



## 简单的 步骤

### 停止阿 片类药 物滥用

您可以成为保障全家安全的人。

从一小步开始。一个勇敢的行为。  
一次诚实的谈话。

谈到防止阿片类药物滥用，您可以有所作为。与亲人交谈，分享事实。



阿片类药物目前是华盛顿州伤害致死案例的罪魁祸首之一。剂量过大导致的死亡人数超出车祸。<sup>1</sup>



百分之七十五的阿片类药物滥用始于使用并非为他们开具的药物，通常是从朋友或家庭成员那里获得。<sup>2</sup>



当父母告诉孩子有关风险时，他们使用药物的可能性会降低 50%。<sup>2</sup>

### 您的影 响很 重要

锁好您的药物。

与亲人讨论阿片类药物滥用的危险。

与医生讨论其他控制疼痛的方法。  
鼓励您的亲人也这样做。

在您附近举行的回收活动中，  
安全地处置未使用的药物。在  
**TakeBackYourMeds.org**  
上找到一个。

# 了解 实情

## 何谓阿片类药物？

阿片类药物是通常用于减轻疼痛的一类特定药物。

非法毒品海洛因是一种阿片类药物，医生开具的许多止痛药也是如此。

阿片类药物可能对大脑中的反应中枢产生负面影响。随着时间的推移，服用者可能需要使用越来越大的剂量，从而使得这些药物很容易上瘾。<sup>4</sup>

# 其他 缓解 疼痛 的方法



如果为您开具了阿片类药物，请与您的医生讨论其他选择。



与行为健康提供者讨论可以帮助控制压力的策略。<sup>3</sup>



尝试物理治疗或其他疗法，如针灸或按摩。<sup>3</sup>

要了解更多信息，

请访问 **GetTheFactsRx.com**

来源：<sup>1</sup>华盛顿州卫生部，<sup>2</sup>美国药物滥用与心理健康服务局，<sup>3</sup>美国疾病预防控制中心 <sup>4</sup>美国药物滥用研究所