Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Безопасное использование опиоидов: что нужно знать

Эта информация разъясняет, что такое опиоиды и как безопасно принимать их.

Что такое опиоиды?

Опиоиды — это сильнодействующие болеутоляющие средства, которые прописывают при умеренной и сильной боли. Они также называются наркотическими веществами. Несмотря на то, что прием опиоидов связан с некоторыми рисками, они могут помочь вам контролировать боль. При приеме опиоидов важно соблюдать указания медицинского сотрудника и советы из этого материала.

Вам могут назначить опиоиды, если другие лекарства не помогают избавиться от боли или влияют на ход лечения рака. Опиоиды могут помочь вам контролировать боль, чтобы вы могли заниматься повседневными делами и повысить качество вашей жизни.

К часто назначаемым опиоидам относятся:

- hydrocodone (Vicodin®);
- oxycodone (Percocet, Oxycontin®);
- tapentadol (Nucynta®);
- hydromorphone (Dilaudid®);
- morphine (Duramorph);
- пластырь Fentanyl (Duragesic);
- Buprenorphine (Butrans®, Belbuca®);
- codeine (codeine sulfate);
- tramadol (Ultram®);
- methadone (Dolophine®);
- meperidine (Demerol®).

Что такое опиоидная эпидемия?

Опиоидная эпидемия — это увеличение случаев опиоидной зависимости (пристрастия к этим веществам) и смертей из-за употребления опиоидов. Ее причиной служит неправильное употребление опиоидов. Неправильное употребление опиоидов заключается в следующем:

- прием опиоидов не так, как назначено медицинским сотрудником;
- прием опиоидов, назначенных другому человеку;
- прием опиоидов тогда, когда в них нет необходимости.

Вы можете безопасным образом контролировать свою боль с помощью опиоидов, соблюдая указания медицинского сотрудника.

Как я могу принимать опиоиды безопасно?

Вы можете принимать опиоиды безопасно, придерживаясь этих советов.

- **Принимайте их в соответствии с полученными инструкциями.** Соблюдайте указания медицинского сотрудника при приеме опиоидов. Не принимайте опиоиды в большей дозировке, чем указал медицинский сотрудник.
- **Составьте список всех лекарств, которые вы принимаете.** Этот список должен включать все принимаемые вами опиоиды, другие лекарства и диетические добавки (такие, как травы, витамины и домашние лекарственные средства). Запишите их названия, дозировку и частоту приема. Берите этот список с собой на все приемы, чтобы ваша команда могла безопасно назначать и отменять ваши лекарства.
- **Не водите автомобиль, если вы принимаете опиоиды.** Они могут вызвать сонливость и рассеянность внимания, что может привести к дорожно-транспортному происшествию.
- **Не употребляйте алкогольные напитки и рекреационные наркотики во время приема опиоидов.** Употребление алкоголя и рекреационных наркотиков во время приема опиоидов может иметь серьезные побочные эффекты, такие как проблемы с дыханием.
- **Храните опиоиды в безопасном месте.** Храните опиоиды в безопасном

месте, например, в запертом шкафу. Убедитесь, что они недоступны другим людям, включая гостей, детей, друзей, членов семьи и домашних животных.

- **Если они вам не нужны, не храните их.** Избавляйтесь от неиспользованных или просроченных опиоидов, когда они вам больше не нужны. Благодаря этому вы не примете больше лекарства, чем нужно. Вы также снизите шансы того, что его примет кто-то другой. Для получения дополнительной информации прочитайте раздел «Как избавляться от неиспользованных опиоидов?».

- **Принимайте только те опиоиды, которые были назначены вам.** Не давайте свои опиоиды другому человеку и сами не принимайте опиоиды других людей.
- **Поговорите с медицинским сотрудником об изменении дозировки.** Из-за резкого прекращения приема опиоидов у вас могут возникнуть побочные эффекты. Это не означает, что у вас есть зависимость. Это нормальная реакция на слишком быстрое прекращение приема лекарства. Если вы хотите увеличить или уменьшить дозировку или же прекратить прием опиоидов, спросите у медицинского сотрудника, как сделать это безопасным образом.

