An toàn Khi dùng thuốc Opioid (thuốc phiện) và Kiểm soát Cơn đau

Dành cho bệnh nhân của UW Medicine

Tờ hướng dẫn này giải thích về sự an toàn và kiểm soát cơn đau cho những bệnh nhân đang sử dụng thuốc giảm đau opioid.

Kiểm soát cơn đau

Chúng tôi muốn giúp quý vị kiểm soát cơn đau của mình để quý vị có thể thực hiện các hoạt động giúp quý vị hồi phục. Mục tiêu của chúng tôi là giữ cho quý vị an toàn, ngăn ngừa cơn đau dữ dội và giữ cho mức độ đau ít hơn. Điều này có nghĩa là sử dụng cả thuốc **và** các phương pháp không dùng thuốc để kiểm soát cơn đau của quý vị.

Quý vị có thể cảm thấy đau đớn và khó chịu trong quá trình lành bệnh. Hầu hết mọi người bị đau nhẹ đến trung bình khi hoạt động trong quá trình phục hồi.

Ngay cả thuốc giảm đau mạnh cũng không loại bỏ hết cơn đau. Quý vị cũng có thể sử dụng các phương pháp không dùng thuốc như chườm nóng, chườm lạnh hoặc thư giãn để giúp kiểm soát cơn đau.

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về thuốc giảm đau của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị.

Thuốc giảm đau

Bác sĩ có thể kê đơn thuốc giảm đau mạnh được gọi là *opioid*. **CHỈ dùng thuốc opioid cho cơn đau dữ dội** mà các phương pháp khác không giúp giảm đau.

- Trừ khi bác sĩ của quý vị có chỉ dẫn khác, hãy dùng cả acetaminophen (Tylenol) và ibuprofen (Advil, Motrin) để kiểm soát cơn đau trước khi dùng thuốc giảm đau theo toa. Dùng đúng liều lượng ghi trên nhãn hộp thuốc.
- Quý vị cũng có thể hỏi bác sĩ về cách kiểm soát cơn đau mà không cần dùng thuốc.

Nếu quý vị vẫn bị đau dữ dội sau khi thử các phương pháp này, hãy dùng liều thuốc opioid theo chỉ định.

Những rủi ro khi dùng thuốc opioid là gì?

Một số người lo ngại về việc dùng thuốc opioid. Nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào. Quý vị có quyền **từ chối** điều trị bằng thuốc opioid. Nếu quý vị sử dụng thuốc opioid, quý vị không cần phải dùng trong thời gian thật lâu. **Đây là một số rủi ro khi dùng thuốc opioid:**

- Quá liều
- Nhạy cảm với cơn đau hơn
- Lệ thuộc bản thân
- Rối loạn sử dụng thuốc opioid
- Té ngã và tai nạn

UWMC Pharmacy Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

Tôi nên dùng bao nhiêu thuốc opioid?

Nhãn trên chai thuốc opioid ghi rõ liều **tối đa** (cao nhất) mà quý vị có thể uống. **Không bao giờ dùng nhiều hơn liều tối đa.** Dùng quá nhiều thuốc opioid có thể khiến quý vị ngừng thở hoặc thậm chí có thể gây tử vong. Nếu cơn đau của quý vị được kiểm soát, hãy dùng **ít** hơn liều tối đa.

Nếu quý vị dùng thuốc opioid, hãy cố gắng giảm dần lượng thuốc mỗi ngày. Điều này được gọi là giảm liều từ từ (tapering hoặc cai dần). Để làm điều này, quý vị có thể dùng liều nhỏ hơn mỗi lần, hoặc tăng khoảng thời gian giữa các lần dùng thuốc.

Mục tiêu của quý vị là kiểm soát cơn đau bằng các phương pháp khác như acetaminophen và ibuprofen, để quý vị không còn cần dùng thuốc opioid nữa. Gọi cho phòng khám của bác sĩ kê toa nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về việc giảm dần.

An toàn khi sử dụng thuốc opioid

- **Không** uống rượu bia trong khi dung thuốc opioid. Sử dụng cả hai cùng một lúc có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc thậm chí tử vong.
- **Không bao giờ** dùng quá liều thuốc opioid đã được kê đơn.
- **Không** cho bất kỳ ai dùng thuốc opioid của quý vị.
- Bảo quản thuốc opioid của quý vị ở một nơi an toàn để gia đình, khách đến thăm, trẻ em và vật nuôi không thể lấy được.
- Giúp ngăn ngừa việc sử dụng sai mục đích và lạm dụng thuốc opioid. Hãy vứt bỏ an toàn bất kỳ thuốc opioid nào không sử dụng.
- **Thuốc Naloxone** là một loại thuốc tạm thời đảo ngược tình trạng dùng quá liều thuốc opioid. Tại tiểu bang Washington, quý vị có thể mua thuốc naloxone mà không cần toa tại bất kỳ hiệu thuốc nào. Các tiểu bang khác có thể cần đơn thuốc.

