



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Опиоиды: что нужно знать

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

Что такое опиоиды?

Опиоиды — это сильнодействующие болеутоляющие средства, которые назначает вам медицинский сотрудник (например, врач или квалифицированный медработник) при наличии умеренной или сильной боли. 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 могут повлиять на лечение 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®);
- hydromorphone (Dilaudid®);
- morphine (Duramorph);
- пластырь Fentanyl (Duragesic);
- buprenorphine;
- methadone;

- codeine (codeine sulfate);
- tramadol (Ultram®).
- methadone (Dolophine®);
- meperidine (Demerol®).

Что такое опиоидная эпидемия?

Опиоидная эпидемия - это недавнее 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 указал медицинский сотрудник;
- 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 назначением.** Соблюдайте указания медицинского сотрудника при приеме опиоидов. Не принимайте опиоиды в большей дозировке или более часто, 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 средства). Важно отслеживать названия, дозировки и частоту приема лекарств. Приносите этот список с собой на все приемы.

- **Не употребляйте алкогольные напитки и легкие наркотики во время приема опиоидов.**
- **Храните их безопасным образом.** Храните опиоиды в безопасном месте (например, в шкафчике, который закрывается на ключ), куда не могут попасть другие (в их число могут входить гости, дети, друзья, домашние животные и члены семьи).
- **Если они вам не нужны, не храните их.** Избавляйтесь от неиспользованных или просроченных опиоидов, когда они вам больше не нужны. 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.

Как понять, что у меня развивается зависимость?

Несмотря на то, что у людей, испытывающих боль в связи с раком, редко развивается зависимость от опиоидов, такая вероятность существует. Зависимость проявляется в виде неконтролируемого желания принять опиоиды, даже если у вас ничего не болит.

Поговорите с медицинским сотрудником, если вы считаете, что для вас есть риск 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);
- тревогу (сильное чувство беспокойства или страха).

Куда я могу обратиться за помощью?

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

В центре Memorial Sloan Kettering (MSK) со всеми пациентами проводится беседа о рисках неправильного употребления опиоидов. Мы предоставляем дополнительную 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/drugoverdose

Посетите этот веб-сайт, чтобы узнать больше о рисках злоупотребления опиоидами и их передозировке.

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 для людей, 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 или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.

Каковы распространенные побочные эффекты?

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). Для получения дополнительной информации о том, как справиться с запорами, прочитайте наш материал *Запор* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).
- Тошнота (ощущение приближающейся рвоты) или рвота. Обычно это проходит через несколько дней.
- 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, чем пациентам более молодого возраста.
- 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:
 - усиление 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 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. Важно знать, как избавиться от опиоидов.

Чтобы избавиться от опиоидов, воспользуйтесь одним из следующих вариантов:

- Получите информацию о программах возврата рецептурных лекарственных препаратов в ближайшей аптеке, у координатора по переработке отходов или в мэрии.
- Найдите ближайший общедоступный пункт по утилизации лекарств строго 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.

- Вы также можете получить информацию о программах возврата рецептурных лекарственных препаратов в ближайшей аптеке, у координатора по переработке отходов или в мэрии.
- Принесите опиоиды в общенациональный день возврата лекарственных препаратов. Это мероприятие проводится дважды в год. Для получения дополнительной информации об этой программе посетите веб-сайт Управления по борьбе с наркотиками (Drug Enforcement Agency (DEA)): takebackday.dea.gov.
- Некоторые опиоиды можно смыть в унитаз. Проверьте, включен ли ваш опиоид в список лекарств, которые можно смывать, на веб-сайте bit.ly/2VigSCB.

Если вы хотите избавиться от неиспользованных или просроченных опиоидов в центре MSK, вы можете отнести их в пункт приема, который находится по адресу 425 East 67th Street, на входе в здание Haupt на Манхэттене.

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

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

Обсудите со своей медицинской бригадой 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 могут включать:

- Прием других типов обезболивающих лекарств, включая безрецептурные лекарства, такие как ацетаминофен (Tylenol®), ибупрофен (Advil®) или напроксен (Aleve®), или других неопиоидных лекарств, продаваемых по рецепту. Не забудьте сообщить своей медицинской бригаде, какие

лекарства вы принимаете, даже если они продаются без рецепта.

- Проведение процедуры блокады нервов, в результате которой нервы перестают передавать сигналы о боли в головной мозг.
- Запись на прием в Службу интегративной медицины (Integrative Medicine Service). Интегративная медицина объединяет естественные виды лечения, такие как акупунктура, массаж и йога, 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 646-888-0800.
- Физиотерапия и физическая нагрузка. Узнайте у медицинского сотрудника, помогут ли физиотерапия и физическая нагрузка контролировать боль, связанную с заболеванием раком.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

Opioids: What You Need to Know - Last updated on December 14, 2019

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center