

GINAGAMOT NA KIROT:

ANO ANG DAPAT MALAMAN NG MGA TAGA-ALASKA

» Kung nagkaroon ka ng pinsala, operasyon o gawain ukol sa ngipin, malamang na nasasaktan ka. Ang ilan sa mga kirot ay maaaring maging normal na bahagi ng pagpapagaling.

Makipag-usap sa doktor para malaman ang pinaka-epektong paggagamot na may pinakamababang panganib.

BAKIT KAILANGANG MAG-INGAT SA MGA OPIOID?

Ang gamot na Opioid ay kemikal na katulad ng heroin, na may malubhang panganib ng adiksiyon at labis na dosis, kahit na iniinom ito na katulad ng ipinag-utos:



Ang labis na dosis sa gamot ay ang nangungunang sanhi ng aksidenteng pagkamatay sa Alaska noong 2016. Ang adiksiyon sa Opioid ay nagdudulot ng epidemya.

Tanggapang Pangkalusugan at Mga Panlipunang Serbisyo ng Alaska



Mahigit **3 sa 5** na na-overdose ng gamot ay sangkot ang opioid.

Mga Sentro ng Pagsugpo sa Sakit at Pagpigil, Tanggapang Pangkalusugan at Mga Panlipunang Serbisyo ng Alaska



Sa buong bansa, **4 sa 5** na gumagamit ng heroin ang nagsimula sa maling paggamit ng mga resetang mga opioid.

American Society of Addiction Medicine



7% na kabataan sa Alaskaang nagsagawa ng maling paggamit ng gamot sa kirot na may reseta sa nakalipas na 30 araw.

2017 Alaska Youth Risk Behavior Survey



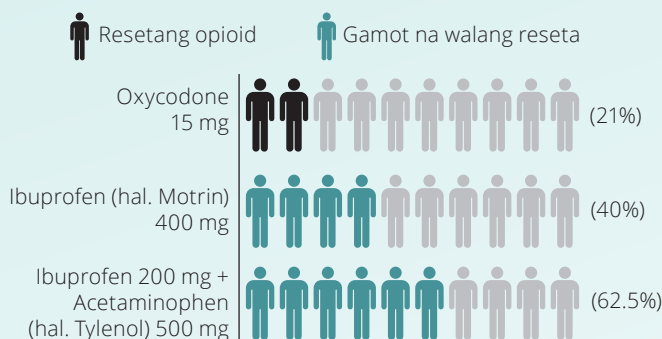
Mahigit **40%** ng mga tinedyer ang gumawa ng maling paggamit o inabuso ang reseta na nakakita nito sa estante ng gamot ng kanilang magulang.

Palkikipagtulungan para sa mga Batang Hindi Nagdodroga

PAGGAGAMOT SA SAKIT NA HINDI GINAGAMITAN NG OPIOID

Kapag umiinom ng gamot para sa kirot, madalas ay pinakamabuting simulan sa paggagamot ng kirot na hindi ginagamitan ng opioid. Isaalang-alang ang mga opsyon na maaari ring gumana, ngunit may pinakakakaunting mga panganib.

Ang mga opsyon na walang reseta ay epektibo rin. Ipinakikita ng grap na ito ang bilang ng mga taong nakakukuha ng 50% na kaginhawahan sa kirot mula sa malalang kirot pagkatapos ng operasyon:



1/NNT, Mga Review ng Cochrane, hango mula sa graph na pinagsama-sama ni Dr. Don Teater, Teater Health Solutions

Depende sa uri ng kirot, maaaring may mga opsyon ng paggagamot sa kirot na walang gamot na isaalang-alang:



Physical therapy, masahe at acupuntura.



Pagpapayo ng psychologist, social worker, psychiatrist o iba pang therapist para sa tulong na nangangasiwa sa emosyonal na aspekto ng kirot.



Pag-eehersisyo tulad ng paglalakad, pilata, o mabibigat na ehersisyo, paglalangoy, pagsayaw, at yoga.