Thuốc opioid còn lại không dùng

Quý vị không cần phải dùng hết thuốc opioid của mình. Nếu quý vị còn dư hoặc có thuốc opioid đã hết hạn:

- Hãy mang thuốc lại tại một trong các Take-back Kiosks của UW Medicine (Ki-ốt Nhận lại Thuốc) trong giờ làm việc, ở khu chờ đợi của phòng thuốc tây của chúng tôi.
- Truy cập các trang web sau để tìm địa điểm nhận lại thuốc gần quý vị nhất:
  - *takebackyourmeds.org*
  - *doh.wa.gov/safemedreturn*
  - *medtakebackwashington.org*
- Gọi đến Washington State Safe Medication Return (Chương trình Hoàn trả Thuốc An toàn của Tiểu bang Washington): 844.482.5322
- Nếu quý vị không thể sử dụng chương trình nhận lại thuốc, hãy dội thuốc xuống bồn cầu.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại.

Các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều, gọi:

_____

Sau giờ làm việc và vào cuối tuần và ngày lễ, hãy gọi cho Đường dây Tư vấn và Phân loại bệnh của Y tá: 206.520.7503.

© Trung tâm Y tế Đại học Washington
PFES đã công bố: 2015, 2016, 2017, 2019, 2020, 2022, 2023, 2026
Đánh giá của bác sĩ lâm sàng: 03/2026
Tái bản trên Health Online: healthonline.washington.edu

UWMC Pharmacy Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

Opioid Safety and Pain Control

For UW Medicine patients

This handout explains safety and pain control for patients who are taking opioid pain medicine.

Pain Control

We want to help you control your pain so that you can do the activities that will help you recover. Our goals are to keep you safe, prevent severe pain, and keep pain at a lower level. This means using both medicines **and** non-drug ways to manage your pain.

You can expect to have some pain and discomfort while you heal. Most people have mild to moderate pain with activity during recovery.

Even strong pain medicines do not remove all pain. You can also use non-drug methods such as heat, cold, or relaxation to help control pain.

If you have any questions about your pain medicines, talk with your provider or pharmacist.

Pain Medicines

Your doctor may prescribe strong pain medicines called *opioids*. Take opioids **ONLY for severe pain** that is not helped by other methods.

- Unless your doctor tells you otherwise, take both acetaminophen (Tylenol) and ibuprofen (Advil, Motrin) to control your pain **before** you take prescription pain medicine. Take the doses listed on the bottles.
- You can also ask your provider about ways to control your pain without medication.

If you still have severe pain after trying these methods, take your opioid dose as prescribed.

What are the risks of taking opioids?

Some people have concerns about taking opioids. Talk with your provider if you have any questions. You have the right to **refuse** opioid treatment. If you do take opioids, you should not need to take them very long. **These are some of the risks of taking opioids:**

- Overdose
- More sensitive to pain
- Physical dependence
- Opioid use disorder
- Falls and accidents

Scan for a digital copy of this handout.

UWMC Pharmacy Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

How much opioid medicine should I take?

The label on the opioid bottle gives the **maximum** (highest) dose you can take. **Never take more than the maximum dose.** Taking too much opioid can make you stop breathing or can even cause death. If your pain is under control, take less than the maximum dose.

If you do take the opioids, try to take less of it each day. This is called *tapering* or *weaning*. To do this, take a smaller dose each time, or increase the time between your doses.

Your goal is to control your pain with other methods like acetaminophen and ibuprofen, so that you no longer need to take opioids. Call your prescriber's clinic if you have any questions about tapering.

Opioid Safety

- Do **not** drink alcohol while taking opioids. Using both at the same time can cause severe health problems or even death.
- **Never** take more than your prescribed dose of opioids.
- Do **not** let anyone else use your opioids.
- Store your opioids in a secure place, where family, visitors, children, and pets cannot reach them.
- Help prevent opioid misuse and abuse. Safely discard any unused opioids.
- **Naloxone** is a medicine that temporarily reverses an opioid overdose. In Washington state, you can buy naloxone without a prescription from any pharmacy. Other states may require a prescription.

Unused Opioids

You do **not** need to use all your opioid medicine. If you have leftover or expired opioid pills:

- Drop them off during business hours at one of the UW Medicine Take-back Kiosks, located in our pharmacy lobbies.
- Visit these websites to find your nearest take-back site:
  - *takebackyourmeds.org*
  - *doh.wa.gov/safemedreturn*
  - *medtakebackwashington.org*
- Call Washington State Safe Medication Return: 844.482.5322
- If you cannot use a take-back program, flush the pills down the toilet.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call: _____

After hours and on weekends and holidays, call the Nurse Triage Line: 206.520.7503.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2015, 2016, 2017, 2019, 2020, 2022, 2023, 2026
Clinician Review: 03/2026
Reprints on Health Online: healthonline.washington.edu

UWMC Pharmacy Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195