Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Bezpieczne stosowanie opioidów: co należy wiedzieć

Podane tu informacje wyjaśniają, co to są opioidy i jak je bezpiecznie przyjmować.

Co to są opioidy?

Opioidy są silnymi środkami przeciwbólowymi przepisywanymi w celu łagodzenia bólu o nasileniu od umiarkowanego do silnego. Są również nazywane narkotykami. Mimo że stosowanie opioidów wiąże się z pewnym ryzykiem, mogą pomóc w zwalczaniu bólu. Przyjmując opioidy należy stosować się do zaleceń lekarza i wskazówek podanych w niniejszych informacjach.

Lekarz może przepisać opioidy, gdy inne leki nie pomagają uśmierzyć bólu lub mogą wpływać na leczenie raka. Opioidy mogą pomóc w kontrolowaniu bólu, tak aby można było wykonywać codzienne czynności i poprawić jakość życia.

Niektóre często przepisywane opioidy:

- Hydrokodon (Vicodin®),
- Oksykodon (Percocet, Oxycontin®)
- Tapentadol (Nucynta®)
- Hydromorfon (Dilaudid®)
- Morfina (Duramorph)
- Fentanyl w postaci plastra (Duragesic)
- Buprenorfina (Butrans®, Belbuca®)
- Kodeina (siarczan kodeiny)
- Tramadol (Ultram®)
- Metadon (Dolophine®)
- Meperydyna (Demerol®)

Co to jest epidemia opioidowa?

Epidemia opioidowa odnosi się do wzrostu liczby osób uzależnionych od opioidów (odczuwających silną potrzebę zażywania substancji) i liczby zgonów

związanych z opioidami. Jest to spowodowane niewłaściwym stosowaniem opioidów. Niewłaściwe stosowanie opioidów ma miejsce, gdy:

- pacjent przyjmuje opioidy w sposób inny niż zalecony przez lekarza;
- pacjent przyjmuje opioidy przepisane innej osobie;
- pacjent przyjmuje opioidy, gdy nie jest to konieczne.

Opioidy pozwalają na bezpieczne zwalczanie bólu, kiedy są przyjmowane zgodnie z zaleceniami lekarza.

Jak bezpiecznie zażywać opioidy?

Przestrzeganie poniższych wskazówek pozwala na bezpieczne zażywanie opioidów.

- **Należy przyjmować je zgodnie z zaleceniami.** Przyjmując opioidy, należy przestrzegać zaleceń lekarza. Nie należy przyjmować opioidów w większych dawkach, niż zalecił lekarz.
- **Warto zrobić listę wszystkich przyjmowanych leków.** Powinna ona obejmować wszystkie przyjmowane opioidy, inne leki i suplementy diety (takie jak zioła, witaminy lub domowe lekarstwa). Należy zapisać nazwy opioidów, wielkości dawek i częstotliwość ich przyjmowania. Listę dobrze jest mieć przy sobie podczas wszystkich wizyt u lekarza, aby zespół opieki zdrowotnej mógł bezpiecznie przepisywać leki.
- **Podczas przyjmowania opioidów nie należy prowadzić pojazdów.** Opioidy mogą powodować senność i otępienie oraz zwiększać ryzyko wypadku.
- **Przyjmując opioidy, należy unikać picia alkoholu i rekreacyjnego zażywania narkotyków.** Picie alkoholu i zażywanie rekreacyjnych narkotyków w czasie przyjmowania opioidów może powodować poważne działania niepożądane, takie jak problemy z oddychaniem.
- **Opioidy należy przechowywać bezpiecznie.** Należy przechowywać je w bezpiecznym miejscu, takim jak szafka zamykana na klucz. Należy pamiętać, aby przechowywać opioidy je poza zasięgiem innych osób, np. gości, dzieci, przyjaciół, rodziny oraz zwierząt domowych.

- **Nie należy trzymać opioidów w domu, jeśli nie są potrzebne.** Niewykorzystane lub przeterminowane opioidy należy zutylizować, gdy nie będą już potrzebne. Pacjent ma wtedy pewność, że nie będzie przyjmować więcej opioidów, niż to potrzebne. Zmniejsza to również szanse, że ktoś inny je zażyje. Więcej informacji można znaleźć w części „Utylizacja niewykorzystanych opioidów”

- **Należy zażywać tylko przepisane opioidy.** Nie wolno dawać swoich opioidów innej osobie ani przyjmować opioidów innej osoby.
- **Przed zmianą dawki należy porozmawiać z lekarzem.** Nagłe przerwanie stosowania opioidów może wywołać niepożądane działania związane z odstawieniem leku. Nie oznacza to uzależnienia. Jest to normalna reakcja na zbyt szybkie odstawienie leku. W przypadku konieczności zwiększenia lub zmniejszenia dawki, bądź też przerwania przyjmowania opioidów należy zapytać lekarza, jak zrobić to w bezpieczny sposób.

