháp không dùng thuốc để điều khiển đau của bạn. Sau khi bạn đã thử phương pháp này nếu còn đau dữ dội, hãy dùng thuốc phiện theo toa hướng dẫn.

Dùng thuốc phiện có nguy cơ gì?

Một số người lo ngại về dùng thuốc phiện. Nói chuyện với bác sĩ nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào.



Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về thuốc giảm đau, vui lòng nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn.



Thuốc Phiện Còn Lại Không Dùng

Bạn không cần dùng hết thuốc phiện của bạn. Nếu bạn còn sót lại thuốc phiện hoặc hết hạn:

- Nơi chờ đợi ở phòng thuốc của Bệnh Viện UW có cái hộp có nhãn "Take-Back Kiosks". Bạn đem bình thuốc phiện còn lại bỏ trong đó.
- Trang mạng web này để tìm địa điểm gần nhất để bạn trả lại bình thuốc phiện không còn dùng:
 - takebackyourmeds.org
 - med-project.org
 - doh.wa.gov/safemedreturn

Nếu bạn không thể dùng chương trình lấy lại, vui lòng xả thuốc vào bồn cầu.

Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi y tá của bạn nếu bạn có thắc mắc hoặc lo lắng.

Ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều, gọi phòng mạch của bạn:

Sau giờ làm việc và những ngày cuối tuần và ngày lễ, hãy gọi Đường Dây Y Tá Phân Loại: 206.520.7503.

Bạn có quyền từ chối dùng thuốc phiện để điều trị. Nếu bạn dùng thuốc phiện, bạn không cần phải dùng lâu dài.

Đây là một số nguy cơ khi dùng thuốc phiện:

- Quá liều
- Cảm giác đau hơn
- Bản thân lệ thuộc
- Rối loạn khi dùng thuốc phiện
- Ngã té và tai nạn

Tôi nên dùng bao nhiêu thuốc phiện?

Bạn có thể dùng liều thuốc phiện **tối đa** (cao nhất) theo nhãn hướng dẫn trên chai thuốc phiện. **Không bao giờ dùng quá liều tối đa.** Dùng quá nhiều thuốc phiện có thể khiến bạn ngừng thở hoặc thậm chí có thể gây tử vong. Nếu cơn đau của bạn được kiểm chế, hãy dùng ít hơn liều tối đa.

Nếu bạn dùng thuốc phiện, hãy cố gắng dùng liều thuốc ít hơn mỗi ngày. Điều này gọi là *giảm dần* hoặc *dứt thuốc*. Để làm điều này:

- Mỗi lần dùng ít thuốc;
- Hoặc cách xa giờ giữa liều thuốc

Mục tiêu của bạn là điều khiển đau bằng cách khác như là dùng thuốc acetaminophen và thuốc ibuprofen, để bạn không cần dùng thuốc phiện nữa. Gọi bác sĩ kê toa nếu bạn có bất kỳ câu hỏi về giảm dần dùng thuốc phiện.

Về An Toàn của Thuốc Phiện

- **Không** uống rượu bia khi đang dùng thuốc phiện. Uống cả hai chất này cùng lúc có thể gây ra vấn đề sức khỏe trầm trọng hoặc thậm chí tử vong.
- **Không bao giờ** dùng quá liều thuốc phiện theo toa thuốc hướng dẫn của bạn.
- **Không** cho bất kỳ ai dùng thuốc phiện của bạn.
- Bảo quản thuốc phiện ở một nơi an toàn để gia đình, khách thăm viếng, trẻ em và vật nuôi không thể lấy được.
- Vứt bỏ an toàn bất kỳ thuốc phiện không còn dùng. Giúp ngăn ngừa dùng bậy và lạm dụng thuốc phiện.
- **Thuốc Naloxone** là một loại thuốc kê toa giúp tạm thời đảo ngược tình trạng dùng thuốc phiện quá liều. Tại tiểu bang Washington, bạn có thể mua thuốc naloxone không cần toa ở bất kỳ tiệm thuốc nào.

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.