ओभरडोजका जोखमि तत्त्वहरू तथा रोकथाम

ओपिओइडमा दुवै अवैध फेन्टानाइल र हेरोइन साथसाथै पीडाको उपचार गर्नका लागि प्रयोग गरिने निर्धारित औषधिहरू जस्तै मोर्फिन, कोडेन, मेथाडोन, अक्सीकोडोन (अक्सीकोन्टिन, पर्कोडन, पर्कोसेट), हाइड्रोकोडोन (विकोडिन, लोर्ट्याब, नर्को), फेन्टानाइल (ड्युरेगेसिक, फेन्टोरा), हाइड्रोमर्फोन (डिलाउडिड, एक्जालगो) र बुप्रेनोरफिन (सबुटेक्स, सुबोक्जोन) समावेश हुन्छन्। ओपिओइड ओभरडोजका केही सामान्य जोखमि तत्त्वहरू साथसाथै केही रोकथाम रणनीतिहरू यसप्रकार छन्:

औषधिहरू मसिाउने

मानसिहरूले मदिरा र/वा बेन्जोडाइजेपिनिहरूमा हेरोइन वा निर्धारित ओपिओइडहरू मसिाउँदा धेरैजसो ओभरडोजहरू हुने गर्छ। यी ओपिओइड जस्ता पदार्थहरूले व्यक्तिको श्वासप्रश्वासको क्षमतालाई प्रभाव पार्ने हुँदा विशेषगरी मदिरा र बेन्जोडाइजेपिनिहरू (जानेक्स, क्लोनोपिन, एटिभान र भ्यालियम) खतरनाक हुन्छन्। ओपिओइडलाई अन्य औषधिहरू वा मदिरासँग मसिाउने नगर्नुहोस्। निर्देशकले ओपिओइड र बेन्जोडाइजेपिन निर्धारित गरेमा, निर्देशित गरिएअनुसार मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

सहिष्णुता

सहिष्णुता भनेको औषधि प्रक्रिया गर्ने तपाईंको शरीरको क्षमता हो। सहिष्णुता जति बेला पनि परिवर्तन हुन सक्छ त्यसैले तपाईंलाई यसका प्रभावहरू महसुस गर्नका लागि थप औषधि आवश्यक पर्न सक्छ। कसैले ओपिओइडको प्रयोगबाट विश्राम लिएमा सहिष्णुता द्रुत रूपमा घट्न सक्छ। कसैले सहिष्णुता गुमाउँछ र त्यसपछि फेरि ओपिओइड लिन्छ भने, उनीहरूले विगतमा कुनै समस्या नहुनेगरी मात्रा प्रयोग गरे तापनि, उनीहरू ओभरडोजको जोखिममा हुन्छन्। तपाईंले मादक पदार्थ छोडेको समयावधिपछि ओपिओइडहरू प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, न्यून डोजबाट सुरु गर्नुहोस्।

शारीरिक स्वास्थ्य

तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्यले ओपिओइडहरू व्यवस्थित गर्ने तपाईंको शरीरको क्षमतालाई प्रभाव पार्छ। ओपिओइडहरूले तपाईंको श्वासप्रश्वासको क्षमतालाई हानी पुर्याउन सक्ने भएकोले, तपाईंलाई दमरोग वा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी अन्य समस्याहरू भएमा तपाई ओभरडोजको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ। कलेजो (हेपाटाइटिस), मृगौलासम्बन्धी समस्याहरू भएका र HIV पोजेटिभ भएका व्यक्तिहरू पनि ओभरडोजको बढ्दो जोखिममा हुन्छन्।

पछिल्लो ओभरडोज

विगतमा अघातक ओभरडोज अनुभव गरेका व्यक्तिलाई भविष्यमा घातक ओभरडोजको बढ्दो जोखिम हुन्छ। घातक ओभरडोज रोक्नका लागि, ओभरडोज कसरी पहिचान गर्ने र प्रतिक्रिया जनाउने भनी आफ्ना परिवार तथा साथीहरूलाई सिकाउनुहोस्।

कोही व्यक्तिले ओभरडोज लिइरहेको छ भने मैले कसरी थाहा पाउने?

कसैले आफ्नो शरीरले सम्हाल्न सक्ने क्षमताभन्दा बढी ओपिओइड लिएमा, उनीहरू बेहोश हुन, श्वासप्रश्वास बन्द हुन र मृत्यु हुन सक्छ। ओपिओइड ओभरडोज देखा पर्न केही मिनेट वा घण्टा पनि लाग्न सक्छ।

ओभरडोज अनुभव गरिरहेको व्यक्तिमा निम्न लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्:

- श्वासप्रश्वास ढिलो हुने (प्रत्येक पाँच सेकेण्डमा एक पटकभन्दा कम श्वासप्रश्वास हुने) वा बिल्कुलै श्वासप्रश्वास नहुने।
- वान्ता हुने।
- अनुहार पहेँलो र चिसो हुने।
- ओठ, औंलाका नङहरू वा खुट्टाका नङहरू नीलो हुने।
- ढिलो, अस्थिर तरिकाले धड्किने वा नधड्किने।
- नदिउँदा वा झपकी लिँदा घुर्ने वा गर्जेको आवाजहरू आउने।
- तपाईंले व्यक्तिको नामले चिच्याउँदा वा नकलहरूले छातीको बीच भागमा रगड्दा कुनै प्रतिक्रिया नदिने।

