

Liệu pháp methadone tại Victoria

Tập sách Thông tin cho Người
sử dụng



VICTORIA
State
Government

Health
and Human
Services

Tính tiện dụng

Nếu muốn có ấn phẩm này theo hình thức khác để quý vị có thể xem được, hãy gọi điện thoại số 03 9096 5057, dùng Dịch vụ Tiếp vận Toàn quốc (National Relay Service) qua số 13 36 77 nếu cần thiết và xin được tiếp xúc với Nhân viên Phát triển Dược Liệu pháp (Pharmacotherapy Development Officer).

Do Phân bộ Cộng đồng Tham gia, Thể thao và Giải trí, Y tế và An sinh, Chính phủ Tiểu bang Victoria, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh, Melbourne, Victoria phát hành.

Được Chính phủ Tiểu bang Victoria, 50 Lonsdale Street, Melbourne ủy quyền.

© Bản quyền, Tiểu bang Victoria, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh, 2016

Ấn phẩm này có bản quyền, cấm sao chép bằng bất kỳ cách thức nào ngoại trừ được thực hiện theo đúng các quy định trong *Đạo luật Bản quyền (Copyright Act) 1968*.

In tại nhà in Metro Printing, Airport West. (1507026)

ISBN 978-0-7311-6941-2

Mục lục

Phần giới thiệu	2
Bảo mật	3
Lợi ích của Liệu pháp methadone	4
Methadone: thuốc	5
Thời gian	5
Cách dùng	5
Luật pháp	5
Chi phí	5
Bị hành vi thiếu thuốc	5
Liều lượng	6
Tác dụng phụ của methadone	6
Tương tác với các loại thuốc khác	7
Lái xe	10
Hệ thống methadone tại tiểu bang Victoria	11
Toán điều trị của bạn	11
Bắt đầu	11
Thông lệ	13
Thai nghén	14
HIV-AIDS và viêm gan	16
Đi nghỉ dưỡng sức, du lịch và liệu thuốc phát đem đi	17
Bỏ dần việc sử dụng methadone	19
Đình chỉ việc điều trị	21
Các khó khăn và phản nản	21
Báo động bị quá liều methadone	22
Naloxone	23
Ngộ độc hoặc bị quá liều methadone: các triệu chứng	26
Các liệu pháp khác để cai thuốc gây nghiện	27
Chi tiết liên lạc	28

Phần giới thiệu

Liệu pháp methadone là cách đối phó với nhiều vấn đề bạn có thể gặp phải do đang sử dụng opioid (thuốc giống thuốc phiện) như morphine, oxycodone, pethidine, codeine hoặc bạch phiến. Bạn nên thảo luận với người kê toa thuốc về các loại thuốc bạn sử dụng.

Methadone không phải là thuốc chữa trị cai nghiện hoặc nghiện opioid. Tuy nhiên, sử dụng methadone có thể giúp bạn giảm bớt áp lực phải tiếp tục sử dụng thuốc gây nghiện đang gây các khó khăn cho bạn. Methadone có thể giúp bạn có thời gian để suy nghĩ, làm việc và lo liệu công việc mà không phải băn khoăn về việc liệu mình có thể tiếp tục có thuốc gây nghiện hay không.

Methadone đã được sử dụng để đối phó với vấn đề nghiện opioid trong khoảng 30 năm qua, dù cách thức sử dụng methadone đã thay đổi rất nhiều trong thời gian này. Tập sách này trình bày công dụng của liệu pháp methadone ngày nay.

Hiện nay có hai loại chương trình methadone:

- **chương trình duy trì (hoặc dài hạn)** – Đây là chương trình phổ biến nhất, kéo dài nhiều tháng hoặc năm và nhằm mục đích giảm thiểu tác hại liên quan đến việc sử dụng thuốc gây nghiện và nâng cao chất lượng cuộc sống nói chung.
- **chương trình cai nghiện (hoặc ngắn hạn)** – chương trình này thường kéo dài vài ngày hoặc vài tuần và methadone được sử dụng để giảm bớt tình trạng bị hành vi thiếu opioid.

Đa số người sẽ thấy dễ chịu hơn khi tham gia chương trình duy trì, thay vì chương trình cai nghiện. Chương trình dành cho bạn sẽ tùy thuộc vào nhu cầu riêng biệt và tình huống của bạn, và bạn nên thảo luận với người kê toa thuốc về điều này.