О лекарстве Naloxone (Narcan®)

Если вам назначили опиоиды, вам также могут выписать рецепт на naloxone (Narcan). Это лекарство экстренной помощи, которое может устранить или заблокировать передозировку опиоидов, если вы примете их в большей дозе, чем назначено. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *О лекарстве Naloxone (Narcan®)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-naloxone-narcan). Если вам назначен naloxone, медицинский сотрудник покажет вам, как его принимать.

Обязательно позвоните по номеру 911 после применения naloxone. Его действие длится лишь 30–90 минут, и вам может понадобиться дальнейшая медицинская помощь.

Если вы не уверены, следует ли применять naloxone, позвоните по номеру 911 и выполните указания оператора.

Если вам трудно дышать, или вы потеряли сознание, кто-то должен

немедленно позвонить по номеру 911.

Каковы распространенные побочные эффекты при приеме опиоидов?

При приеме опиоидов у вас могут появиться побочные эффекты. Ниже перечислены распространенные побочные эффекты, но возможно появление и других. Поговорите со своим медицинским сотрудником, если у вас есть какие-либо опасения насчет побочных эффектов. Опиоиды могут вызывать:

- запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно); Дополнительную информацию о том, как справиться с запорами, читайте в материале *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).
- Тошноту (ощущение приближающейся рвоты) или рвоту. Обычно это проходит через несколько дней. Ознакомьтесь с материалом *Как справиться с тошнотой и рвотой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).
- Сонливость, которая мешает вам заниматься повседневными делами. Если она не пройдет через 3–5 дней, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Почему побочные эффекты могут быть сильнее у людей старшего возраста?

- У людей старшего возраста может быть больше медицинских показаний, из-за которых им необходимо принимать больше лекарств. Это повышает вероятность возникновения побочных эффектов от различных лекарств.
- Если вы принимаете опиоиды, вы можете столкнуться с повышенной сонливостью и более высоким риском падения. Падение может быть еще более опасным для людей старшего возраста. Люди старшего возраста должны соблюдать осторожность при приеме опиоидов. Им

может понадобиться какой-нибудь предмет, который поможет им сохранять равновесие, например, трость. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Что можно сделать, чтобы избежать падений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling).

- У людей старшего возраста может иметься потеря памяти. У людей с потерей памяти прием опиоидов может вызывать:
  - усугубление спутанности сознания;
  - сонливость;
  - галлюцинации (видения, звуки, запахи или вкусовые ощущения, которые человек считает реальными, но на самом деле они таковыми не являются).

Если у вас появились какие-либо из этих побочных эффектов, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Как понять, что у меня развивается зависимость от опиоидов?

Зависимость проявляется в виде неконтролируемого желания принять опиоиды, даже если у вас ничего не болит.

Поговорите с медицинским сотрудником, если вы считаете, что вы подвержены риску развития зависимости. Распространенные факторы риска ее развития включают:

- случаи злоупотребления психоактивными веществами в прошлом у вас или у ваших родственников;
- возраст до 45 лет включительно;
- депрессию (сильное чувство грусти);
- тревожность (сильное чувство беспокойства или страха).

Несмотря на то, что у людей, испытывающих боль в связи с раком, редко развивается зависимость от опиоидов, такая вероятность существует.

Куда я могу обратиться за помощью?

Если вы опасаетесь развития зависимости или у вас есть вопросы по приему опиоидов, обратитесь к вашей лечащей команде. В нее входят врачи, медсестры/медбратья, квалифицированные медработники и социальные работники. Они могут помочь вам в получении необходимого ухода.

В центре MSK со всеми пациентами проводится беседа о рисках неправильного употребления опиоидов. Мы предоставляем помощь людям, которым требуется лечение в связи с неправильным употреблением опиоидов в центре MSK или другом лечебном заведении. Для получения дополнительной информации посетите указанные ниже веб-сайты.

