

Нужно ли вам принимать отпускаемые по рецепту опиоиды для кратковременного облегчения боли?

Облегчение боли

Если вы перенесли операцию или выздоравливаете после болезни или несчастного случая, то нет ничего удивительного в том, что вы испытываете боль. Для вас будет составлена схема облегчения боли. Вы обсудите возможности лечения с лечащим медицинским специалистом. Некоторые из этих видов лечения эффективны для каких-то ситуаций, но могут быть неэффективны для других.

- **Ведите активный образ жизни.** Старайтесь делать как можно больше из того, что вы обычно делаете. Подвижность поможет предотвратить появление тромбов или запоров.
- **Занимайтесь самопомощью.** Легкие упражнения, такие как растяжка или ходьба, переключение внимания, отдых, использование тепла или холода или медитация могут содействовать облегчению боли.
- **Попробуйте другие способы.** Лечащий медицинский специалист поможет вам решить, подойдет ли вам физиотерапия, хиропрактика или акупунктура.
- **Спросите у лечащего медицинского специалиста, можно ли вам использовать продающиеся без рецепта или отпускаемые по рецепту лекарства от боли.**

Мои ценности и предпочтения

- Мне нужно сохранять бодрость. Я могу потерпеть боль до какой-то степени.
- Я не хочу испытывать побочные эффекты, которые могут вызвать опиоиды.
- Я хочу быстрого облегчения боли. Я учту побочные эффекты и буду осторожен.

Вопросы к лечащему медицинскому специалисту

1. Являются ли опиоиды самым лучшим способом лечения для меня?
2. Как долго я должен принимать их?
3. Как я могу снизить проявление возможных побочных эффектов?
4. Повлияют ли опиоиды на другие лекарства, которые я принимаю, и осложнят ли они другие мои проблемы со здоровьем?
5. Что я должен делать, когда кончится выданное по рецепту лекарство?
6. Будет ли у меня схема постепенного снижения дозы, чтобы «сойти» с приема опиоидов?
7. Что мне делать с оставшимися таблетками?



Примерно 1 из 4 человек, получавших выдаваемые по рецепту опиоиды для лечения долговременной (хронической) боли, борется с наркотической зависимостью.

Опиоидные препараты

Наряду с другими указаниями в схеме вашего лечения, использование опиоидов может помочь вам сохранять активность. Опиоидные препараты могут приниматься перорально в виде капсулы, таблетки или жидкости. Большинство рецептов выписывается на выдачу лекарства не больше чем на 3 – 5 дней, и поэтому появление побочных эффектов менее вероятно.

Очень важно принимать лекарство строго в соответствии с указаниями врача. У опиоидов имеются серьезные побочные эффекты, которые могут ограничить вашу активность и привести к другим опасным для здоровья проблемам. (См. на обороте.)

К опиоидам развивается наркотическая зависимость. Поэтому так важна схема, которую вы разработали вместе с лечащим медицинским специалистом. Никогда не принимайте большее количество таблеток, чем прописано, или дольше, чем прописано. Никогда не давайте свое лекарство другому человеку.

Промышленность выпускает много видов опиоидных препаратов, например, морфий, кодеин, оксикодон (OxyContin® и Percocet®), гидрокодон (Norco® и Vicodin®), и гидроморфон (Dilaudid®).

Важно обсудить с лечащим медицинским специалистом другие лекарства, которые вы принимаете, а также употребление алкоголя и рекреационное использование наркотиков. Вы вместе с лечащим медицинским специалистом решите, подходит ли вам лечение опиоидными препаратами.

Возможные факторы риска и побочные эффекты

Наркотическая зависимость

- К опиоидам легко возникает наркотическая зависимость, особенно при длительном использовании.
- У любого человека может возникнуть наркотическая зависимость.
- Больше 2 миллионов американцев злоупотребляют опиоидами.¹
- В 2017 году 2 миллиона американцев впервые нарушили прописанный режим приема отпускаемых по рецепту опиоидов.²
- Примерно у 1 из 10 человек, нарушивших прописанный режим приема отпускаемых по рецепту опиоидов, развилась наркотическая зависимость.²

1. Национальный институт по проблемам наркомании (National Institute on Drug Abuse)

2. Информационный центр по проблемам наркотической зависимости (Addiction Center)

Передозировка или смерть

- Прием опиоидов может привести к передозировке или смерти.
 - Каждый день в среднем 130 американцев умирают от передозировки опиоидов.¹
 - В 2017 году из 70200 смертей от передозировки лекарств почти 70% были вызваны каким-нибудь опиоидом.¹
- Риск передозировки или смерти может быть выше, если у вас апноэ, если вы пьете спиртное или если вы принимаете бензодиазепин (седативный препарат).

1. Центр по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention)

Возможные факторы риска и побочные эффекты

Толерантность <ul style="list-style-type: none">■ Чем дольше вы принимаете опиоиды, тем больше ваш организм к ним привыкает. С течением времени вам нужно будет принимать большее количество, чтобы достичь такого же облегчения боли. Это может привести к синдрому абстиненции (побочный эффект) после прекращения приема.	Сонливость <ul style="list-style-type: none">■ Этот побочный эффект может сделать опасным то, что вы обычно делаете.■ Не водите машину, не работайте, не принимайте важных решений и не используйте механизмы, если вы не посоветовались с лечащим медицинским специалистом или с членом лечащей вас бригады.
Тошнота или рвота <ul style="list-style-type: none">■ Опиоиды замедляют процесс переваривания пищи. Это может вызвать тошноту или рвоту.■ Чтобы этот побочный эффект не возник, ешьте чаще, но понемногу и ведите активный образ жизни.	Запор <ul style="list-style-type: none">■ Опиоиды замедляют процесс переваривания пищи. Это может вызвать запор (нерегулярное опорожнение).■ Чтобы этот побочный эффект не возник, ведите активный образ жизни, ешьте продукты с большим содержанием клетчатки и пейте больше воды. Обсудите с лечащим медицинским специалистом, нужно ли вам принимать размягчитель каловой массы или слабительное.
Депрессия <ul style="list-style-type: none">■ Прием опиоидов в течение 6 месяцев или дольше может вызвать депрессию.■ Если у вас уже есть депрессия, опиоиды могут ухудшить ваше состояние.	Риск для окружающих <ul style="list-style-type: none">■ Хранение опиоидов, которые вам уже не нужны, может оказаться опасным для окружающих. (Спросите у фармацевта, как избавиться от неиспользованных опиоидов.)■ Дети или домашние животные могут их случайно проглотить.■ Подростки или взрослые могут сознательно использовать непрописанные им опиоиды.

По оценкам Центра по контролю и профилактике заболеваний, в Соединенных Штатах «экономические потери» от злоупотребления отпускаемыми по рецепту опиоидами суммарно составляют 78,5 миллиардов долларов в год. Это связано, в частности, с дополнительными затратами на лечение и уход, затратами на лечение наркотической зависимости, снижением производительности труда и затратами на уголовное судопроизводство.