

---

## Opioid: Kung kailan mo kailangan ang mga ito - at kung kailan hindi.



Kung kakatapos mo lang magpaopera o dumadaan sa problema sa kalusugan, natural ang pananakit at inaasahan ito bilang bahagi ng proseso. Maaaring makatulong sa iyo ang mga gamot sa pananakit upang mas makakilos at mas matiis ang sakit na inyong dinaranas, ngunit hindi nito ganap na mapupuksa ito.

Ang opioid ang mga karaniwang gamot sa pananakit. Maaaring makatulong ang mga ito kung mayroon kayong panandaliang pananakit — gaya ng pananakit matapos ang operasyon para sa nabaling buto. Maaari ding makatulong ang mga ito na matiis mo ang pananakit kung mayroon kayong sakit na tulad ng kanser.

Ngunit hindi malakas na gamot ang opioid. At sa karaniwan, hindi ang mga ito ang pinakamagandang paraan para gamutin ang pangmatagalang pananakit, gaya ng arthritis, pananakit sa mababang bahagi ng likod, o madalas na pananakit ng ulo. Ang ganitong uri ng pananakit ay tinatawag na “chronic”. Bago kumuha ng opioid para sa mga problemang ito, kailangan mo munang magtanong ng ibang opsyon sa inyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Narito ang mga dahilan:

---

### **Napakadalas na inirereseta ng opioid.**

Ang chronic o matagalang pananakit ay isa sa pinakakaraniwang dahilan kung bakit nagpapatingin ang mga tao sa kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Ngunit, para sa karamihan ng mga uri ng chronic na pananakit, dapat lang gamitin ang opioid bilang huling opsyon.

Kabilang sa karaniwang opioid ang:

- Hydromorphone (Dilaudid®)
- Morphine (Kadian®, M-Eslon®, MS-Contin®, Statex®)
- Codeine (Tylenol No. 3®)
- Oxycodone (OxyNeo®, Percocet®)
- Tramadol (Ralivia®, Tridural®, Zytram®)

Maaaring makatulong ang panandaliang paggamit ng mga gamot na ito. Ngunit walang pruwera na mahusay ang pagganap ng mga ito sa paglipas ng panahon.



---

### **May malulubhang side effect at panganib ang opioid.**

Sa paglipas ng panahon, nasasanay ang katawan sa opioid at humihinto rin ang paggana nito. Upang makuha ang parehong ginhawa, kailangan ninyong uminom ng mas marami. Ang tawag dito ay “tolerance.” Ang mas mataas na dosis ay pwedeng magdulot ng malulubhang side effect:

- Pakiramdam ng pagsusuka o nausea
- Pagsusuka
- Pangangati
- Pagkatibi
- Hindi pag-ihi (upang mawalan ng laman ang inyong pantog)
- Mabagal na paghinga, na maaaring nakakamatay
- Pagkalito at problema sa kaisipan

Nakaka-addict din ang opioid. Ang pangmatagalang paggamit ng opioid ay pwedeng humantong sa “pagdepende ng katawan” — kaya kapag agad kayong huminto sa paggamit nito, makakaranas kayo ng mga sintomas ng withdrawal gaya ng matitinding kagutuman, pagpapawis, pananakit ng muscle at insomnia. Ang mga taong matagal nang uminom ng opioid ay maaaring maging gumon (addicted), na minsan ay may mga mapanganib na resulta. Noong 2017, 4000 taga-Canada ang namatay dahil sa overdose o labis na paggamit ng opioid.

---

## Ang ibang paggamot sa pananakit ay maaaring gumana nang mas maganda at mas kaunti ang mga panganib nito.

Sinasabi ng mga espesyalista sa gamot sa pananakit na sa karaniwan, dapat muna kayong sumubok ng ibang uri ng paggamot.

- Mga over-the-counter na gamot:
  - Acetaminophen (Tylenol® at generic)
  - Ibuprofen (Advil®, Motrin IB®, at generic)
  - Naproxen (Aleve® at generic)
- Topical na non-steroidal drugs (NSAIDs):
  - Paghahaplos ng init
- Mga paggamot na hindi gumagamit ng gamot:
  - Eherisyo
  - Pisikal na therapy
  - Pagsasaayos ng gulugod (spinal manipulation)
  - Therapy na mula sa pagmamasaha
  - Acupuncture
  - Cognitive behavioural na therapy
- Mga iniksyon (gaya ng steroid)
- Iba pang resetang gamot (magtanong tungkol sa mga panganib at side effect):
  - Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)
  - Mga gamot na anti-seizure
  - Gabapentinoid
  - Antidepressant
  - Cannabinoid

---

## Tungkol sa Choosing Wisely Canada

Ang Choosing Wisely Canada ay ang pambansang boses para mabawasan ang mga di-kinakailangang pagsusuri at paggamot sa pangangalaga ng kalusugan. Ang isa sa pinakamahahalagang papel nito ay ang tulongang mga clinicians o doktor, gayundin ang mga pasyente na makalahok sa mga usaping humahantong sa matalino at epektibong opsyon sa pangangalaga.

### Paano ginawa ang polyetong ito:

Ang polyetong ito ay hinango nang may pahintulot mula sa katulad na polyeto na ginamit sa US para sa kampanyang Choosing Wisely, na isinasabay ng ABIM Foundation. Ito ay ginawa upang matiyak na may kabuluhan ito para sa mambabasang taga-Canada. Ang taga-Canada na nagsuri sa polyetong ito ay si Dr. Tania Di Renza, Women's College Hospital, Toronto, ON, Canada.

Ang polyetong ito ay para sa inyong paggamit kapag nakikipag-usap sa inyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pangkalusugan. Hindi ito pamalit sa medikal na pagpapayo at paggamot. Gamitin ang polyetong ito sa sarili ninyong pakikipagsapalaran.

---

## Kailan Maaaring Naaangkop ang Opioids: Mayroon kang kanser na may matinding sakit:

### Mayroon kang kanser na may matinding sakit:

Maaaring maging tamang opsyon ang opioid kung mas malaking alalahanin ang sakit kaysa sa posibilidad na magumon dito at sa pangangailangang dagdagan ang dosis.

### Kakatapos mo pa lang ma-operahan:

Kung kinakailangan, maaari kang resetahan ng opioids, nguni't hindi dapat ito gamitin nang lampas sa kagyat na panahon pagkatapos ng operasyon. Ang panahon ay kadalasang mga tatlong araw o mas kaunti, at bihirang humigit sa mga pitong araw.

### Mayroon kang talamak na sakit:

Magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangailangang pangkalusugan tungkol sa iba't ibang mga opsyon para pangasiwaan ang sakit, kasama na rin ang walang opioid at walang gamot na mga mapagpipilian bago isaalang-alang ang reseta ng opioid. At itanong ang tungkol sa mga panganib at mga benepisyo sa mga opsyon.

## Ano ang dapat mong gawin kung magreseta ang inyong tagapagbigay ng pangangailangang pangkalusugan ng opioid?

Makipag-usap sa inyong tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga tungkol sa mga side effect at panganib. Antabayanan ang mga side effect at senyales ng pagkagumon. Kasama rito ang di-karaniwang pagiging moody at biglang pagkagalit, pagkagutom, at pakikipagsapalaran.