



勇敢的  
行为。

## 停止阿 片类药 物滥用

帮助一位朋友。分享事实。

只需从一小步开始。

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。



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>



每天有 1000 多人由于不按医嘱使用处方阿片类药物而在急诊室接受治疗。<sup>2</sup>



仅在 2015 年，华盛顿州就有 718 人死于阿片类药物过量使用。<sup>1</sup>

## 您的选择 很重要

切勿与其他人共用阿片类处方。

治疗工作。如果您需要获得帮助，  
请致电华盛顿恢复求助热线  
**1 (866) 789-1511**。

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](http://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-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>3</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>2</sup>



尝试物理治疗或其他疗法，如针灸或按摩。<sup>2</sup>

要了解更多信息，  
请访问 **GetTheFactsRx.com**

来源：\*华盛顿州卫生部  
\*美国疾病预防控制中心  
\*美国青少年药物滥用研究所

Washington State  
Health Care Authority