



វិធានការសាមញ្ញ

**បញ្ឈប់ការរំលោភ  
បំពានប្រើប្រាស់  
សារធាតុអ៊ុប៊ីអ៊ុត  
OPIOID**

លោកអ្នកអាចជាមនុស្សម្នាក់ដែលរក្សា  
សុវត្ថិភាពគ្រួសាររបស់អ្នក។

វាចាប់ផ្តើមពីវិធានការទីមួយ។  
សកម្មភាពមួយនៃភាពក្លាហាន។  
ការសន្ទនាស្មោះត្រង់។

នៅពេលនិយាយអំពីការការពារពីការប្រើ  
សារធាតុអ៊ុប៊ីអ៊ុត opioid មិនត្រឹមត្រូវនោះ  
លោកអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នា។ សូម  
ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក  
ហើយចែករំលែកការពិត។



ឥឡូវនេះ ថ្នាំ Opioids ជាមូលហេតុចម្បងមួយ  
ក្នុងចំណោមមូលហេតុនានានៃការស្លាប់  
ដែលទាក់ទងនឹងការងរបួសនៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីន  
តោន Washington ។ មនុស្សកាន់តែច្រើន  
ស្លាប់ពីការប្រើថ្នាំហួសកម្រិតកំណត់  
ច្រើនជាងគ្រោះថ្នាក់រថយន្ត។



ការប្រើសារធាតុអ៊ុប៊ីអ៊ុត opioid មិនត្រឹមត្រូវ  
75 ភាគរយ ចាប់ផ្តើមពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ  
ដែលមិនបានចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យពួកគេ - ជា  
ធម្មតាពួកគេយកថ្នាំយកពីមិត្តភក្តិ  
ឬសមាជិកគ្រួសារ។<sup>2</sup>



ក្នុង 50 ភាគរយទំនងជាប្រើថ្នាំតិចជាង  
នៅពេលមាតាបិតាប្រាប់ពួកគេអំពី  
គ្រោះថ្នាក់។<sup>2</sup>

**បញ្ហាទាក់ទង  
នឹងឥទ្ធិពលថ្នាំ  
របស់អ្នក**

ចាក់សោរថ្នាំរបស់អ្នក។

ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់  
អ្នកអំពីហានិភ័យនៃការរំលោភបំពាន  
ប្រើសារធាតុអ៊ុប៊ីអ៊ុត opioid។

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពី  
មធ្យោបាយផ្សេងៗដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់។  
លើកទឹកចិត្តមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់  
អ្នក ដើម្បីអនុវត្តដូចគ្នា។

បោះចោលថ្នាំដែលមិនបានប្រើដោយ  
សុវត្ថិភាព នៅឯកម្មវិធីទទួលរបស់ប្រើប្រាស់  
មិនប្រើត្រឡប់មកវិញ ដែលស្ថិតនៅជិត  
លោកអ្នក។សូមស្វែងរកព័ត៌មានតាមវិបសាយ  
**TakeBackYourMeds.org**.

## យល់ដឹងអំពីការពិត

## តើសារធាតុ Opioid ជាអ្វី?

សារធាតុអ៊ុប៊ីអូត Opioids គឺជាប្រភេទថ្នាំជាក់លាក់ ដែលជាទូទៅគេប្រើ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់។

ហេរ៉ូអ៊ីនខុសច្បាប់ គឺជាសារធាតុអ៊ុប៊ីអូត opioid ជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ជាច្រើន ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតបានចេញវេជ្ជបញ្ជា។

សារធាតុអ៊ុប៊ីអូត Opioids អាចមាន ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ចំណុចកណ្តាល នៃប្រព័ន្ធសរសៃខួរក្បាល។ តាមពេលវេលាកន្លងទៅ អ្នកប្រើអាច ត្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងៗ ដែលធ្វើឱ្យគ្រឿងញៀនទាំងនេះ កាន់តែញៀនខ្លាំងឡើង។

## ជម្រើសបន្ថយការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត



ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវបានចេញ វេជ្ជបញ្ជាឱសថអ៊ុប៊ីអូត opioid សូម ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អំពីជម្រើសផ្សេងទៀត។



ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព ខាងអាកប្បកិរិយាអំពីយុទ្ធសាស្ត្រនានា ដែលអាចជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង។<sup>3</sup>



សាកល្បងការព្យាបាលដោយចលនា ឬការព្យាបាលផ្សេងទៀត ដូចជាការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ឬម៉ាស្សា។<sup>3</sup>

សិក្សាបន្ថែមទៀតតាមវិបសាយ

**GetTheFactsRx.com**

ប្រភពឯកសារ៖ ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (Washington State Department of Health),  
វេជ្ជបាលសេវាការព្យាបាលសារធាតុនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត, <sup>1</sup>មជ្ឈមណ្ឌលគ្រួសារពិនិត្យនិងបង្ការ  
ជំងឺឆ្លង <sup>2</sup>វិទ្យាស្ថានជាតិស្តីពីការរំលោភបំពានគ្រឿងញៀនចំពោះមនុស្សយុវជន