

## Sáng Suốt Khi Dùng Chất Gây Nghiện

Việc sử dụng chất gây nghiện quá liều và tử vong đang là vấn đề nhức nhối. Hãy tìm hiểu về chất gây nghiện nếu bạn đang hoặc dự định sử dụng chất gây nghiện hoặc bạn biết ai đó có sử dụng chất gây nghiện. Sáng suốt khi dùng chất gây nghiện nghĩa là:

- Lên kế hoạch và đảm bảo có người gọi **9-1-1** ngay khi có dấu hiệu nguy hiểm
- Sử dụng ống tiêm vô trùng và bắt đầu tiêm từng lượng thật nhỏ
- Nếu có thể, hãy tìm đến dịch vụ giám sát hoạt động tiêm
- Không trộn với rượu hay những chất kích thích khác
- Hiểu các triệu chứng khi sốc thuốc
- Biết thời điểm nên gọi **9-1-1** trong trường hợp khẩn cấp
- Biết thời điểm nên dùng và cách dùng naloxone
- Hãy theo dõi các trang web y tế công cộng, cảnh sát và Cảnh sát Hoàng gia Canada (RCMP) cũng như mạng xã hội để tìm hiểu thông tin về các chất gây nghiện có hại đang lưu hành và có nguy cơ cao

Trò chuyện một cách cởi mở với con cái, thiếu niên và thanh niên về việc dùng chất gây nghiện cũng như rủi ro tiềm tàng có thể sẽ giúp giảm nguy cơ gây hại và khuyến khích các hành vi lành mạnh. Xem [Bài viết về Nuôi dạy con](#) của chúng tôi để tìm hiểu thêm.

### Câu hỏi của bạn

Quá liều opioid là gì?

Opioid là một nhóm các loại thuốc hoặc chất gây nghiện bao gồm fentanyl, morphin, heroin, methadone và oxycodone. Nhóm thuốc này thường được kê đơn để giảm đau. Hiện tượng quá liều opioid xảy ra khi bạn dùng lượng opioid vượt quá khả năng dung nạp của cơ thể. Bạn sẽ không thể kiểm soát hơi thở và có thể mất ý thức. Khi nhịp thở chậm lại, máu của bạn sẽ nhận được ít oxy hơn. Điều này có thể dẫn đến tổn thương não, ngừng tim và tử vong. Nếu bạn thấy có người đang bị sốc thuốc, hãy gọi **9-1-1** ngay lập tức.

Quá liều opioid có phải là vấn nạn tại B.C.?

Đúng vậy. Từ tháng 1 năm 2016 đến tháng 9 năm 2016 đã có 555 ca tử vong do sốc thuốc khi sử dụng chất gây nghiện có căn cứ bất hợp pháp. Con số này tăng 60,9% so với số ca tử vong xảy ra trong cùng kỳ năm 2015. Phần lớn các ca tử vong do sốc thuốc là do các loại thuốc nhóm opioid như fentanyl, heroin, morphin và oxycodone, có thể do dùng chung với các chất gây nghiện khác hoặc rượu.

Vào tháng 4 năm 2016, nhân viên y tế cấp tỉnh tại British Columbia đã tuyên bố tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng nhằm ứng phó với sự gia tăng các ca sốc thuốc và tử vong do dùng chất gây nghiện.

Tại sao tôi nên quan ngại về fentanyl?

Fentanyl mạnh hơn rất nhiều so với các loại thuốc nhóm opioid khác, khiến cho nguy cơ sốc thuốc bất ngờ cao hơn rất nhiều. Fentanyl độc hơn khoảng 50 đến 100 lần so với morphin. Trong những năm gần đây đã có những báo cáo nhận định rằng fentanyl được sản xuất trong các phòng thí nghiệm bất hợp pháp đang được bán trên đường phố. Đôi khi loại thuốc được bán dưới dạng Oxycotin®, heroin hoặc các chất kích thích khác. Mọi người rất có thể đang dùng fentanyl và tự gây nguy hiểm cho bản thân mà không hề hay biết.

Từ tháng 1 năm 2016 đến tháng 8 năm 2016 đã có 302 ca tử vong do sốc thuốc khi sử dụng chất gây nghiện bất hợp pháp có phát hiện fentanyl. Con số này tăng 211% so với số ca tử vong xảy ra trong cùng kỳ năm 2015.

Dấu hiệu của hiện tượng quá liều opioid là gì?

