



### آپوئیدهای تجویزی - مسکن‌ها

ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. از این راهنمای ایمنی استفاده کنید تا با نحوه عملکرد داروهای آپوئیدی آشنا شوید و بیاموزید چگونه با احتیاط از آن‌ها استفاده کنید.

داروهای آپوئیدی اغلب برای تسکین درد پس از جراحی یا آسیب‌دیدگی، یا مشکلات جدی سلامت مانند سرطان استفاده می‌شوند. این داروها می‌توانند بخش مهمی از درمان شما باشند. اما مصرف آن‌ها با خطرات جدی همراه است. با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید مراقبتی که همراه با نسخه آپوئید خود دریافت می‌کنید، هم ایمن‌ترین و هم مؤثرترین نوع ممکن باشد.

### داروهای آپوئیدی را با احتیاط مصرف کنید

#### دیگران را ایمن نگه دارید.

هرگز داروی خود را در اختیار دیگران قرار ندهید. دارو را در مکانی امن و دور از دسترس دیگران نگهداری کنید. داروی استفاده نشده را در محل تحویل نزدیک خود به طور ایمن امحا کنید. برای یافتن محل تحویل داروهای استفاده نشده لطفاً به [acgov.org/medscoalition](http://acgov.org/medscoalition) مراجعه کنید.



#### دارو را به‌طور ایمن مصرف کنید.

دارو را بیشتر از دفعاتی که پزشکتان تجویز کرده مصرف نکنید.



#### احتیاط: از مصرف الکل، مواد مخدر خیابانی و داروهای خاص پرهیز کنید.

قبل از مصرف داروهای زیر با پزشک خود یا داروساز مشورت کنید:

- بنزودیازپین‌ها (مانند Valium, Ativan, Xanax)
- شل‌کننده‌های عضلانی (مانند Soma یا Flexeril)
- قرص‌های خواب‌آور (مانند Lunesta یا Ambien)
- سایر داروهای تجویزی آپوئیدی



#### داروی خود را بشناسید.

حتماً نام دارو و دفعات مصرف آن را بدانید. عوارض جانبی آن را بشناسید و بدانید چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید.



### عوارض جانبی داروهای آپوئیدی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تحمل دارویی - به این معنا که اثر مسکن برای شما مشابه اولین بار مصرف نیست
- علائم ترک مانند اضطراب، درد عضلانی و مشکلات گوارشی

- بی‌خوابی
- خواب‌آلودگی، سرگیجه یا گیجی
- افزایش حساسیت به درد
- تهوع، استفراغ و خشکی دهان

## اپیوئیدها اعتیادآور هستند

اگر شرایط زیر را داشته باشید، خطرات بیشتر است:

- 65 سال یا بیشتر سن دارید
- باردار هستید
- تحمل بالایی نسبت به اپیوئید دارید
- سابقه مصرف مواد مخدر خیابانی یا اختلال مصرف مواد دارید
- نارسایی کلیه یا کبد دارید
- مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب دارید
- آپنه خواب دارید

اوردوز اپیوئید می‌تواند تنفس را کند کرده و منجر به مرگ شود.

اگر تردید دارید که دچار اوردوز شده‌اید، با **911 تماس بگیرید**. اگر نالوکسون در دسترس دارید، برای رفع اوردوز اپیوئید از آن استفاده کنید.

علائم اوردوز اپیوئید شامل موارد زیر است:

- صدای غرغر یا خفگی
- خواب‌آلودگی یا از دست دادن هوشیاری
- بدن بی‌حال
- پوست رنگ‌پریده، کبود یا سرد
- تنفس کند و سطحی
- مردمک‌های بسیار کوچک

اگر کنترل مصرف اپیوئید برایتان دشوار است، با پزشک خود صحبت کنید. اگر نگرانی‌هایی در رابطه با مشکل مصرف مواد دارید، می‌توانید با شماره‌های زیر نیز تماس بگیرید:

خط پشتیبانی ملی مدیریت خدمات سوء

مصرف مواد و سلامت روان

Substance Abuse and Mental

Health Services Administration,

(SAMHSA) (انگلیسی، اسپانیایی)

خط رایگان: 1.800.662.4357

خط پشتیبانی ACCESS مرکز خدمات

مراقبت سلامت رفتاری کانتی Alameda

(خدمات مترجم ارائه می‌شود)

خط تلفن رایگان: 1.800.491.9099

## با پزشک‌تان صحبت کنید

- محض احتیاط برای اوردوز، از پزشک خود نسخه نالوکسون را درخواست کنید.
- همچنین می‌توانید این دارو را از داروخانه بدون نسخه خریداری کنید.
- طرحی برای مدیریت درد خود تدوین کنید.
- درباره روش‌های مدیریت درد بدون اپیوئید صحبت کنید.
- درباره هر گونه نگرانی و عوارض جانبی صحبت کنید.



محتوا اقتباس شده از مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) و سازمان خدمات مراقبت بهداشتی کانتی 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)

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4567 • خط تلفن رایگان: 1.877.932.2738

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

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

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBR\_OP SAFETY GUIDE 09/2024  
OP-1 HED Rev 07/2024