ओभरडोज चिकित्सा आकस्मिक अवस्था हो!
9-1-1 मा तुरुन्तै फोन गर्नुहोस्

STATE OF OHIO
BOARD OF PHARMACY

www.pharmacy.ohio.gov

ओभरडोज पहिचान र प्रतिक्रिया मार्गदर्शक

बिरामी र स्याहारकर्ताहरूका लागि मार्गदर्शक

ओहायो राज्य फार्मेसी बोर्ड
Steven W. Schierholt
कार्यकारी निर्देशक

नलक्सन के हो?

नलक्सन (नरक्यान) एक चिकित्सकले लेख्नुपर्ने औषधि हो, जसले ओपिओइड औषधको अधिक मात्रा (ओभरडोज) बाट भएको प्रतिक्रियालाई उल्टाउन सक्छ। ओभरडोज भएका बेला प्रयोग गर्दा, नलक्सनले मस्तिष्कमा ओपिओइडका प्रभावहरूलाई रोक्छ र श्वासप्रश्वासलाई पूर्वावस्थामा ल्याउँछ। यसलाई मांसपेशीमा सुई वा नाकमा छर्किने (स्प्रे)का रूपमा दिन सकिन्छ।

नलक्सन दुरुपयोगको कुनै सम्भावना छैन। यदि ओपिओइडको ओभरडोजले असर नगरेका व्यक्तिलाई दिइयो भने यो हानिरहित हुन्छ। यदि ओपिओइडको ओभरडोजले असर गरेका व्यक्तिमा नलक्सन प्रयोग गरियो भने यसले उक्त असरको प्रतिकारका लक्षणहरू उत्पन्न गर्नेछ। नलक्सनले <u>गैर-ओपिओइड</u> औषधिका कारणले गर्दा भएका ओभरडोजहरूको प्रतिक्रियालाई उल्टाउँदैन।

महत्त्वपूर्ण:नलक्सनलाई कोठाको तापक्रममा प्रकाश नपर्ने ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ। नलक्सन कम तापक्रममा जम्नसक्छ। यसो भयो भने औषधिले उद्देश्यअनुरूप काम नगर्न सक्छ।

मद्दत कहाँबाट पाउने

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

ओहायो मानसिक स्वास्थ्य तथा व्यसन सेवा विभागको उपचार सिफारिस फोन सम्पर्क
(सोमवारदेखि शुक्रवार बिहान ८ बजेदेखि बेलुकी ६ बजेसम्म)
१.८७७.२७५.६३६४ (1.877.275.6364)

RecoveryOhio - मद्दत कसरी प्राप्त गर्ने
www.pharmacy.ohio.gov/GetHelp

लागूऔषध दुर्व्यसन तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासनको उपचार स्थान पत्तालगाउने
https://findtreatment.gov/a

ओभरडोज हुँदा कसरी प्रतिक्रिया जनाउने

१. उक्त व्यक्तिलाई उहाँको नामले चिच्याएर र औंलाको जोर्नीहरूले छातीको बीच भागमा रगडेर (जसलाई sternum rub भनिन्छ) ब्युँझाउने प्रयास गर्नुहोस्।

२. ९.१.१ (9.1.1) मा फोन गर्नुहोस्। उक्त व्यक्तिले सास फेर्न बन्द गर्नुभयो वा उहाँलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ भन्ने कुरा बताउनुहोस्।

३. व्यक्तिको मुखमा सास रोक्न सक्ने कुनै पनि चीज छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। श्वासप्रश्वास रोकिएको छ वा निकै सुस्त छ भने उद्धार श्वासप्रश्वास (rescue breathing) थाल्नुहोस्।

४. उद्धार श्वासप्रश्वास दिनुहोस्

चरण १: उहाँको टाउकोलाई पछाडि झुकाउनुहोस्, चिउँडोलाई उठाउनुहोस्, नाकलाई बन्द गर्न पोरा च्यापिदिनुहोस्।

चरण २: हरेक ५ सेकेण्डमा १ पटक विस्तारै श्वास दिनुहोस्। व्यक्तिको छाती फुलाउनका लागि उहाँको फोक्सोमा पर्याप्त हावा दिनुहोस्।

५. नलक्सन प्रयोग गर्नुहोस् र हरेक ५ सेकेन्डमा उद्धार श्वासप्रश्वास दिन जारी राख्नुहोस्।