Bảo mật

Việc giữ kín những gì bạn cho bác sĩ hay y tá biết cũng như thông tin ghi trên các mẫu đơn của chính phủ, đều được pháp luật bảo vệ. Thông tin có thể được chuyển đến bác sĩ hoặc dược sĩ để phối hợp việc điều trị và bảo đảm an toàn khi kê toa thuốc. Thông tin này có thể được chia sẻ với dược sĩ nếu bạn hội đủ điều kiện để được giúp đỡ khi phát thuốc hoặc khi luật pháp đòi hỏi.

Bạn có quyền xem thông tin này. Bạn có thể xem thêm thông tin về Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh, *Đạo luật Y bạ (Health Records Act) 2001* và các đạo luật bảo mật chi tiết riêng tư khác tại trang mạng www.health.vic.gov.au/privstat.htm của Bộ.

Bạn có thể yêu cầu được xem hồ sơ do Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh lưu trữ bằng cách nộp đơn yêu cầu được Tự do Xem Thông tin với:

Freedom of Information Team
Department of Health and Human Services
GPO Box 4057
Melbourne 3001

Lợi ích của Liệu pháp methadone

Khi tham gia liệu pháp methadone, bạn có thể hưởng những lợi ích lớn, nhưng cũng có một số vấn đề mà bạn cần phải cân nhắc cẩn thận. Cả hai đều được liệt kê dưới đây.

Lợi ích của liệu pháp methadone

- Khi sử dụng đúng liều, liệu pháp methadone sẽ ngăn chặn cơn thèm opioid đang gây rắc rối cho bạn và tránh việc bắt buộc phải sử dụng opioid.
- Nó giúp bạn ổn định để bạn không còn mất nhiều thời gian tìm kiếm và sử dụng thuốc gây nghiện.
- Nó có thể rẻ hơn nhiều so với việc duy trì sử dụng thuốc gây nghiện gây rắc rối.
- Nó giúp bạn có lối sống lành mạnh hơn.
- Nếu bạn tiêm chích, nó giúp bạn giảm nguy cơ bị lây HIV-AIDS, viêm gan B và C vì bạn sẽ không cần tiêm chích nữa.
- Nó giúp bạn bớt bị hành trong giai đoạn đầu khi thiếu thuốc gây nghiện.
- Nó giúp những người sử dụng opioid bất hợp pháp, tránh được việc làm phạm pháp.

Các vấn đề cần cân nhắc

- Bạn phải kiên quyết đến lấy liều thuốc hàng ngày của mình.
- Đi du lịch hoặc nghỉ dưỡng sức có thể sẽ khó khăn và phải sắp xếp trước thật sớm.
- Bạn không có cảm giác say thuốc khi sử dụng methadone.
- Có tác dụng phụ (đọc Tác dụng phụ của methadone ở trang 6).
- Methadone là opioid (chất giống thuốc phiện), vì vậy bạn vẫn lệ thuộc vào opioid này trong khi đang sử dụng methadone.
- Methadone là loại thuốc mạnh và có thể gây nguy hiểm nếu sử dụng không đúng cách.

Methadone không phải là loại thuốc hợp với mọi người. Một số người có thể hợp hơn với điều trị bằng các loại thuốc khác (đọc Các liệu pháp khác để cai thuốc gây nghiện ở trang 27). Số người khác thì thích chương trình nội trú hoặc giải độc để cai nghiện. Bạn có thể nói chuyện với bác sĩ, y tá, nhân viên tư vấn, dược sĩ hoặc điện thoại cho Đường dây Trực tiếp (DirectLine) (xem Chi tiết liên lạc ở trang 28) để tìm hiểu thêm về các giải pháp khác hơn liệu pháp methadone.

Methadone: thuốc

Methadone là chất opioid (chất giống thuốc phiện), do đó có thể thay thế cho các chất opioid đang gây khó khăn cho bạn. Tuy nhiên, methadone có những điểm khác biệt sau đây.

