



**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Alliance 健康保險計畫

電話號碼：1.510.747.4577

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線：

711/1.800.735.2929

[livehealthy@alamedaalliance.org](mailto:livehealthy@alamedaalliance.org)

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

尊敬的：

在 Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助。作為您的健康夥伴，我們致函給您是因為我們的記錄顯示您在過去六 (6) 個月內曾被開具過阿片類藥物的處方。

您可能聽說過，服用阿片類藥物\*緩解疼痛是一個日益嚴重的安全問題。過量服用已被宣佈認定為全國性緊急事件。2017 年，有 1140 萬人濫用阿片類處方藥物，近 5 萬人因阿片類藥物服用過量而死亡。

阿片類藥物可以幫助緩解疼痛，但有時也很危險。它們可以改變您的大腦功能，告訴您的身體您需要更多的阿片類藥物。

在本函中，我們會與您分享以下手冊，以幫助您了解有關阿片類藥物安全性和其他治療的更多資訊：

1. 患者和護理人員的安全指南
2. 不使用阿片類藥物治療疼痛

請與您的醫生合作，找出最適合您的其他治療方案。

謹祝身體健康

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sanjay Bhatt".

Sanjay Bhatt, MD MS MMM

醫療主任 - 品質改善

Alameda Alliance for Health

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Helen Lee".

Helen Lee, PharmD, MBA

高級主任 - 藥房服務

Alameda Alliance for Health

\*阿片類藥物包括 Vicodin、Norco、經考酮 (oxycodone) 和嗎啡。

# Alameda Alliance for Health

## 患者和護理人員的阿片類藥物安全指南



### 阿片類處方藥物 — 止痛藥

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您掌控自己的健康。您可以使用本安全指南了解更多關於阿片類藥物的工作原理，以及如何謹慎用藥的資訊。

阿片類藥物通常用於緩解手術或受傷後，或治療癌症等嚴重健康問題時經受的疼痛。它們可以成為您的治療的重要組成部分。但它們也伴隨著嚴重的風險。您可以與您的醫生合作，以確保您獲得最安全、最有效的護理。

#### 謹慎服用阿片類藥物



##### 安全服藥。

遵照醫囑按時按劑服藥，切勿超量服用藥物。



##### 保護他人安全。

請勿共享您的藥物。確保安全存放藥物並放在他人無法接觸到的地方。將任何未服用的藥物安全地丟棄在您附近的垃圾回收點。如需查找垃圾回收點，請造訪 [acgov.org/medscoalition](http://acgov.org/medscoalition)。



##### 了解您的藥物。

確保您知道藥物的名稱和服用頻率。了解副作用以及應該何時致電您的醫生。



##### 注意：避免酒精、街頭毒品和某些其他藥物。

在服用以下藥物之前，請諮詢您的醫生或藥劑師：

- 苯二氮類藥物（如Xanax、Ativan或Valium）
- 肌肉鬆弛劑（如Soma或Flexeril）
- 安眠藥（如Ambien或Lunesta）
- 其他阿片類處方藥物

#### 阿片類藥物的副作用可能包括：

- 便秘。
- 感到困倦、頭暈或意識不清。
- 噁心、嘔吐和口乾。
- 耐受性 — 意味著您不會獲得與以前一樣的疼痛緩解效果。
- 出現戒斷症狀，如焦慮、疼痛和胃部不適。

接續背面 →

## 阿片類藥物有致癮性

過量服用阿片類藥物會減慢呼吸並導致死亡。

如果您懷疑服用過量，請撥打911。如果您有納曲酮(naloxone)，請服用，其可以治療過量服用阿片類藥物。

阿片類藥物服用過量的徵兆包括：

- 窒息或發出咯咯聲。
- 睡著或失去知覺。
- 身體癱軟。
- 臉色蒼白、發青或皮膚冰涼。
- 緩慢而淺的呼吸。
- 瞳孔縮小。

如果您屬於以下狀況，風險則更大：

- 年滿65歲或以上。
- 懷孕。
- 對阿片類藥物有很高的耐受性。
- 曾經使用過街頭毒品或有物質濫用問題。
- 有心理健康狀況，例如抑鬱或焦慮。
- 出現睡眠呼吸暫停。

如果您難以控制自己的用藥，請諮詢您的醫生。您也可以撥打這些號碼來了解用藥顧慮問題：

**Alameda縣行為健康護理服務幫助熱線**

(可提供口譯服務)

免費電話：1.800.491.9099

**物質濫用和心理健康服務管理局**

**(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) 全國幫助熱線**

(英語、西班牙語)

免費電話：1.800.662.4357

## 與您的醫生交談



- 如果過量服藥，請向您的醫生索取納曲酮處方。您也可以無處方的情況下從藥房購買。
- 制定控制疼痛的計畫。
- 談論在不服用阿片類藥物的情況下，控制疼痛的方法。
- 談論任何和全部的問題和副作用。

內容改編自疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 及Alameda縣醫療保健服務機構，網址

[www.cdc.gov/drugoverdose](http://www.cdc.gov/drugoverdose)

[www.acgov.org/health/documents/OpioidFactSheetfortheCommunity.pdf](http://www.acgov.org/health/documents/OpioidFactSheetfortheCommunity.pdf)

您是否需要更多幫助？請致電Alliance健康保險計畫

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：1.510.747.4577

聽力與語言殘障的人士 (CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# Alameda Alliance for Health 不使用阿片類藥物治療疼痛



## 阿片類處方藥物 — 止痛藥

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您掌控自己的健康。您可以使用本指南了解在不使用阿片類藥物的情況下治療和控制疼痛的其他方法。與您的醫生密切合作，找出最適合您的治療方法。

下列為一些可能效果更好、風險和副作用更少的選項。



### 其他藥物

這些可能包括：

- 止痛藥，如撲熱息痛 (Tylenol)、布洛芬 (Advil, Motrin) 或萘普生。
- 一些抗抑鬱藥和抗癲癇藥，也可用於治療神經痛。



### 心理治療

找治療師就診可能有助於減輕引發疼痛的壓力和焦慮。心理治療會教您一些改變思考和行為方式的技巧。



### 健身鍛煉

體育鍛煉可以讓您的身體更加強壯和更加健康。

Alliance提供以下治療：

- 物理治療。
- 職業康復治療。
- 水上（水上運動）治療。



### 針灸療法

針灸是一種將非常細的針刺進身體某些穴位的治療方法。這可能有助於緩解多種類型的疼痛。



### 脊椎按摩治療

脊椎治療師可以對脊柱或身體其他部位進行調整。這可能有助於緩解背部和頸部疼痛。



### 神經刺激

此設備透過神經發送溫和電流以阻斷疼痛信號。一種常見的設備稱為經皮神經電刺激 (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS)。

如需幫助查找這些服務，請諮詢您的醫生或致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

**您是否需要更多幫助？**請致電Alliance健康保險計畫

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577**

聽力與語言殘障的人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

**www.alamedaalliance.org**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH