



**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Chương Trình Alliance Health

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):  
**711/1.800.735.2929**

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

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

Kính gửi Member,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp bạn. **Với tư cách là đối tác y tế của bạn, chúng tôi gửi cho bạn thư này vì hồ sơ của chúng tôi cho thấy rằng bạn đã được kê đơn thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid trong sáu (6) tháng qua.**

Bạn có thể đã nghe nói rằng việc sử dụng thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid\* để giảm đau là một vấn đề an toàn ngày càng tăng. Vấn đề lạm dụng thuốc đã được tuyên bố là tình trạng khẩn cấp quốc gia. Năm 2017, 11.4 triệu người đã sử dụng các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid được kê đơn sai mục đích và gần 50,000 người đã tử vong do sử dụng quá liều thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid.

Các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid có thể giúp giảm đau nhưng đôi khi có thể gây nguy hiểm. Chúng có thể thay đổi chức năng não của bạn để cho cơ thể biết rằng bạn cần thêm các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid.

Trong thư này, chúng tôi muốn chia sẻ các tài liệu sau đây để giúp bạn tìm hiểu thêm về độ an toàn của thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid và các phương pháp điều trị khác:

1. Hướng dẫn an toàn cho bệnh nhân và người chăm sóc
2. Điều trị cơn đau mà không cần sử dụng thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid

Vui lòng làm việc với bác sĩ để tìm ra những phác đồ điều trị khác có thể là lựa chọn tốt nhất cho bạn.

Chúc bạn dồi dào sức khỏe,

Sanjay Bhatt, Tiến Sĩ Y Khoa/Thạc Sĩ Khoa Học/Thạc Sĩ Quản Lý Y Tế  
Giám đốc y khoa – Phòng Cải tiến Chất lượng  
Alameda Alliance for Health

Helen Lee, Tiến Sĩ Dược/Thạc Sĩ Quản Trị Kinh Doanh  
Giám đốc cấp cao – Phòng Quản lý Dịch vụ Nhà thuốc  
Alameda Alliance for Health

\*Các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid bao gồm Vicodin, Norco, oxycodone và morphine.



### Thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid theo toa – Thuốc giảm đau

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Bạn có thể tham khảo hướng dẫn sử dụng an toàn này để tìm hiểu thêm về tác dụng của các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid và cách sử dụng chúng một cách thận trọng.

Các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid thường được sử dụng để giảm đau sau phẫu thuật hoặc chấn thương, hoặc để điều trị các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như ung thư. Chúng có thể đóng một vai trò quan trọng trong quá trình điều trị của bạn. Nhưng chúng cũng đi kèm với những rủi ro nghiêm trọng. Bạn có thể làm việc với bác sĩ để đảm bảo bạn được chăm sóc an toàn và hiệu quả nhất.

#### Sử dụng thuốc giảm đau thuộc nhóm Opioid một cách thận trọng



##### Sử dụng thuốc an toàn.

Không sử dụng thuốc thường xuyên vượt quá mức tần suất được bác sĩ yêu cầu.



##### Giữ an toàn cho người khác.

Không bao giờ được chia sẻ thuốc của bạn. Giữ chúng an toàn và tránh xa tầm tay của người khác. Vứt bỏ bất kỳ loại thuốc nào chưa sử dụng một cách an toàn tại một địa điểm thải bỏ gần bạn. Để tìm địa điểm thải bỏ, vui lòng truy cập [acgov.org/medscoalition](http://acgov.org/medscoalition).



##### Biết rõ thuốc của bạn.

Đảm bảo rằng bạn biết rõ tên thuốc và tần suất sử dụng thuốc. Biết rõ các tác dụng phụ và khi nào nên gọi điện cho bác sĩ của bạn.



##### Thận trọng: Tránh sử dụng rượu, ma túy đá và một số loại thuốc khác.

Trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn trước khi sử dụng các loại thuốc như:

- Benzodiazepine (như Xanax, Ativan hoặc Valium)
- Thuốc giãn cơ (như Soma hoặc Flexeril)
- Thuốc ngủ (như Ambien hoặc Lunesta)
- Các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid theo toa khác

#### Tác dụng phụ của thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid có thể bao gồm:

- Táo bón.
- Cảm thấy buồn ngủ, chóng mặt hoặc bối rối.
- Buồn nôn, nôn mửa và khô miệng.
- Khả năng dung nạp – nghĩa là bạn sẽ không nhận được tác dụng giảm đau như trước đây.
- Giảm các triệu chứng như lo lắng, đau nhức và các vấn đề về dạ dày.

## Các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid đều gây nghiện

Sử dụng quá liều thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid có thể làm chậm nhịp thở và gây tử vong.