Những dấu hiệu ban đầu của hiện tượng quá liều opioid bao gồm:

- Cơ buồn ngủ dữ dội
- Nhịp tim chậm
- Khó thở
- Thở chậm, thở nông hoặc khò khè
- Da lạnh, ẩm ướt
- Khó đi lại hoặc nói chuyện

Nếu bạn thấy có người đang bị sốc thuốc, hãy gọi **9-1-1** ngay lập tức.

Có thể đảo ngược hiện tượng quá liều opioid hay không?

Naloxone là một loại thuốc có thể đảo ngược hiện tượng quá liều opioid. Khi tiêm vào cánh tay hoặc bắp đùi, naloxone có thể nhanh chóng đảo ngược tác dụng của thuốc nhóm opioid. Naloxone có thể đảo ngược hiện tượng nhịp thở chậm trong vòng 3 đến 5 phút, nhưng tác dụng của thuốc sẽ chỉ kéo dài trong vòng 20 đến 90 phút. Có thể sẽ cần một liều naloxone thứ hai nếu liều đầu tiên không khôi phục nhịp thở về tình trạng bình thường.

Nếu opioid vẫn còn tồn đọng sau khi naloxone hết tác dụng thì hiện tượng quá liều có thể quay trở lại và cần thêm một liều naloxone nữa. Đây là lý do tại sao cần phải gọi hỗ trợ y tế càng sớm càng tốt bằng cách gọi **9-1-1** và chuẩn bị liều naloxone thứ hai nếu các triệu chứng sốc thuốc tái phát.

**Hiện tượng quá liều fentanyl khó giải quyết hơn nhiều so với các loại thuốc nhóm opioid khác nên có thể cần một liều naloxone cao hơn đáng kể.**

Mua Naloxone ở đâu?

Kể từ tháng 3 năm 2016, bạn có thể mua naloxone mà không cần kê đơn tại B.C. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Trường Cao Đẳng Dược Sĩ British Columbia - Bán Naloxone tại BC Mà Không cần Kê đơn](#). Để tìm hiểu thêm về naloxone, hãy xem [HealthLinkBC File # 118 Naloxone: Chữa Trị Việc Dùng Thuốc Phiện Quá Liều](#).

Naloxone dạng xịt mũi có bán tại Canada không?

Vào ngày 6 tháng 7 năm 2016, Bộ Y tế Canada đã phê duyệt việc lưu hành naloxone dạng xịt mũi. Tương tự dạng tiêm, naloxone qua đường mũi có thể đảo ngược các triệu chứng của hiện tượng quá liều opioid. Thông tin thêm về cách thức và nơi bạn có thể mua thuốc dạng xịt mũi sẽ được công bố trong những tuần tới.

W-18 và carfentanil là gì?

Mặc dù fentanyl đang nhận được nhiều sự chú ý trực tiếp của công chúng, nhưng các hợp chất tương tự khác, chẳng hạn như carfentanil hay W-18, cũng là những loại thuốc rất độc hại, có thể được phân nhỏ và bán dưới dạng heroin, thuốc “oxy” giả hay cocaine. Những loại thuốc này nguy hiểm tương đương hoặc hơn cả fentanyl nên những người đang tàng trữ ma túy bất hợp pháp cần phải hết sức cảnh giác. Mọi người cần nhận thức được rằng thuốc không lấy từ các nguồn hợp pháp (VD: nhà thuốc hoặc bệnh viện) có thể không đúng như lời người bán nói hoặc đúng như họ nghĩ.

## Những Trang Web Hữu ích

### HeretoHelp

HeretoHelp cung cấp thông tin liên quan đến việc sử dụng chất kích thích và sức khỏe tâm thần. Trang web của họ bao gồm những câu chuyện của bản thân, tài liệu tự lực và thông tin để tìm kiếm trợ giúp ngay lập tức.

- [HeretoHelp](#)

### Trung tâm Tài nguyên Sức khỏe Tâm thần Kelty

Trung tâm Tài nguyên Sức khỏe Tâm thần Kelty là một trung tâm tài nguyên cấp tỉnh chuyên cung cấp thông tin, tài liệu và hỗ trợ lẫn nhau dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình của họ trên khắp BC về việc sử dụng chất kích thích và sức khỏe tâm thần.

- [Trung tâm Tài nguyên Sức khỏe Tâm thần Kelty - Sử dụng Chất kích thích](#)

### Know Your Source

Know Your Source cung cấp thông tin về fentanyl, nơi để nhận trợ giúp và giải đáp các câu hỏi thường gặp về fentanyl ở British Columbia. Hãy truy cập trang web của họ để tìm hiểu thêm.

