ओभरडोजका जोखिम 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 जोखिम तत्त्वहरू साथसाथै केही रोकथाम रणनीतिहरू यसप्रकार छन्:

औषधिहरू मिसाउने

मानिसहरूले मदिरा र/वा बेन्जोडाइजेपिनहरूमा ओपियोइड्सहरू मिसाउँदा धेरैजसो ओभरडोजहरू हुने गर्छ। ओपिओइडजस्ता यी लागू पदार्थहरूले व्यक्तिको श्वासप्रश्वासको क्षमतामा प्रभाव पार्ने हुँदा विशेषगरी मदिरा र बेन्जोडाइजेपिनहरू (जानेक्स, क्लोनोपिन, एटिभान र भ्यालियम) खतरनाक हुन्छन्। ओपिओइडलाई अन्य औषधिहरू वा मदिरासँग मिसाउने 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 सेवन गर्‍यो भने उनीहरू बेहोश हुन सक्छन्, उनीहरूको 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 5 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।
- निदाउँदा 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

Ohio Board of Pharmacy

RecoveryOhio

www.pharmacy.ohio.gov

ओभरडोज पहिचान र प्रतिक्रिया मार्गदर्शक

बिरामी र हेरचाहकर्ताहरूका लागि मार्गनिर्देशन

ओहायोको फार्मेसी बोर्ड

Steven W. Schierholt
कार्यकारी निर्देशक

नालोक्जोन भनेको के हो?

नलक्सन (नर्क्यान) एक चिकित्सकले लेख्नुपर्ने औषधि हो, जसले ओपिओइड औषधको अधिक मात्रा (ओभरडोज) बाट भएको प्रतिक्रियालाई उल्टाउन सक्छ। ओभरडोज भएको बेलामा प्रयोग गर्दा, नालोक्जोनले मस्तिष्कमा ओपिओइडका प्रभावहरूलाई ब्लक गर्छ र श्वासप्रश्वासलाई पूर्वावस्थामा ल्याउँछ। यसलाई मांसपेशीमा सुई वा नाकमा स्प्रेको रूपमा दिन सकिन्छ।

नालोक्जोनमा दुरुपयोगको कुनै सम्भावना छैन। ओपिओइड ओभरडोज अनुभव नगरेको व्यक्तिलाई दिइएमा, यो हानरहित हुन्छ। ओपिओइड ओभरडोज अनुभव गरेको व्यक्तिमा नालोक्जोन प्रयोग गर्दा, यसले नसासम्बन्धी प्रतिकारका लक्षणहरू उत्पन्न गर्ने छ। नालोक्जोनले गैर-ओपिओइड औषधिका कारणले गर्दा भएका ओभरडोजहरूको प्रतिक्रियालाई उल्टाउँदैन।

महत्त्वपूर्ण: नालोक्जोनलाई कोठाको तापक्रममा र प्रकाशदेखि टाढा भण्डार गर्नुपर्छ। नलक्सन कम तापक्रममा जम्नसक्छ। यसो भयो भने औषधिले उद्देश्यअनुरूप काम नगर्न सक्छ।

मद्दत कहाँ प्राप्त गर्ने

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE Ohio

988 नम्बरमा सम्पर्क गर्नुभयो भने तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य, लागूपदार्थको प्रयोग र थप कुराका लागि 24/7 जाँचविना सहायता दिइन्छ। 988 मा टेक्स्ट पठाउनुहोस्, फोन गर्नुहोस् वा च्याट गर्नुहोस्।

मेलमार्फत निःशुल्क नालोक्सोन पाउनुहोस्

www.naloxone.ohio.gov

RecoveryOhio - How to Get Help

www.pharmacy.ohio.gov/GetHelp

Substance Abuse & Mental Health Services Administration Treatment Locator

https://findtreatment.gov/

ओभरडोज हुँदा कसरी प्रतिक्रिया जनाउने

1. व्यक्तिलाई उहाँको नामले चिच्याएर र नकलहरूले छातीको बीच भागमा रगडेर (स्टर्नम रब) जगाउने प्रयास गर्नुहोस्।

2. 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस्। व्यक्तिले श्वास फेर्न छाड्नुभएको वा श्वास फेर्नमा कठिनाइ भइरहेको भए बताउनुहोस्।

3. व्यक्तिको मुखमा उहाँको श्वासप्रश्वास रोक्न सक्ने खालको केही वस्तु नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। श्वासप्रश्वास रोकिएको छ वा निकै सुस्त छ भने, उद्धार श्वासप्रश्वास सुरु गर्नुहोस्।

4. **उद्धार श्वासप्रश्वास दिनुहोस्**

चरण 1: उहाँको टाउकोलाई पछाडि झुकाउनुहोस्, चिउँडोलाई उठाउनुहोस्, नाकलाई बन्द गर्न पोरा च्यापिदिनुहोस्।

