আপনার সন্তানের প্রেসক্রিপশনের ব্যথা উপশমকারী ওষুধ বা হেরোইনের ব্যবহার সম্পর্কে উদ্বিগ্ন?

ওপিঅয়েড, ওভারডোজ, আসক্তি ও চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য জানুন।

ওপিঅয়েড কীভাবে কাজ করে?

- **ওপিঅয়েডের মধ্যে প্রেসক্রিপশনের ব্যথা উপশমকারী ওষুধ** (যেমন Percocet বা OxyContin), হেরোইন ও ফেন্টানিল অন্তর্ভুক্ত।
- **ওপিঅয়েডগুলি ব্যথা উপশমে অত্যন্ত কার্যকর।** এগুলি মস্তিষ্কের এমন অঞ্চলগুলিকে প্রভাবিত করে যেগুলি ব্যথা কমায় এবং যেগুলির শান্তকারী প্রভাব আছে। তবে ওপিঅয়েডগুলি কোনও ব্যক্তির শ্বাসপ্রশ্বাসকে ধীর বা বন্ধ করে দিতে পারে এবং এর পরিণামে ওভারডোজ হতে পারে।
- **ওপিঅয়েডের স্বল্প এবং দীর্ঘমেয়াদী ব্যবহারের** ফলে শারীরিক নির্ভরতা এবং কিছু ক্ষেত্রে আসক্তি দেখা দিতে পারে।

ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধি কী?

- **অনেকটা ডায়াবেটিস বা হাঁপানির মতই**, ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধিকে একটি দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত অবস্থা হিসাবে বিবেচনা করা হয় এবং এটি আপনার সন্তানকে দীর্ঘমেয়াদে প্রভাবিত করতে পারে, তবে চলমান যত্ন ও চিকিৎসার মাধ্যমে এটিকে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে।
- **ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধিতে**, ওপিওয়েড আসক্তি নামেও পরিচিত, নিম্নলিখিত বিষয়গুলি জড়িত থাকতে পারে:
  - ওপিঅয়েডের জন্য প্রবল আকাঙ্ক্ষা এবং মন আবিষ্ট হয়ে থাকা, যেখানে একজন ব্যক্তি তা ব্যবহার করার সম্পর্কে এতটাই চিন্তাভাবনা করেন যে তিনি পরিবার, স্কুল বা খেলাধুলার মতো অন্যান্য কাজকর্মকে অবহেলা করার পরিস্থিতিতে পৌঁছে যান
  - ওভারডোজ বা এত বেশি নিদ্রামগ্ন হয়ে পড়া যে একজন ব্যক্তি অন্য কিছুই করতে পারে না
  - ওপিঅয়েডের প্রতি সহনশীলতা, যেখানে একজন ব্যক্তিকে একই প্রভাব পেতে আরও বেশি পরিমাণে মাদকটি ব্যবহার করতে হয়
  - কোনও ব্যক্তি যখন ওপিঅয়েড ব্যবহার বন্ধ করে দেন তখন প্রত্যাহারের কারণে ফ্লুর মতো লক্ষণ দেখা দেয়, যার মধ্যে শরীরে ব্যথা, ডায়রিয়া এবং নাক থেকে পানি পড়া অন্তর্ভুক্ত

ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধির জন্য কোনো চিকিৎসা আছে কি?

- **হ্যাঁ, চিকিৎসা সবচেয়ে ভালো কাজ করে** যখন এতে ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধির জন্য ওষুধের ব্যবহার অন্তর্ভুক্ত থাকে।
  - খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration, FDA) দ্বারা অনুমোদিত তিনটি ওষুধ আছে: বিউপ্রেনরফিন, মেথাডোন ও ন্যালট্রেক্সোন। American Academy of Pediatrics কিশোরবয়স্ক এবং তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য এগুলি ব্যবহারের পরামর্শ দেয়, কমিউনিটি সেটিংসে কাউন্সেলিং-এর পাশাপাশি।
- **এই ওষুধগুলি দিয়ে চিকিৎসা** ওষুধ ছাড়া চিকিৎসার চেয়ে বেশি কার্যকরভাবে মাদকের ব্যবহারে ফিরে আসাকে আটকায় এবং আপনার সন্তানের ওভারডোজের ঝুঁকি অনেক কমাতে পারে।