Nếu bạn nghi ngờ mình đã sử dụng quá liều, hãy **gọi 911**. Sử dụng naloxone, có thể giúp điều trị chứng sử dụng quá liều thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid, nếu bạn mắc phải.

Các dấu hiệu của chứng sử dụng quá liều thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid bao gồm:

- Tiếng nghẹt thở hoặc ọc ọc.
- Ngủ gật hoặc mất ý thức.
- Cơ thể mềm nhũn.
- Da nhợt nhạt, tái xanh hoặc lạnh.
- Thở chậm, nông.
- Đồng tử thu nhỏ.

Trao đổi với bác sĩ của bạn nếu bạn gặp khó khăn trong việc kiểm soát việc sử dụng thuốc. Bạn cũng có thể gọi tới những số điện thoại này nếu có lo ngại về vấn đề sử dụng thuốc:

**Cơ quan Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe  
Hành vi Quận Alameda - Đường dây Trợ  
giúp Có thông dịch viên (Acute Crisis  
Care and Evaluation for System-wide  
Services, ACCESS)**  
Số điện thoại miễn cước: **1.800.491.9099**

**Cơ quan Quản lý Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe  
Tâm thần và Điều trị Hội chứng Lạm dụng Chất  
gây nghiện (Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration, SAMHSA) - Đường dây  
Trợ giúp Quốc gia (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha)**  
Số điện thoại miễn cước: **1.800.662.4357**

## Trao đổi với bác sĩ của bạn



- Hỏi ý kiến bác sĩ về việc kê đơn naloxone trong trường hợp sử dụng quá liều. Bạn cũng có thể mua naloxone tại hiệu thuốc mà không cần toa thuốc.
- Lập kế hoạch điều trị cơn đau của bạn.
- Trao đổi về các cách điều trị cơn đau của bạn mà không cần sử dụng các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid.
- Trao đổi về bất kỳ cũng như tất cả các mối quan ngại và tác dụng phụ.

Nội dung được chỉnh sửa bởi Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) và Cơ quan Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Quận Alameda

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

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

**Bạn có cần hỗ trợ thêm không?** Vui lòng gọi tới Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Alliance

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

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

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_OHE\_SAF 05/2020  
OP-1 HED Rev 10/2019



### Thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid theo toa - Thuốc giảm đau

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Bạn có thể tham khảo hướng dẫn này để tìm hiểu về những cách điều trị và kiểm soát cơn đau khác mà không cần sử dụng các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid. Luôn làm việc với bác sĩ để tìm ra phương pháp điều trị tốt nhất cho bạn.

Dưới đây là một số liệu pháp có thể giúp ích với ít rủi ro và tác dụng phụ hơn.



#### Các loại thuốc khác

Chúng có thể bao gồm:

- Các loại thuốc giảm đau như acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin) hoặc naproxen.
- Một số loại thuốc chống trầm cảm và chống co giật, cũng có thể được sử dụng để điều trị chứng đau dây thần kinh.



#### Liệu pháp trò chuyện

Thăm khám với bác sĩ trị liệu có thể giúp giảm căng thẳng và lo lắng là nguyên nhân gây ra cơn đau. Liệu pháp trò chuyện sẽ dạy cho bạn các kỹ thuật để thay đổi cách bạn suy nghĩ và hành xử.



#### Tập thể dục

Tập thể dục có thể giúp cơ thể của bạn trở nên khỏe mạnh hơn và dẻo dai hơn.

Alliance cung cấp:

- Liệu pháp vật lý trị liệu.
- Liệu pháp vận động.
- Liệu pháp trị liệu dưới nước (thủy sinh).



#### Thuật châm cứu

Châm cứu là một phương pháp điều trị sử dụng các kim rất mỏng để châm vào một số điểm nhất định trên cơ thể của bạn. Liệu pháp này có thể giúp điều trị nhiều loại cơn đau.



#### Liệu pháp trị liệu thần kinh cột sống

Bác sĩ trị liệu thần kinh cột sống sẽ điều chỉnh cột sống hoặc các bộ phận khác trên cơ thể. Liệu pháp này có thể giúp giảm chứng đau lưng và đau cổ.



#### Kích thích thần kinh

Thiết bị này sẽ truyền một dòng điện nhỏ qua các dây thần kinh để ngăn chặn các tín hiệu đau. Một thiết bị phổ biến mang tên Máy kích thích thần kinh bằng xung điện qua da (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS).

Để được trợ giúp tìm kiếm các dịch vụ này, vui lòng hỏi bác sĩ của bạn hoặc gọi tới Bộ phận Dịch vụ Thành viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

**Bạn có cần hỗ trợ thêm không?** Vui lòng gọi tới Chương trình

Chăm sóc Sức khỏe Alliance

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

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