

# Puas Tsim Nyog Koj Siv Tshuaj Yeeb Ntaus Mob uas Muaj Zog uas Kws Kho Mob Sau rau kev Ntaus Mob rau Ib Ntus?

## Tswj Kav Koj Txoj Kev Hnov Mob

Qhov uas koj hnov mob thaum koj tab tom zoo mob vim raug phais, raug kab mob los sis raug mob yog ib yam uas tib neeg coob muaj. Yuav ntaus tswv yim seb yuav tswj kav koj qhov mob li cas. Koj thiab koj tus kws kho mob yuav sib tham seb koj muaj kev xaiv li cas. Ib txhia kev kho mob yuav zoo dua rau ib yam tiam sis yuav tsis pab lwm yam.

- **Txav tes taw.** Ua tej yam uas koj niaj hnuv ua ntau npaum li koj muaj cuab kav ua. Txoj kev txav tes taw yuav pab tiv thaiv kom txhob muaj ib thooj ntshav los sis cem quav (thaij plab tsis tau raws li yus ib txwm thaij).
- **Siv kev tu yus tus kheej.** Kev maj mam ua zog ua es xaws xais zoo li xyab tes taw los sis taug kev, rov qab xam tau, so, siv khoom sov los sis naj kuab, los sis kev xav ntsoov pab ntaus koj qhov mob.
- **Sim lwm yam kev xaiv.** Koj tus kws kho mob yuav pab koj txiav txim seb kev qoj tes taw, kev nyem nrob qaum los sis kev hno koob puas zoo rau koj.
- **Nug koj tus kws kho mob seb cov tshuaj uas yus yuav tom kiab khw los sis tshuaj ntaus mob uas kws kho mob sau puas zoo rau koj.**

## Kuv Tej Kev Ntseeg thiab Nyiam Li Cas

- Kuv yuav tsum feeb kom meej. Kuv nyiaj tau mob me ntsis.
- Kuv tsis xav muaj tej kev phiv rau cov tshuaj yeeb.
- Kuv xav kom ntaus kev hnov mob sai. Kuv yuav xyuam xim tsam muaj kev phiv.

## Yuav Tsum Nug Koj tus Kws Kho Mob Dab Tsi

1. Tshuaj yeeb puas yog yam zoo tshaj rau kuv? 
2. Kuv yuav noj ntev npaum li cas?
3. Kuv yuav ua li cas thiaj tsis tshua muaj tej kev phiv?
4. Cov tshuaj yeeb yuav ua li cas rau lwm yam tshuaj uas tab tom noj los sis yuav tab kaum kuv tej kev mob nkees li cas?
5. Kuv yuav ua li cas thaum kuv cov tshuaj tag lawm?
6. Kuv puas tas maj mam txiav cov tshuaj yeeb no?
7. Kuv yuav tsum ua li cas rau cov ntsiav tshuaj uas seem tshuav?

**Ze li 1 ntawm 4 tus neeg uas noj tshuaj yeeb uas kws kho mob sau vim hnov mob ntev mus yuav pib muaj yees.**

## Tshuaj Yeeb Ntaus Mob uas Muaj Zog

Nrog rau lwm cov tswv yim ntaus mob, cov tshuaj yeeb ntaus mob uas muaj zog yuav pab tau koj txav tes taw. Tshuaj yeeb (kuj hu ua tshuaj ntaus mob uas muaj zog) ua tau cov ntsiav tshuaj, tej lub los sis kua uas yus noj ntawm qhov ncauj. Feem ntau kws kho mob tsuas sau rau yus noj 3 mus rau 5 hnuv xwv kom tsis tshua muaj tej kev phiv.

**Tseem ceeb heev kom koj noj koj cov tshuaj raws li kws kho mob hais.** Cov tshuaj yeeb muaj tau kev phiv loj uas tswj tau seb koj txav tau tes taw li cas thiab kawj tau ib co teeb meem tshiab. (Saib sab nraum daim no.)

Cov tshuaj yeeb txawj ua rau yus muaj yees. Yog vim li ntawd txoj kev nrog koj tus kws kho mob sib ntaus tswv yim yog ib qho tseem ceeb heev. Tsis txhob noj tej lub ntau tshaj kws kho mob sau los sis ntev tshaj lawv hais kom noj. Tsis txhob cia lwm tus neeg noj koj cov tshuaj.

Muaj ntau yam tshuaj yeeb, zoo li morphine, codeine, oxycodone (OxyContin<sup>®</sup> thiab Percocet<sup>®</sup>), hydrocodone (Norco<sup>®</sup> thiab Vicodin<sup>®</sup>) thiab hydromorphone (Dilaudid<sup>®</sup>).