ওষুধ	বিউপ্রেনরফিন (Suboxone)	মেথাডোন	ন্যালট্রেক্সোন (Vivitrol)
প্রভাব	তীব্র আকাঙ্ক্ষা হ্রাস করে এবং প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি বন্ধ করে		ওপিঅয়েডের প্রভাবগুলিকে রোধ করে
ডোজ	দৈনিক পিল বা ফিল্ম	দৈনিক পিল বা ফিল্ম	মাসিক ইনজেকশন
ন্যূনতম বয়স	16	18*	18
প্রদান করা হয়	প্রাথমিক পরিচর্যা এবং নেশাদ্রব্যের ব্যবহারজনিত ব্যাধির চিকিৎসা কর্মসূচিতে	বিশেষভাবে লাইসেন্সপ্রাপ্ত মেথাডোন চিকিৎসা কর্মসূচিতে *ডোজ নেওয়ার জন্য প্রতিদিন কর্মসূচিতে যাওয়া প্রয়োজন*	প্রাথমিক পরিচর্যা এবং নেশাদ্রব্যের ব্যবহারজনিত ব্যাধির কর্মসূচিতে *ন্যালট্রেক্সোন সবার জন্য সুপারিশ করা হয় না: রোগীদের প্রথম ডোজের আগে সম্পূর্ণরূপে ওপিঅয়েড-মুক্ত থাকতে হবে এবং কোনো ডোজ বাদ পড়লে মাদকের ব্যবহার পুনরায় শুরু করার ঝুঁকি আছে।*

টীকা: *ক্লিনিকাল প্রয়োজনের ভিত্তিতে অল্প বয়স্ক রোগীদের জন্য ছাড় দেওয়া সম্ভব

আমার সন্তানকে কতক্ষণ ওষুধ ব্যবহার করতে হবে?

প্রত্যেকের মস্তিষ্কের রসায়ন এবং পরিস্থিতি আলাদা হলেও, যারা দীর্ঘ সময়ের জন্য ওষুধ সেবন করেন তারা মাদকের ব্যবহারে ফিরে আসা এড়াতে সক্ষম হন। গবেষণায় দেখা গেছে যে ওষুধের সাথে প্রথম দিকে চিকিৎসা তরুণ ব্যক্তিদের যত্নে থাকতে সাহায্য করে।

আমি কি এর পরিবর্তে একটি পুনর্বাসন বা ডিটক্স সেন্টার ব্যবহার করতে পারি?

অনেকে যখন মাদকের চিকিৎসার কথা ভাবেন তখন তারা ইনপেশেন্ট রিহ্যাবিলিটেশন (পুনর্বাসন), দীর্ঘমেয়াদী আবাসিক বা নেশামুক্তি (ডিটক্স) কেন্দ্রের কথা ভাবেন। কিছু ক্ষেত্রে, ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এই ধরনের নিবিড় যত্নের প্রয়োজন হতে পারে। তবে, আসক্তির চিকিৎসার জন্য ওষুধগুলিকে চিকিৎসা পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত করা এবং চলমান সম্প্রদায়-ভিত্তিক পরিষেবাগুলির সাথে লোকেদের সংযুক্ত করার জন্য একটি উপযুক্ত মুক্তির পরিকল্পনা তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ। এই সহায়তাগুলি ব্যতীত, এই ধরনের ইনপেশেন্ট বা আবাসিক সেটিংস ছেড়ে যাওয়ার পরে লোকেরা প্রায়শই যে তীব্র আকাঙ্ক্ষা অনুভব করতে থাকে তা তাদের ওভারডোজের উচ্চ ঝুঁকিতে ফেলে। বিউপ্রেনরফিন বা মেথাডোন সহ যে কোনো স্তরের চিকিৎসা অনেক বেশি নিরাপদ কারণ এটি তীব্র আকাঙ্ক্ষা হ্রাস করে এবং মানুষকে ওভারডোজ থেকে রক্ষা করে।

ওভারডোজ কী?

কোনও কিশোরবয়স্ক বা তরুণ প্রাপ্তবয়স্কের যদি ওপিঅয়েড ব্যবহারের ব্যাধি না থাকে, তবুও তারা মাঝেমধ্যে মাদক ব্যবহারের মাধ্যমে ওভারডোজের ঝুঁকিতে থাকতে পারে। ফেন্টানিল একটি খুব শক্তিশালী এবং দ্রুত-ক্রিয়াশীল ওপিঅয়েড, যা হেরোইন এবং কোকেনের মতো নন-ওপিঅয়েড মাদকের সাথে মিশ্রিত পাওয়া গেছে। ওপিঅয়েডের ওভারডোজের কারণে মৃত্যু প্রতিরোধ করা যায়। জরুরি অবস্থার কথা চিন্তা করে সর্বদা আপনার বাড়িতে বা আপনার কাছে ন্যালোক্সোন রাখুন—এটি একটি সহজে ব্যবহারযোগ্য এবং নিরাপদ ওষুধ যা ওপিঅয়েডের ওভারডোজকে প্রশমিত করে।

