



Opioidy: co należy o nich wiedzieć

W niniejszej informacji wyjaśniono, co to są opioidy i jak należy je bezpiecznie przyjmować.

Co to są opioidy?

Opioidy to silne leki przeciwbólowe, które osoba świadcząca opiekę zdrowotną (taka jak lekarz lub osoba prowadząca zaawansowaną praktykę) przepisuje Panu/Pani w celu leczenia bólu o nasileniu umiarkowanym do ciężkiego. Stosowanie opiodów wiąże się z pewnymi zagrożeniami, ale mogą one pomóc w łagodzeniu bólu. Przy ich przyjmowaniu ważne jest przestrzeganie zaleceń osoby świadczącej opiekę zdrowotną oraz wskazówek zawartych w tym materiale.

Może Pan/Pani otrzymać receptę na opioidy, gdy inne leki nie łagodzą bólu lub mogą zakłócać leczenie choroby nowotworowej. Opioidy mogą pomóc w leczeniu bólu, aby mógł/mogła Pan/Pani wykonywać codzienne czynności i poprawić jakość swojego życia.

Niektóre często przepisywane opioidy to:

- Hydrokodon (Vicodin®)
- Oksykodon (Percocet, Oxycontin®)
- Hydromorfon (Dilaudid®)
- Morfina (Duramorph)
- Plastry z fentanylem (Duragesic)
- Buprenorfina
- Metadon
- Kodeina (siarczan kodeiny)
- Tramadol (Ultram®)
- Metadon (Dolophine®)

- Meperydyna (Demerol®)

Co to jest epidemia opioidowa?

Termin „epidemia opioidowa” odnosi się do niedawnego wzrostu uzależnień (silne pragnienie stosowania danej substancji) od opioidów oraz zgonów związanych ze stosowaniem opioidów. Przyczyną ich jest niewłaściwe stosowanie opioidów.

Niewłaściwe stosowanie opioidów ma miejsce wtedy, gdy pacjent:

- Przyjmuje opioidy inaczej niż zaleciła osoba świadcząca opiekę zdrowotną
- Przyjmuje opioidy innego pacjenta
- Przyjmuje opioidy, gdy ich nie potrzebuje.

Przestrzegając zaleceń osoby świadczącej opiekę zdrowotną można bezpiecznie leczyć ból przy pomocy opioidów.

Jak mogę bezpiecznie stosować opioidy?

Można bezpiecznie przyjmować opioidy, przestrzegając tych wskazówek.

- **Należy je przyjmować zgodnie z zaleceniami.** Przyjmując opioidy, należy przestrzegać wskazówek osoby świadczącej opiekę zdrowotną. Nie należy przyjmować opioidów w ilościach większych ani częściej niż zaleciła osoba świadcząca opiekę zdrowotną.
- **Należy spisać listę wszystkich przyjmowanych przez siebie leków.** Lista ta powinna obejmować wszystkie opioidy, inne leki oraz suplementy diety (takie jak zioła, witaminy lub środki domowe), które pacjent przyjmuje. Ważne jest śledzenie wszystkich nazw, wielkości dawek oraz częstości ich przyjmowania. Tę listę należy przynosić ze sobą na wszystkie wizyty.
- **Podczas przyjmowania opioidów należy unikać picia alkoholu i stosowania narkotyków.**
- **Należy przechowywać je w bezpiecznym miejscu.** Opioidy należy przechowywać w bezpiecznym miejscu (takim jak szafka zamknięta na klucz) oraz w miejscu niedostępnym dla innych osób (może to dotyczyć gości, dzieci, przyjaciół, zwierzęta domowe i członków rodziny).
- **Nie należy ich przechowywać, jeśli się ich nie potrzebuje.** Należy pozbyć się nieużytych lub przeterminowanych opioidów, gdy nie są już potrzebne.

Więcej informacji podano w części zatytułowanej „Jak mogę pozbyć się swoich niezużytych opioidów?”

- **Należy przyjmować wyłącznie opioidy przepisane dla danego pacjenta.** Nie należy przekazywać swoich opioidów innej osobie ani przyjmować opioidów innej osoby.
- **Zmianę dawki należy omówić z osobą świadczącą opiekę zdrowotną.** Nagłe przerwanie stosowania opioidów może spowodować wystąpienie działań niepożądanych odstawienia leku. Nie znaczy to, że pacjent jest uzależniony. Jest to normalna reakcja przy zbyt szybkim przerwaniu leczenia. Jeśli chce się zwiększyć, zmniejszyć dawkę lub przerwać przyjmowanie opioidów, należy zapytać osobę świadczącą opiekę zdrowotną, jak zrobić to bezpiecznie.

