

Безопасность при применении опиоидов и контроль боли

Для пациентов UW Medicine

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

Контроль боли

Мы хотим помочь вам контролировать боль, чтобы вы могли выполнять действия, которые способствуют вашему восстановлению. Наши цели — обеспечить вашу безопасность, предотвратить сильную боль и поддерживать боль на более низком уровне. Это означает использование как лекарств, **так и** немедикаментозных способов облегчать боль.

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. Вы также можете использовать немедикаментозные методы облегчения боли, такие как тепло, холод или расслабление.



Если у вас есть вопросы о ваших обезболивающих препаратах, обратитесь к своему медицинскому работнику или фармацевту.

Обезболивающие препараты

Ваш врач может назначить сильные обезболивающие препараты, называемые опиоидами. Принимайте опиоиды **ТОЛЬКО при сильной боли**, которая не облегчается с помощью других методов.

- Если ваш врач не дал других указаний, принимайте ацетаминофен (Tylenol) и ибупрофен (Advil, Motrin) для контроля боли **перед** приёмом рецептурного обезболивающего препарата. Принимайте дозы, указанные на упаковке.
- Вы также можете спросить своего медицинского специалиста о способах контроля боли без лекарств.

Если после применения этих методов вы всё ещё испытываете сильную боль, примите дозу опиоида в соответствии с назначением.



Отсканируйте QR-код,
чтобы получить цифровую
копию этого материала.

Каковы риски приёма опиоидов?

У некоторых людей есть опасения по поводу приёма опиоидов. Поговорите со своим медицинским специалистом, если у вас есть вопросы. Вы имеете право **отказаться** от лечения опиоидами. Если вы принимаете опиоиды, обычно их не требуется принимать длительное время. **Вот некоторые риски, связанные с приёмом опиоидов:**

- Передозировка
- Повышенная чувствительность к боли
- Физическая зависимость
- Расстройство, связанное с употреблением опиоидов
- Падения и несчастные случаи

Какое количество опиоидных лекарств мне следует принимать?

На этикетке флакона с опиоидом указана **максимальная** (наибольшая) доза, которую можно принимать. **Никогда не превышайте максимальную дозу этих препаратов.** Приём слишком большого количества опиоидов может вызвать остановку дыхания или даже привести к смерти. Если ваша боль контролируется, принимайте меньше максимальной дозы.

Если вы принимаете опиоиды, старайтесь с каждым днем принимать всё меньшее и меньшее их количество. Это называется *постепенным снижением дозировки до полного отказа или постепенной отменой опиоидного препарата*. Для этого принимайте меньшую дозу каждый раз или увеличивайте интервал между приёмами.

Ваша цель — контролировать боль с помощью других методов, таких как ацетаминофен и ибупрофен, чтобы вам больше не нужно было принимать опиоиды. Позвоните в клинику врача, назначившего препарат, если у вас есть вопросы о постепенном снижении дозы опиоидного препарата.

Безопасность при применении опиоидов

- **Не** употребляйте алкоголь во время приёма опиоидов. Одновременное употребление и того, и другого может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем или даже смерть.
- **Никогда** не превышайте назначенную вам дозу опиоидов.
- **Не** позволяйте другим людям использовать ваши опиоидные препараты.
- Храните опиоидные препараты в безопасном месте, недоступном для членов семьи, посетителей, детей и домашних животных.
- Помогайте предотвращать неправильное использование и злоупотребление опиоидами. Безопасно утилизируйте неиспользованные опиоиды.
- **Налоксон** — это лекарство, которое временно устраняет последствия передозировки опиоидами. В штате Вашингтон налоксон можно купить в любой аптеке без рецепта. В других штатах может потребоваться рецепт.

Неиспользованные опиоиды

Вам не обязательно использовать все назначенные опиоидные препараты. Если у вас остались неиспользованные или просроченные опиоидные таблетки:

- Сдайте их в рабочие часы в один из пунктов возврата неиспользованных лекарств UW Medicine (UW Medicine Take back Kiosks), расположенных в вестибюлях наших аптек.
- Посетите следующие веб-сайты, чтобы найти ближайший пункт возврата неиспользованных лекарств (take-back site):
 - takebackyourmeds.org
 - doh.wa.gov/safemedreturn
 - medtakebackwashington.org
- Позвоните в программу безопасного возврата лекарств штата Вашингтон (Washington State Safe Medication Return): 844.482.5322
- 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 своему врачу или медицинскому работнику.

- **В будние дни с 8:00 до 16:00** звоните: _____
- **В нерабочее время, а также в выходные и праздничные дни звоните на линию консультаций медсестры: 206.520.7503.**

Opioid Safety and Pain Control

For UW Medicine patients

This handout explains safety and pain control for 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 ways 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. You can also use non-drug methods such as heat, cold, or relaxation to help control pain.



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

Pain Medicines

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

- Unless your doctor tells you otherwise, take both acetaminophen (Tylenol) and ibuprofen (Advil, Motrin) to control your pain **before** you take prescription pain medicine. Take the doses listed on the bottles.
- You can also ask your provider about ways to control your pain without medication.

If you still have severe pain 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. 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



*Scan for a
digital copy of
this handout.*

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 of it each day. This is called *tapering* or *weaning*. To do this, take a smaller dose each time, or increase the time between your 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 medicine that temporarily reverses an opioid overdose. In Washington state, you can buy naloxone without a prescription from any pharmacy. Other states may require a prescription.

Unused Opioids

You do **not** need to use all 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
 - doh.wa.gov/safemedreturn
 - medtakebackwashington.org
- Call Washington State Safe Medication Return: 844.482.5322
- If you cannot use a take-back program, flush the pills down the toilet.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- **Weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call:** _____
- **After hours and on weekends and holidays, call the Nurse Triage Line:** 206.520.7503.