আপনি বিনা খরচে ন্যালোক্সোন প্রশিক্ষণ সেশনে বা Walgreens, Duane Reade, Rite Aid ও CVS সহ নিউ ইয়র্ক সিটির 700 টিরও বেশি ওষুধের দোকানে ন্যালোক্সোন পেতে পারেন।

প্রেসক্রিপশন ছাড়া ন্যালোক্সোন প্রদান করে এমন একটি ওষুধের দোকান খুঁজে পেতে বা বিনামূল্যে ন্যালোক্সোন প্রশিক্ষণের জন্য নিবন্ধন করতে, **nyc.gov/naloxone** এ যান।

✚ আপনার সন্তানকে সাহায্য করার জন্য পদক্ষেপগুলি:

1. আপনার সন্তানের সাথে ওপিঅয়েড এবং অন্যান্য মাদকগুলি সম্পর্কে আলোচনা করুন। তাদের জানান যে আপনি সাহায্য করতে পারেন।
2. ওভারডোজের প্রভাব দূর করে আপনার সন্তানের জীবন বাঁচাতে, জরুরী ব্যবহারের জন্য ন্যালোক্সোন সঙ্গে রাখুন। ঘন ঘন আপনার সন্তানের ওপরে নজর রাখুন।
3. আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন আপনাকে নেশাদ্রব্যের ব্যবহারজনিত ব্যাধির চিকিৎসা প্রদানকারীর কাছে রেফার করতে অথবা এটি খুঁজে পেতে NYC Well (NYC ওয়েল)-এর মতো কোনো সংস্থান ব্যবহার করুন।
    - তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে তাদের কিশোরবয়স্ক বা তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের চিকিৎসা করার অভিজ্ঞতা আছে কিনা এবং তারা ওপিঅয়েড ব্যবহারজনিত ব্যাধির জন্য চিকিৎসা ও ওষুধপত্র দিতে পারেন কিনা।
4. প্রেসক্রিপশনের ওষুধপত্র (ওপিঅয়েড সহ) তালা বন্ধ ক্যাবিনেটে রাখুন এবং আপনি যেগুলি আর ব্যবহার করছেন না সেগুলি ফেলে দিন। নিকটাত্মীয়দেরও একই কাজ করতে উৎসাহিত করুন।
5. যদি আপনার সন্তানের অস্ত্রোপচার হয় বা সে ব্যথায় কষ্ট পায়, তাহলে তাদের ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করার সবচেয়ে নিরাপদ উপায় সম্পর্কে তাদের ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন এবং যেখানে সম্ভব ওপিঅয়েড এড়িয়ে চলুন।

+ সংস্থানগুলি

- **NYC Well** (**NYC** ওয়েল)
  - পরামর্শদাতাদের মাধ্যমে 24/7 সহায়তা পাওয়া যায় যারা আপনাকে বা আপনার সন্তানকে সাহায্য করার জন্য বিনামূল্যে এবং গোপনীয় পরামর্শ, চিকিৎসা সংস্থান এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করতে পারেন।
  - সাহায্য পেতে বা আরও জানতে, 888-692-9355 এ NYC Well (NYC ওয়েল)-এ কল করুন, 65173-এ "WELL" টেক্সট করুন বা **nyc.gov/nycwell** এ যান।
- **সেন্টার অন অ্যাডিকশন**
  - মা-বাবা এবং অন্য যারা মাদক সেবন বা মদ্যপানের সমস্যার সাথে লড়াই করা কোনও শিশুর যত্ন নেন, সেন্টার অন অ্যাডিকশন-এর হেল্পলাইনটি তাদেরকে 'একজনের সঙ্গে অন্যজনের সরাসরি যোগাযোগের ভিত্তিতে' সহায়তা প্রদান করে।
  - হেল্পলাইন বিশেষজ্ঞের কাছে পৌঁছানোর জন্য, 855-378-4373 নম্বরে কল করুন, 55753 নম্বরে একটি টেক্সট মেসেজ পাঠান বা **drugfree.org/helpline** এ যান।
- **গবেষণামূলক নিবন্ধ**
  - American Academy of Pediatrics (আমেরিকান শিশুচিকিৎসকদের অ্যাকাডেমি)-এর "ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধি থাকা কিশোরবয়স্কদের ওষুধের সাহায্যে চিকিৎসা:" **pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/3/e20161893.full.pdf**
  - "সময়মত আসক্তির চিকিৎসা পাওয়া এবং ওপিঅয়েডের ব্যবহারজনিত ব্যাধি থাকা তরুণবয়স্কদের নিয়মিত পরিচর্যায় ধরে রাখার সাথে প্রথম দিকে ওষুধের দ্বারা চিকিৎসার সংশ্লিষ্টতা:" **jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2698965**

NYC Health

MHY484007E - 12.19 Bengali