- [Know Your Source](#)

### Phòng ngừa và Ứng phó với Hiện tượng Sốc thuốc ở B.C.

Sốc thuốc và tử vong do sử dụng chất gây nghiện đang trở thành mối lo ngại đặc biệt nghiêm trọng trong năm vừa rồi tại B.C. Chuyện này có thể xảy ra với người quen của bạn. Hãy tìm hiểu thêm về dấu hiệu của sốc thuốc, cách xử lý, cách phòng ngừa sốc thuốc, tài liệu tham khảo và giải đáp thắc mắc.

- [Phòng ngừa và Ứng phó với Hiện tượng Sốc thuốc ở B.C.](#)

### Toward the Heart

Toward the Heart là một chương trình giảm thiểu tác hại trực thuộc Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Dịch BC. Hãy truy cập trang web của họ để tìm hiểu về naloxone, fentanyl, các nguồn cung cấp và tìm đến cơ sở giúp giảm tác hại.

- [Toward the Heart](#)
- [Hướng dẫn Sinh tồn Khi Sốc thuốc](#) (có sẵn bản tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Trung và tiếng Ba Tư)
- [Cách sử dụng Naloxone \(Narcan\)](#) (Video)
- [Naloxone Sẽ Đánh thức bạn](#) (Video)
- [Naloxone Cứu mạng sống](#) (Video)

## Dịch vụ Nổi bật

### Dịch vụ Giới thiệu và Cung cấp Thông tin về Rượu và Chất gây nghiện

Tư vấn cá nhân, gia đình và nhóm nhỏ dành cho người ở mọi lứa tuổi bị ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp bởi rượu và các chất gây nghiện khác. Hãy gọi cho Dịch vụ Giới thiệu và Cung cấp Thông tin về Rượu và Chất gây nghiện tại BC 24 giờ.

- Lower Mainland: 604-660-9382
- Miễn cước trên toàn lãnh thổ British Columbia: 1-800-663-1441

### Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần và Sử dụng Chất kích thích tại BC

Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần và Sử dụng Chất kích thích tại BC (BCMHSUS), một cơ quan trực thuộc Sở Y tế cấp Tỉnh (PHSA), cung cấp một loạt các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích cho trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn trên địa bàn tỉnh.

- [Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần và Sử dụng Chất kích thích tại BC](#)

### Cơ sở Giám sát Sử dụng Thuốc và Phòng ngừa Sốc thuốc

Các cơ sở giám sát sử dụng thuốc và phòng ngừa sốc thuốc là những địa điểm an toàn để sử dụng thuốc hợp pháp dưới sự giám sát của đội ngũ nhân viên có chuyên môn. Hãy tìm kiếm 'dùng thuốc có giám sát' hoặc 'phòng ngừa sốc thuốc' trên [Danh mục Tài liệu và Dịch vụ HealthLinkBC](#) để tìm một cơ sở tại địa phương của bạn hoặc truy cập trang web của sở y tế để biết thêm thông tin.

- [Fraser Health, Cơ sở Giám sát Sử dụng Thuốc](#)
- [Interior Health, Dịch vụ Giám sát Sử dụng Thuốc Lưu động](#)
- [Island Health, Phòng ngừa Sốc thuốc](#)
- [Northern Health, Phòng Ngừa Sốc thuốc](#)
- [Vancouver Coastal Health, Cơ sở Giám sát Sử dụng Thuốc](#)

### Duyệt lần cuối: Ngày 04 Tháng 05 Năm 2018

Thông tin được cung cấp trong tiêu điểm y tế Sáng Suốt Khi Dùng Chất Gây Nghiện được chỉnh lý từ các tài liệu [Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Dịch BC - Tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng tại BC](#), truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2016, [Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Dịch BC - Đề xuất chiến lược xử lý quá liều opioid tại BC](#), truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2016, [Toward the Heart - Quá liều Opioid tại BC: Fentanyl trên đà Gia tăng](#), truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2016, [Know Your Source - Fentanyl là gì?](#), truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2016, Sở Điều tra Tử vong Bất thường - Tử vong Do Sốc thuốc Có Phát hiện Fentanyl ở BC, từ ngày 1 tháng 1 năm 2007 đến 30 tháng 9 năm 2016, truy cập ngày 26 tháng 10 năm 2016 (xem [Sở Điều tra Tử vong Bất thường - Báo cáo Thống kê](#)) và [Chính phủ British Columbia - Nhận thức về Dùng thuốc Quá liều ở BC - Câu hỏi Thường gặp](#), truy cập ngày 9 tháng 1 năm 2017.

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.