चरण 2: हरेक 5 सेकेण्डमा 1 पटक विस्तारै श्वास दिनुहोस्। व्यक्तिको छाती फुलाउनका लागि उहाँको फोक्सोमा पर्याप्त हावा भरिदिनुहोस्।

5. नालोक्जोन प्रयोग गर्नुहोस् र प्रत्येक 5 सेकेण्डमा एक पटक श्वास दिएर उद्धार श्वासप्रश्वास जारी राख्नुहोस्।

6. व्यक्तिले आफैं श्वास फेर्न सुरु गरेमा, उहाँहरूको वान्तामा अवरुद्ध नहोस् भन्नका लागि उहाँलाई कोल्टो पारेर राख्नुहोस्। एक मिनेटमा 10 भन्दा कम श्वासप्रश्वास भएमा उहाँहरूको श्वासप्रश्वास निरीक्षण गर्न र उद्धार श्वासप्रश्वास गर्न जारी राख्नुहोस्। वान्ता भएमा, उहाँहरूको मुख र नाकलाई हातैले सफा गर्नुहोस्।

7. उक्त व्यक्तिले ब्युउँझाउँदा, बोलाउँदा वा छुँदा कुनै पनि प्रतिक्रिया दिनुभएन वा 2-3 मिनेटभित्र सामान्य रूपमा सास फेर्न थाल्नुभयो भने नलक्सनको अर्को खुराक दिनुपर्छ।

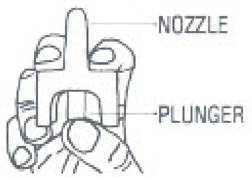
8. EMS नआइपुग्दासम्म उक्त व्यक्तिसँगै रहनुहोस्।

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

नलक्सन कसरी दिने*:

NARCAN™ (4MG) र Kloxxado™ (8MG) नाकको स्प्रे

1. नाकको स्प्रे खोल्न टुप्पो (ट्याब) हटाउनुहोस्।



2. ठेल्दा भित्र जाने भाग (प्लन्जर) को तल्लो पट्टि बुढी औंलाले र नाकमा पस्ने भाग (नोजल) को कुनै एउटा छेउमा चोरी औंला र बिचको औंलाले उक्त यन्त्र समात्नुहोस्। तपाईं डोज दिनका लागि तयार नहुँदासम्म कुनै पनि दबाव नदिनुहोस्।

3. व्यक्तिको टाउकोलाई पछाडितिर झुकाउनुहोस् र तपाईंको हातले घाँटीको तल सहायता प्रदान गर्नुहोस्।व्यक्तिको टाउकोलाई पछाडितिर झुकाउनुहोस् र तपाईंको हातले घाँटीको तल सहायता प्रदान गर्नुहोस्। नोजलको कुनै एउटा छेउमा तपाईंका औंलाहरू व्यक्तिको नाकको तल नहुँदासम्म एउटा नाकको प्वालमा नोजलको टुप्पोलाई बिस्तारै घुसाउनुहोस्।

4. औषधिको डोज दिनका लागि रातो प्लङ्जरमा बिस्तारै थिच्नुहोस्। डोज दिइसकेपछि नाकको प्वालबाट उक्त यन्त्र हटाउनुहोस्।

5. 2 देखि 3 मिनेटपछि पनि उक्त व्यक्तिले कुनै पनि प्रतिक्रिया जनाउनुभएन भने अर्को नाकको प्वालमा थप डोज दिनुहोस्।

उत्पादकका निर्देशनहरूको पूर्ण प्रतिलिपिका लागि, यहाँ हेर्नुहोस्:
www.pharmacy.ohio.gov/NARnasal (NARCAN)
www.pharmacy.ohio.gov/KLOnasal (Kloxxado)

ZIMHI™ (नालोक्सोन HCl) सुई

1. सुईको ढक्कन घुमाएर खोलिसकेपछि बाहिरी तिघ्रामा सुइरो घोच्नुहोस्।

2. प्लन्जरले क्लिक्क आवाज ननिकालेसम्म त्यसलाई थिच्नुहोस् र सुई हटाउनुअघि त्यसलाई 2 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।

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

4. प्रयोग गरिसकिएको सुई नीलो खोलमा राखेर बन्द गर्नुहोस्। 2 देखि 3 मिनेटपछि पनि उक्त व्यक्तिले कुनै पनि प्रतिक्रिया जनाउनुभएन भने नयाँ यन्त्र प्रयोग गरेर थप खुराक दिनुहोस्। उत्पादकका निर्देशनहरूको पूर्ण प्रतिलिपि पाउन निम्न वेबसाइटमा हेर्नुहोस्:www.pharmacy.ohio.gov/KLOnasal