Skąd będę wiedzieć, że jestem uzależniony/-a?

Uzależnienie w przypadku osób z bólem nowotworowym występuje rzadko, ale jest możliwe. Uzależnienie odczuwa się jako niemożliwe do opanowania pragnienie przyjęcia opioidów, nawet gdy nie ma bólu.

Jeśli uważa Pan/Pani, że grozi Panu/Pani uzależnienie, proszę omówić to z osobą świadczącą opiekę zdrowotną. Niektóre częste czynniki ryzyka uzależnienia obejmują:

- Nadużywanie substancji psychoaktywnych przez pacjenta lub członka rodziny w przeszłości
- Wiek 45 lat lub poniżej
- Depresja (silne uczucie smutku)
- Lęk (silne uczucie zmartwienia lub strachu)

Gdzie mogę udać się po pomoc?

W razie obaw o uzależnienie lub pytań dotyczących przyjmowania opioidów, należy porozmawiać ze swoim zespołem opieki zdrowotnej. W jego skład wchodzi lekarze, pielęgniarki i pracownicy socjalni. Mogą oni zorganizować potrzebną Panu/Pani opiekę.

W centrum Memorial Sloan Kettering (MSK) omawiamy ze wszystkimi ryzyko nieprawidłowego stosowania opioidów. Zapewniamy dodatkowe wsparcie dla osób, które potrzebują leczenia niewłaściwego stosowania opioidów w MSK lub zewnętrznym ośrodku leczniczym. Więcej informacji można znaleźć na podanych poniżej stronach.

Ośrodki Zwalczenia Chorób (Center for Disease Control, CDC)

www.cdc.gov/drugoverdose

Proszę odwiedzić tę stronę, aby dowiedzieć się więcej o zagrożeniach dotyczących nadużywania i przedawkowania opioidów.

Administracja ds. walki z nałogami i chorobami psychicznymi (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

800-662-HELP (800-662-4357)

www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

Krajowa infolinia SAMHSA to bezpłatny, poufny serwis telefoniczny umożliwiający uzyskanie skierowania i informacji dla osób stawiających czoła schorzeniom psychicznym lub związanym z nadużywaniem substancji psychoaktywnych oraz członków ich rodzin. Ta infolinia jest czynna przez całą dobę, codziennie i jest dostępna w języku angielskim i hiszpańskim. Więcej informacji można uzyskać dzwoniąc lub odwiedzając ich stronę internetową

Jakie są częste działania niepożądane?

Podczas przyjmowania opioidów u pacjenta mogą wystąpić działania niepożądane. Poniżej wymieniono częste działania niepożądane, ale mogą występować inne. W razie jakichkolwiek wątpliwości na temat działań niepożądanych proszę zwracać się do osoby świadczącej opiekę zdrowotną. Opioidy mogą powodować:

- Zaparcie (mniej wypróżnień niż zazwyczaj). Więcej informacji na temat postępowania w zaparciu podano w materiale *Zaparcie (Constipation)* (www.mskcc.org/pe/constipation).
- Nudności (uczucie, jakby się miało wymiotować) lub wymioty. Zazwyczaj objawy te ustępują w ciągu kilku dni.
- Senność zakłócająca codzienne życie. Jeśli nie nastąpi poprawa w ciągu 3–5 dni, proszę skontaktować się z osobą świadczącą opiekę zdrowotną.

Dlaczego u osób starszych działania niepożądane mogą być silniejsze?

- Osoby starsze mogą cierpieć na więcej chorób, co oznacza, że konieczne może być przyjmowanie przez nich większej liczby leków niż w przypadku osób młodszych.
- Osoby przyjmujące opioidy mogą czuć się senne i mogą być bardziej zagrożone upadkiem. Upadek może być nawet bardziej niebezpieczny w przypadku osób starszych. Osoby starsze powinny zachować ostrożność przy przyjmowaniu opioidów. Konieczne może być w ich przypadku używanie pomocy, takiej jak laska, aby zachować równowagę. Więcej informacji podano w materiale *Co można zrobić, aby zapobiec upadkom (What You Can Do to Avoid Falling)* (www.mskcc.org/pe/avoid_falling).
- U osób starszych może wystąpić utrata pamięci. W przypadku osób z utratą pamięci przyjmowanie opioidów może prowadzić do:
 - Nasilenia dezorientacji,
 - Senności,
 - Omamów (widok, dźwięk, zapach, smak lub wrażenie dotykowe, które dana osoba uważa za prawdziwe, a które nie jest prawdziwe).

Jeśli u pacjenta wystąpią jakiegokolwiek z tych objawów niepożądanych, należy powiedzieć o tym osobie świadczącej opiekę zdrowotną.

