ਓਪੀਓਇਡਜ਼:
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

Choosing Wisely Canada™

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਹੇ ਦਰਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ (opioids) ਆਮ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਵਾਸਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਹ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਦਰਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦਾ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਰ-ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ “ਚਿਰਕਾਲੀਨ” ਦਰਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਥੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ:

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਦਰਦ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਖਰੀ ਹੀਲੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਈਡਰੋਮੋਰਫੋਨ (Dilaudid®)
- ਮੋਰਫੀਨ (Kadian®, M-Eslon®, MS-Contin®, Statex®)
- ਕੋਡੀਨ (Tylenol No 3®)
- ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ (OxyNeo®, Percocet®)
- ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ (Ralivia®, Tridural®, Zytram®)

ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਅਣਚਾਹੇ-ਅਸਰ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ, ਸਰੀਰ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਨੀ ਹੀ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਸਹਿਣਯੋਗਤਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਗੰਭੀਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ਖਾਰਸ਼ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਕਬਜ਼
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ (ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ) ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਧੀਮੀ ਦਰ ਜੋ ਕਿ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ “ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ” ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੀਬਰ ਤਾਂਘ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। 2017 ਵਿੱਚ, 4000 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਮਰ ਗਏ ਸਨ।

ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਿੱਧਾ-ਕਾਊਂਟਰ-ਤੋਂ-ਮਿਲਣ-ਵਾਲੀਆਂ-ਦਵਾਈਆਂ:
  - ਐਸਿਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (Tylenol® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ)
  - ਆਈਬੂਪਰੋਫੇਨ (Advil®, Motrin IB®, ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ)
  - ਨੈਪਰੋਕਸੇਨ (Aleve® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ)
- ਵਿਸ਼ੇਗਤ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੌਇਡ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs):
  - ਸੇਕ ਦੇਣਾ
- ਗੈਰ-ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ:
  - ਕਸਰਤ
  - ਸਰੀਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ
  - ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਟੁੰਬਣਾ
  - ਮਾਲਸ਼ ਚਿਕਿਤਸਾ
  - ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ
  - ਬੋਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ
- ਟੀਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦਵਾਈਆਂ)
- ਹੋਰ ਤਜਵੀਜਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ (ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ-ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ):
  - ਨਾਨ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs)
  - ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ
  - ਗਾਬਾਪੈਂਟੀਨੋਇਡਜ਼
  - ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ
  - ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼

Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੌਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਹਿਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਭਾਲ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ:

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ‘ਯੂ.ਐੱਸ. ਚੂਜ਼ਿੰਗ ਵਾਈਜ਼ਲੀ’ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਆਯੋਜਨ ABIM Foundation ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੋਧਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੋਤਿਆਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰ ਡਾ. ਤਾਨੀਆ ਡੀ ਰੇਨਾ, Women's College Hospital ਟੋਰੰਟੋ, ਓਨਟੈਰੀਓ, ਕੈਨੇਡਾ ਸੀ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖ਼ਮ ’ਤੇ ਹੈ।

ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਉਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੈ:

ਜੇ ਦਰਦ ਲਤ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹੁਣੇ ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ:

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਤਕਾਲਿਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ ਤਜਵੀਜ਼ (ਨੁਸਖ਼ਾ) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਓਪੀਓਇਡ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੰਭਾਵੀ ਅਣਚਾਹੇ-ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਲਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਅਸਥਿਰ-ਮਿਜ਼ਾਜ ਜਾਂ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦਾ ਭੜਕਣਾ, ਤੀਬਰ ਤਾਂਘਾਂ, ਅਤੇ ਜੋਖ਼ਮ ਉਠਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।