Informacje o naloksonie (Narcan®)

W przypadku przepisania opioidów pacjent może również otrzymać receptę na nalokson (Narcan). Ten lek ratunkowy może odwrócić lub zablokować skutki przedawkowania opioidów, jeżeli pacjent przyjmie więcej opioidów, niż zalecił lekarz. Więcej informacji można znaleźć w artykule *About Naloxone (Narcan®)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-naloxone-narcan). Jeżeli pacjent przyjmuje nalokson, lekarz pokaże, jak należy postępować.

Po przyjęciu naloksonu zawsze należy zadzwonić pod numer 911. Działanie naloksonu utrzymuje się tylko przed 30 do 90 minut i konieczne może być udzielenie dodatkowej pomocy medycznej.

W przypadku braku pewności, czy należy przyjąć nalokson, prosimy zadzwonić pod numer 911 i postępować zgodnie z instrukcjami operatora.

W przypadku problemów z oddychaniem lub utraty przytomności ktoś musi niezwłocznie zadzwonić pod numer 911.

Jakie są częste działania niepożądane podczas

przyjmowania opioidów?

Podczas przyjmowania opioidów mogą wystąpić działania niepożądane. Poniżej przedstawiono najczęstsze z nich, jednak mogą również występować inne skutki uboczne. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących działań niepożądanych należy porozmawiać ze swoim lekarzem. Opioidy mogą powodować:

- Zaparcia (mniejsza niż zwykle liczba wypróżnień) Więcej informacji o radzeniu sobie z zaparciami podano w *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation).
- Nudności (uczucie potrzeby zwymiotowania) lub wymioty Zwykle ustępują w ciągu kilku dni. Warto zapoznać się z artykułem *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).
- Senność, która przeszkadza w codziennym życiu. Jeśli senność nie ustąpi w ciągu 3 do 5 dni, należy zadzwonić do swojego lekarza.

Dlaczego działania niepożądane mogą nasilać się u osób starszych?

- Osoby starsze zazwyczaj cierpią na więcej niż 1 schorzenie, na które przyjmują leki. Zwiększa to ryzyko wystąpienia działań niepożądanych różnych leków.
- Przyjmowanie opioidów może powodować senność i zwiększać ryzyko upadku. Upadki mogą być jeszcze bardziej niebezpieczne dla osób starszych. Osoby starsze powinny zachować szczególną ostrożność podczas przyjmowania opioidów. Mogą potrzebować czegoś, co pomoże im zachować równowagę, na przykład laski. Więcej informacji można znaleźć w ***bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA1MTU=***].
- Osoby starsze mogą cierpieć na zaburzenia pamięci. U osób z zaburzeniami pamięci przyjmowanie opioidów może prowadzić do:
    - zwiększonej dezorientacji;

- senności;
- halucynacji (widok, dźwięk, zapach, smak lub dotyk, które wydają się prawdziwe, jednak nie są).

W razie wystąpienia dowolnego z tych działań niepożądanych należy porozmawiać ze swoim lekarzem.

Jakie są objawy uzależnienia od opioidów?

Uzależnienie to niekontrolowana potrzeba zażywania opioidów, nawet w sytuacji, gdy nie odczuwa się bólu.

Osoby obawiające się uzależnienia powinny porozmawiać ze swoim lekarzem. Niektóre typowe czynniki związane z ryzykiem uzależnienia to:

- historię nadużywania substancji odurzających u pacjenta lub w jego rodzinie;
- Wiek 45 lat i mniej
- Depresja (silne uczucie smutku)
- Zaburzenia lękowe (silne uczucie zmartwienia lub strachu)

Mimo że uzależnienie u osób z bólem spowodowanym rakiem występuje rzadko, jest jednak możliwe.

Gdzie można uzyskać pomoc?

Osoby, które obawiają się uzależnienia lub mają pytania dotyczące przyjmowania opioidów, powinny porozmawiać z członkami zespołu ds. opieki zdrowotnej. Obejmuje to lekarzy, pielęgniarki, specjalistów zaawansowanej praktyki (advanced practice provider, APP) i pracowników socjalnych. Mogą oni pomóc w uzyskaniu potrzebnej opieki.