Jak mogę się pozbyć swoich nieużytych opioidów?

Ważne jest pozbywanie się nieużytych lub przeterminowanych opioidów, gdy nie są już potrzebne. Daje to pewność, że się nie przyjmie więcej opioidów, niż potrzeba i zmniejsza prawdopodobieństwo, że inna osoba może je przyjąć. Ważne jest, aby wiedzieć, jak się ich pozbyć.

Aby pozbyć się swoich opioidów, należy skorzystać z jednej z poniższych opcji:

- Znaleźć informacje na temat programu zwrotu leków wydawanych na receptę ze swojej lokalnej apteki, koordynatora recyklingu lub miasta.

- Znaleźć miejsce publicznej utylizacji substancji kontrolowanych w pobliżu, korzystając ze strony Wydziału Kontroli Administracji Antynarkotykowej (Drug Enforcement Administration Diversion Control Division) bit.ly/2TGiC86 lub dzwoniąc pod numer 800-882-9539.
 - Można również znaleźć informacje na temat programu zwrotu leków wydawanych na receptę ze swojej lokalnej apteki, koordynatora recyklingu lub miasta.
- Przynieść swoje opioidy na Krajowy Dzień Zwrotu Leków (National Drug Take-Back Collection day). Odbywa się on dwa razy do roku. Więcej informacji na temat tego programu można znaleźć na stronie internetowej Agencji Antynarkotykowej (Drug Enforcement Agency, DEA) pod adresem takebackday.dea.gov.
- Niektóre opioidy można też wylać do toalety. Odwiedzając stronę bit.ly/2VigSCB można sprawdzić, czy dany opioid jest na zatwierdzonej liście i czy można go wylać do toalety.

Jeśli chciałby/chciałaby Pan/Pani pozbyć się nieużytych lub przeterminowanych opioidów w MSK, może Pan/Pani przynieść je w miejsce ich wyrzucania prowadzone przez MSK przy wejściu do Haupt building na Manhattanie przy 425 East 67th Street.

Więcej informacji podaliśmy w materiale *Pozbywanie się nieużytych leków (Getting Rid of Unused Medications)*

(www.mskcc.org/pe/getting_rid_medications).

W jaki inny sposób mogę sobie radzić ze swoim bólem onkologicznym?

Proszę omówić ze swoim zespołem opieki zdrowotnej inne sposoby radzenia sobie z bólem onkologicznym, które nie obejmują opioidów. Niektóre z tych opcji mogą lepiej działać w Pana/Pani przypadku i wiązać się z mniejszą liczbą zagrożeń i działań niepożądanych. Inne opcje mogą obejmować:

- Przyjmowanie innych rodzajów leków przeciwbólowych, w tym leków dostępnych bez recepty, takich jak acetaminofen (Tylenol®), ibuprofen (Advil®) lub naproksen (Aleve®) albo innych leków nieopiodowych, dostępnych na receptę. Proszę pamiętać o omówieniu przyjmowanych leków ze swoim zespołem opieki zdrowotnej, nawet jeśli są to leki dostępne bez recepty.
- Poddanie się zabiegowi blokady nerwu (zabiegowi, który zatrzymuje przesyłanie informacji o bólu przez nerwy do mózgu).
- Umówienie się na wizytę w poradni medycyny integracyjnej. Terapie z zakresu medycyny integracyjnej włączają leczenie naturalne, takie jak akupunkturę, masaż, jogę do ogólnego planu leczenia choroby nowotworowej. Więcej informacji można uzyskać, czytając nasz materiał *Terapie medycyny integracyjnej i leczenie Pana/Pani choroby nowotworowej (Integrative Medicine Therapies and Your Cancer Treatment)* (www.mskcc.org/pe/integrative_therapies) lub zadzwonić pod numer 646-888-0800.
- Fizykoterapia i wysiłek fizyczny. Proszę zapytać osobę świadczącą opiekę zdrowotną, czy fizykoterapia i wysiłek fizyczny mogą pomóc w leczeniu Pana/Pani bólu nowotworowego.

W razie jakichkolwiek pytań proszę się bezpośrednio kontaktować z członkiem swojego zespołu opieki zdrowotnej. Jeśli pacjent MSK chce się skontaktować z osobą świadczącą opiekę zdrowotną po 17.00, w trakcie weekendu lub w dzień świąteczny, powinien zadzwonić pod numer 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej materiałów, proszę odwiedzić stronę www.mskcc.org/pe, aby przeszukiwać naszą wirtualną bibliotekę.

Opioidy: co należy o nich wiedzieć – Last updated on May 10, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center