Центр контроля заболеваний (Center for Disease Control, CDC)
www.cdc.gov/opiods
Посетите этот веб-сайт, чтобы узнать больше об опиоидах.

Управление служб по вопросам злоупотребления психоактивными веществами и психических расстройств (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)
800-662-HELP (800-662-4357)
www.samhsa.gov/find-help/national-helpline
Национальный телефон доверия (National Helpline) SAMHSA — это бесплатная и конфиденциальная информационно-справочная телефонная служба. Она предназначена для оказания помощи людям, столкнувшихся с психическими расстройствами или злоупотреблением психоактивными веществами, а также для членов их семей. Специалисты телефона доверия принимают звонки круглосуточно и без выходных, а обратиться к ним можно на английском или на испанском языке. Позвоните им или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.

Как я могу избавиться от неиспользованных опиоидов?

Важно, чтобы вы избавились от неиспользованных или просроченных опиоидов, когда они станут вам не нужны. Благодаря этому вы не примете больше лекарства, чем нужно, и снизите шансы того, что его примет кто-то другой.

Чтобы безопасно избавиться от опиоидов, воспользуйтесь одним из следующих вариантов:

- Узнайте о мероприятиях по возврату рецептурных лекарств. Такую информацию можно получить:
  - в местной аптеке;
  - у вашего местного координатора программ по утилизации отходов;
  - в городской или местной администрации;
  - на веб-сайте Управления по борьбе с наркотиками (Drug Enforcement Administration, DEA) США в разделе, посвященном общенациональному дню возврата (www.dea.gov/takebackday).
- Найдите ближайший общедоступный пункт по утилизации лекарств строгого учета на веб-сайте Отдела по контролю незаконного оборота, относящегося к Управлению по борьбе с наркотиками (Drug Enforcement Administration Diversion Control Division) (bit.ly/2TGiC86) или позвоните по номеру 800-882-9539.
- Некоторые опиоиды можно смыть в унитаз. Чтобы узнать, нужно ли смывать в унитаз ваше лекарство, ознакомьтесь с соответствующим списком на веб-сайте Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (U.S. Food and Drug Administration, FDA) по ссылке (bit.ly/2VigSCB).
- Вы также можете принести неиспользованные опиоиды или опиоиды с истекшим сроком годности в точку сбора лекарств в центре MSK по адресу:

  425 East 67th Street (между York Avenue и First Avenue)
  Haupt Pavilion, кабинет A105
  New York, NY 10065

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как избавиться от неиспользованных лекарств* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/get-rid-of-unused-medicine).

Есть ли другие способы контролировать боль, связанную с заболеванием раком?

Обсудите со своей лечащей командой другие способы контроля боли, связанной с заболеванием раком, не предполагающие прием опиоидов. Возможно, некоторые из этих вариантов подойдут вам больше, и будут иметь меньше рисков и побочных эффектов. Другие варианты перечислены ниже.

- прием других видов обезболивающих лекарств, Это могут быть безрецептурные лекарства, такие как acetaminophen (Tylenol®), ibuprofen (Advil®) или naproxen (Aleve®), или другие неопиоидные лекарства, продаваемые по рецепту. Не забудьте сообщить своей лечащей команде, какие лекарства вы принимаете, даже если они продаются без рецепта.
- Выполнение процедуры блокады нерва. При этом прекращается передача болевых сигналов от нервов в мозг.
- Запись на прием в Службу интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service), которая предлагает естественные виды лечения, такие как акупунктура, массаж и йога, в сочетании с вашим планом по контролю боли, связанной с заболеванием раком; для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment) или позвоните по номеру 646-449-1010;
- Физиотерапия и физическая нагрузка. узнайте у медицинского сотрудника, помогут ли физиотерапия и физическая нагрузка контролировать у вас боль, связанную с заболеванием раком.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center