Tseem ceeb heev kom koj nrog koj tus kws kho mob tham txog lwm cov tshuaj, cawv thiab tshuaj txhaum kev cai uas koj siv. Koj thiab koj tus kws kho mob yuav txiav txim ua ke seb yam tshuaj yeeb twg thiaj zoo rau koj.

### Tej Kev Xwm Txheej thiab Tej Kev Phiv

#### Kev Muaj Yees

- Cov tshuaj yeeb muaj yees thaum uas yus siv rau tej lub sij hawm ntev mus.
- Leej twg los tau muaj tau yees.
- Ze li 2 plhom leej neeg Amelikas, uas muaj hnuv nyoog 12 xyoos rov saum, twb siv yuam kev los sis muaj yees rau cov tshuaj yeeb uas kws kho mob sau thaum xyoo 2014.

#### Noj ntau dhau los sis tuag

- Yus noj tau tshuaj yeeb ntau dhau los sis yuav tuag. Haj yam muaj feem raug thaum noj ntau me ntsis.
- Noj cov ntsiav tshuaj ntau dhau los sis tsis noj kiag li raws li kws kho mob hais txawj ua rau yus noj ntau dhau los sis tuag.
- Tej zaum koj haj yam muaj feem raug tau yog tias koj tsis ua pa zoo thaum tsaug zog, haus cawv, los sis yog tias koj noj cov tshuaj benzodiazepine (tsaug zog).
- Thaum xyoo 1999 mus txog 2015, coob tshaj 180,000 leej neeg tuag vim noj tshuaj ntau dhau hais txog cov tshuaj yeeb uas kws kho mob sau.
- Txhua hnuv, coob tshaj 1,000 leej neeg txais kev kho mob hauv chav kho mob thaum muaj xwm txheej ceev vim lawv tsis noj cov tshuaj yeeb uas kws kho mob sau raws li kws kho mob hais.

#### Kev Tiv Taus

- Koj yim noj cov tshuaj yeeb ntaus mob uas muaj zog ces, koj yim muaj yees rau cov no. Nyob nyob ces, koj yuav tau noj ntau me ntsis koj thiaj tau tib txoj kev ntaus mob ntawd. Nov ua rau koj lub cev thim (kev phiv rau) thaum koj tsum tsis noj lawm.

#### Nkees los sis xav tsaug zog

- Tej zaum tej kev phiv no yuav ua rau tej yam uas koj niaj hnuv ua muaj tau xwm txheej.
- Tsis txhob tsav tsheb, ua hauj lwm, txiav txim txog tej yam tseem ceeb los sis siv cov tshuab tsuas yog koj xub nrog koj tus kws kho mob los sis ib tug neeg hauv koj pawg kho mob tham tso.

## Tej Kev Xwm Txheej thiab Tej Kev Phiv

### Xeev siab los sis ntuav

- Cov tshuaj yeeb uas koj lub plab zom tau zaub mov qeeb. Nov txawj ua rau yus mob plab (xeev siab) los sis ua rau koj ntuav.
- Kom tiv thaiv tsis muaj txoj kev phiv no, noj tej plua mov me me ntau lub sij hawm thiab pheej txav tes taw.

### Mus thaj plab tsis tau raws caij

- Cov tshuaj yeeb uas koj lub plab zom tau zaub mov qeeb. Qhov no txawj ua rau koj tsis thaj plab raws caij li (cem quav).
- Kom tiv thaiv tsis muaj txoj kev phiv no, koj yuav tsum txav tes taw, noj cov zaub mov uas muaj fiber thiab haus dej txaus. Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias koj yuav tsum noj cov tshuaj pab kom cov quav muag los sis tshuaj thaj plab.

### Nyuj siab kho siab

- Txoj kev noj tshuaj yeeb rau 6 lub hlis los sis ntev tshaj ntawd ua rau yus muaj kev nyuj siab kho siab.
- Yog koj muaj kev nyuj siab kho siab, cov tshuaj yeeb txawj ua kom haj yam tsis zoo.

### Kev xwm txheej rau lwm yam

- Kev khaws tshuaj yeeb uas koj tsis siv lawm kawj tau teeb meem rau lwm tus neeg. (Nug koj tus kws tshuaj seb yuav muab cov tshuaj yeeb uas tsis siv pov tseg.)
- Tej zaum cov me nyuam los sis tsiaj txhu yuav lam tau lam nqos cov no.
- Tej zaum cov tub ntxhais hluas los sis neeg laus yuav txhob txwm noj cov tshuaj yeeb uas tsis yog sau rau lawv noj.

**Tej naj npawb thiab ntaub ntawv: Lub Koom Haum Tswj Kav thiab Tiv Thaiv Kab Mob, thiab Lub Teeb Chaws lub Koom Haum rau Kev Siv Tshuaj Yeeb Yuam Kev.**