Iba pang mga opsyon tulad ng diyeta at nutrisyon, sining at therapy gamit ang musika, mga functional na medisina, tradisyonal na medisina, at meditasyon.

GAMOT NA OPIOID: ANO ANG KAILANGAN MONG MALAMAN

Habang ang mga gamot na opioid minsan ang pinakatamang pagpipilian para sa paggamot ng matinding kirot, tulad ng mula sa kanser o agad-agad pagkatapos ng operasyon, maraming bagay ang dapat isaalang-alang.

KUNG NIRESETAHAN KA NG OPIOID, TALAKAYIN ITO SA PROVIDER MO ...



- » Mga tala ng trauma, pagkakasakit sa isip kabilang ang pagkabalisa o depresyon, at personal o pamilyang tala ng paggamit ng substansiya sa sakit.
- » Mga gamot, alak o iba pang mga substansiya na maaaring ginagamit mo.
- » Pagbibigay ng dosis at pag-ooras sa gamot na opioid.
- » Ilan sa masasamang epekto tulad ng pagkahilo, kahirapan sa paghinga, pagtitibi, panghihina sa seksuwal, paglala ng kirot, labis na dosis, o iba pa.

KUNG NIRESETAHAN KA NG OPIOID PARA SA MATINDING KIROT ...



- » Ang reseta sa Opioid ay dapat na hindi hihigit sa tatlong araw na suplay (madalas na mas kakaunti sa 10 tabletas).
- » kakaunting araw na umiinom ka ng opioid, at mas mababa ang dosis, mas mababa ang panganib ng pagsalalay. Humiling ng pinakamababang dosis hangga't maaari, para sa pinakamaikling dami ng oras.

TULUNGAN ANG SARILI MO AT ANG IBA SA PALIGID MO NA MANATILING LIGTAS.



MAINGAT NA ITAGO ANG GAMOT

Itago sa hindi maaabot ng bata, mga tinedyer at iba pa na hindi para sa kanila.



LIGTAS NA ITAPON ANG GAMOT NA HINDI NAGAMOT

- » Kumuha ng libreng tapunan sa State of Alaska Public Health Center para ligtas na itapon ang mga gamot mo sa bahay.

Para humanap ng center na pinakamalapit sa iyo, bisitahin ang:
<http://dhss.alaska.gov/dph/Nursing/>

- » O, alamin ang tungkol sa paparating na mga event sa Pambansang Pagbawi ng Gamot na May Reseta o National Prescription Drug Take Back.

Visit www.takebackday.dea.gov



HUWAG IPAMIGAY ANG MGA OPIOID

Ang pamimigay nito ay nagdudulot ng hindi sinasadyang panganib ng adiksiyon sa mga tao, labis na dosis at gayundin ang pagkamatay. Ang mga opioid na may reseta ay mga kontroladong substansiya — ipinagbabawal ang pamimigay.

“ITO BA AY OPIOID?”

Mga halimbawa ng mga gamot na opioid:

Codeine
Fentanyl (Duragesic)
Hydrocodone
(Vicodin, Norco)
Hydromorphone
(Dilaudid)
Meperidine (Demerol)
Methadone
Morphine
(MS Contin, Kadian)
Oxymorphone (Opana)
Oxycodone
(OxyContin, Percocet)
Tramadol (Ultram)

Marami pang iba, kaya tiyaking magtanong kung ang gamot mo ay isang opioid.



American College of
Emergency Physicians®
ALASKA CHAPTER
ADVANCING EMERGENCY CARE

MGA PAGKILALA:

Fairbanks Wellness Coalition, Bree Collaborative at ang Washington Health Alliance.

KARAGDAGANG MGA MAPAGKUKUNAN:

Epekto ng Isahang Dosis ng Iniinom na Opioid at Nonopioid Analgesics sa Malalang Kirot sa Paa't Kamay sa Emergency Department: Isang randomisadong Trial, JAMA, Nobyembre 2017. Volume 318, No. 17.