W MSK rozmawiamy ze wszystkimi o ryzyku nadużywania opioidów. Osoby, które wymagają leczenia z powodu nadużywania opioidów mogą uzyskać wsparcie w MSK lub w zewnętrznym ośrodku terapeutycznym. Więcej informacji można znaleźć na poniższych stronach internetowych.

Center for Disease Control (CDC) (Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom)
www.cdc.gov/opioids
Więcej informacji na temat opioidów można znaleźć w witrynie internetowej CDC.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (Urząd ds. Nadużywania Substancji Odurzających i Usług w Zakresie Zdrowia Psychicznego)
800-662-HELP (800-662-4357)
www.samhsa.gov/find-help/national-helpline
Krajowa infolinia SAMHSA to bezpłatna, poufna usługa telefoniczna pomagająca uzyskać odpowiednie skierowania lub informacje. Jest przeznaczona dla osób z problemami psychicznymi lub zaburzeniami wynikającymi z nadużywania substancji odurzających i ich rodzin. Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i jest dostępna w języku angielskim i hiszpańskim. Więcej informacji można uzyskać telefonicznie lub odwiedzając jej witrynę internetową.

Utylizacja niewykorzystanych opioidów

Niewykorzystane lub przeterminowane opioidy należy koniecznie zutylizować, gdy nie będą już potrzebne. Pacjent ma wtedy pewność, że nie będzie przyjmować więcej opioidów, niż to potrzebne, a ponadto nikt inny ich nie zażyje.

Opioidy należy zutylizować w jeden z poniższych sposobów.

- Należy zapytać o program zwrotu leków na receptę:
  - w lokalnej aptece;
  - u lokalnego koordynatora zarządzającego programami recyklingowymi;
  - w urzędzie miasta;
  - w witrynie internetowej dotyczącej zwrotu leków agencji DEA (www.dea.gov/takebackday).

- Należy znaleźć najbliższy ogólnodostępny punkt utylizacji substancji kontrolowanych, korzystając z witryny internetowej Wydziału ds. Kontroli Zwrotu Leków agencji DEA (Drug Enforcement Agency – Administracja Legalengo Obrotu Substancjami Kontrolowanymi) (bit.ly/2TGiC86) lub dzwoniąc pod numer 800-882-9539.
- Niektóre opioidy można również wyrzucić do toalety. Aby sprawdzić, czy dany lek można wyrzucić do toalety, należy zapoznać się z listą prowadzoną przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) (bit.ly/2VigSCB).
- Niewykorzystane lub przeterminowane opioidy należy dostarczyć do punktu MSK pod adresem:

  East 67th Street (między York Avenue a First Avenue)
  Haupt Pavilion, Room A105
  New York, NY 10065

Więcej informacji można znaleźć w *How to Get Rid of Unused Medicine* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/get-rid-of-unused-medicine).

Jak inaczej można kontrolować ból nowotworowy?

Zachęcamy do porozmawiania ze swoim zespołem opieki zdrowotnej o innych sposobach kontrolowania bólu nowotworowego poza opioidami. Niektóre z tych opcji mogą być bardziej skuteczne oraz wiązać się z mniejszym ryzykiem i działaniami niepożądanymi. Inne opcje mogą obejmować:

- Przyjmowanie innych rodzajów leków przeciwbólowych. Obejmują one leki dostępne bez recepty, takie jak paracetamol (Tylenol®), ibuprofen (Advil®), naproksen (Aleve®) lub inne nieopioidowe leki na receptę. Należy koniecznie poinformować swój zespół opieki zdrowotnej o przyjmowanych lekach, nawet jeśli są to leki dostępne bez recepty.
- Przeprowadzenie zabiegu blokady nerwu. Zabieg uniemożliwia nerwom wysyłanie impulsów bólowych do mózgu.

- Umówienie się na wizytę w Centrum medycyny integracyjnej i dobrostanu. Terapie medycyny integracyjnej włączają naturalne metody leczenia, takie jak akupunktura, masaż i joga, w ogólny plan leczenia bólu nowotworowego. Więcej informacji można uzyskać, czytając dokument *Integrative Medicine Therapies and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment) lub dzwoniąc pod numer 646-449-1010.
- Fizjoterapia i ćwiczenia. Warto zapytać swojego lekarza, czy fizjoterapia i ćwiczenia mogą pomóc w kontrolowaniu bólu nowotworowego.

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center