६. यदि व्यक्तिले आफैं श्वास फेर्न सुरु गर्नुभयो, उहाँको वान्ता नसर्कियोस् भन्नका लागि उहाँलाई कोल्टो पारेर राख्नुहोस्। एक मिनेटमा १० भन्दा कम श्वासप्रश्वास भएमा उहाँहरूको श्वासप्रश्वास निरीक्षण गर्न र उद्धार श्वासप्रश्वास गर्न जारी राख्नुहोस्। वान्ता भएमा उहाँको मुख र नाकलाई हातैले सफा गर्नुहोस्।

७. यदि उक्त व्यक्तिले ब्युँझाउँदा, बोलाउँदा वा छुँदा कुनै पनि प्रतिक्रिया दिनुभएन वा २-३ मिनेटभित्र सामान्य रूपमा सास फेर्न थाल्नुभयो भने नलक्सनको अर्को खुराक दिनुपर्छ।

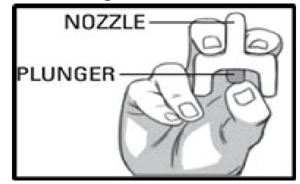
८. EMS (आपात चिकित्सा सेवा) नआइपुग्दासम्म उक्त व्यक्तिसँगै रहनुहोस्।

***कृपया अरू नलक्सन सूत्रणहरू उपलब्ध भएकाबारे जानकार रहनुहोस्। ओहायो कानुनले नलक्सनका सूत्रणहरू वितरण गरिएका बेला बिरामीहरू प्रशिक्षित हुनुपर्ने अनिवार्य गरेको छ। यो पर्चीमा नलक्सनको सूत्रण वितरण गर्ने कार्य सूचीबद्ध गरिएको छैन भने औषधिविद्हरूले पूरक प्रशिक्षण सामग्रीहरू प्रदान गर्नुपर्छ।**

नलक्सन कसरी दिने*:

NARCAN™ (4MG) र Kloxxado™ (8MG) नेजल स्प्रे (नाकमा हाल्ने छर्किने औषधि)

१. नेजल स्प्रे खोल्न दुप्पो (ट्याब) हटाउनुहोस्।



२. ठेल्दा भित्र जाने भाग (प्लन्जर) को तल्लो पट्टि बूढी औंलाले र नाकमा पस्ने भाग (नेजल)को कुनै एउटा छेउमा चोरी औंला र बीचको औंलाले उक्त यन्त्र समात्नुहोस्। तपाईं खुराक दिन तयार नहुँदासम्म कुनै पनि दबाव नदिनुहोस्।

३. उक्त व्यक्तिको टाउको पछाडितिर झुकाउनुहोस् र तपाईंको हातले घाँटीको तलबाट आड दिनुहोस्। नेजलको कुनै एउटा छेउमा तपाईंका औंलाहरू व्यक्तिको नाकको तल नछुँदासम्म एउटा नाकको प्वालमा नेजलको टुप्पो बिस्तारै पसाउनुहोस्।

४. औषधिको खुराक दिन प्लन्जरलाई बिस्तारै ठेल्नुहोस्। खुराक दिइसकेपछि नाकको प्वालबाट उक्त यन्त्र हटाउनुहोस्।

५. २ देखि ३ मिनेटपछि पनि उक्त व्यक्तिले कुनै पनि प्रतिक्रिया जनाउनुभएन भने अर्को नाकको प्वालमा थप खुराक दिनुहोस्।

उत्पादकका निर्देशनहरूको एक प्रति पाउननिम्न वेबसाइटमा जानुहोस्:
www.pharmacy.ohio.gov/NARnasal (NARCAN)
www.pharmacy.ohio.gov/KLOnasal (Kloxxado)

ZIMHI™ (Naloxone HCI) सुई

१. सुईको ढक्कन घुमाएर खोलिसकेपछि बाहिरी तिघ्रामा सुइरो घोच्नुहोस्।

२. प्लन्जरले कटिक्क आवाज ननिकालेसम्म त्यसलाई थिच्नुहोस् र सुई हटाउनुअघि त्यसलाई २ सेकेन्डसम्म समातिराख्नुहोस्। यदि प्लन्जर पूर्ण रूपमा तलैसम्म थिचिएको छ र त्यसले औषधि देखिने भागलाई छेकेको छ भने सही तरिकाले खुराक दिइएको छ भन्ने मानिन्छ। सुईमार्फत खुराक दिइसकेपछि पनि अधिकांश औषधि सुईमै रहनु सामान्य कुरा हो।

३. एक हातका औंलाहरूले सुइरोको पछाडिपट्टि समातेर सुइरो अड्ने भाग (सेफ्टी गार्ड) तलतिर तान्नुहोस्। तपाईंले सुई लगाइसक्ने बित्तिकै यसो गर्नुहोस्।

४. प्रयोग गरिसकिएको सुई नीलो खोलमा राखेर बन्द गर्नुहोस्। २ देखि ३ मिनेटपछि पनि उक्त व्यक्तिले कुनै पनि प्रतिक्रिया जनाउनुभएन भने नयाँ यन्त्र प्रयोग गरेर थप खुराक दिनुहोस्।

उत्पादकका निर्देशनहरूको एक प्रति पाउन

निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्:www.pharmacy.ohio.gov/KLOnasal