Thời gian

Methadone là loại thuốc có tác dụng lâu hơn so với hầu hết các opioid khác. Một liều methadone có tác dụng đến khoảng 24 giờ, nhờ vậy bạn chỉ cần sử dụng một liều mỗi ngày. Bạn có thể cảm thấy methadone bắt đầu có tác dụng trong khoảng một giờ sau khi uống, tuy nhiên, thuốc này có tác động mạnh nhất là 3-8 giờ sau khi uống.

Cách dùng

Bạn sẽ uống methadone lỏng.

Luật pháp

Methadone là loại thuốc bán hợp pháp theo toa thuốc, với điều kiện là trước tiên người kê toa thuốc phải xin phép Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Tiểu bang Victoria.

Chi phí

Các nhà thuốc cộng đồng và dịch vụ methadone chuyên nghiệp sẽ thu lệ phí phát thuốc tính theo từng liều hoặc hàng tuần.

Bị hành vì thiếu thuốc

Methadone cũng gây nghiện như các opioid khác và khi ngưng methadone bạn sẽ bị các triệu chứng hành vì thiếu thuốc – dù phần lớn là tùy theo bạn ngưng methadone như thế nào. Khi sử dụng methadone bạn có thể đối phó với tình trạng bị nghiện opioid, nhưng bạn sẽ vẫn nghiện cho đến khi ngưng methadone và không còn sử dụng chất gây nghiện nào khác. Vì methadone là loại thuốc có tác dụng lâu như vậy, các triệu chứng bị hành vì thiếu thuốc sẽ kéo dài hơn so với khi ngưng bạch phiến, nhưng vấn đề này có thể đối phó được để bạn không bị hành quá độ (đọc Bộ dẫn việc sử dụng methadone ở trang 19).

Liều lượng

Methadone được kê toa theo liều lượng khác nhau tùy theo nhu cầu cá nhân. Một số người sử dụng liều mạnh (hơn 80 mg) trong khi người khác sử dụng liều nhẹ (dưới 40 mg) là đủ. Bằng chứng cho thấy đa số người cần sử dụng từ 60 mg methadone trở lên mỗi ngày để có thể đối phó hiệu quả với vấn đề bị nghiện và lạm dụng opioid của mình.

Tác dụng phụ của methadone

Nhiều người sử dụng methadone sẽ bị một số triệu chứng ngoài ý muốn trong thời gian điều trị. Những triệu chứng này thường là vì liều methadone quá nhẹ, quá mạnh hoặc vì tác dụng phụ khác do thuốc này gây ra.

- **Các triệu chứng khi liều methadone quá nhẹ** là những triệu chứng bị hành khi thiếu thuốc opioid: chảy nước mũi, đau bụng, buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, đau lưng và đau khớp, vã/toát mồ hôi, tâm trạng cáu kỉnh/dể quạu, thèm thuốc.
- **Các triệu chứng khi liều methadone quá mạnh** là ngầy ngật, ngủ gật, buồn nôn và ói mửa, thờ ơ, đồng tử thu nhỏ, huyết áp thấp, chóng mặt, ăn không ngon miệng. Muốn biết thêm chi tiết, bạn hãy đọc *Quá liều methadone ở trang 22*.

Những triệu chứng này có thể chữa trị được bằng cách điều chỉnh liều lượng thuốc—vì vậy bạn hãy báo cho người kê toa thuốc hoặc dược sĩ biết lập tức nếu bị những triệu chứng này.

Methadone cũng có thể gây tác dụng phụ có thể không liên quan đến liều lượng thuốc. Không phải ai cũng bị tác dụng phụ khi uống methadone, nhưng người ta thường bị một hoặc nhiều triệu chứng dưới đây:

- **Đổ mồ hôi** thường tăng lên, đặc biệt là vào ban đêm.
- **Táo bón** thường hay xảy ra, như với mọi opioid. Bạn hãy uống nhiều nước và ăn nhiều trái cây, rau, sản phẩm nguyên hạt (thô) và sản phẩm cám. Năng tập thể dục.
- **Đau cơ bắp và khớp** có thể xảy ra, ngay cả khi uống đủ liều methadone. Một số người cho biết họ bị đau nhức giống như bị thấp khớp và xảy ra vào giờ giấc khác nhau.
- **Lòng ham muốn tình dục** có thể bị giảm sút khi sử dụng bất kỳ opioid nào, kể cả methadone và bạch phiến. Tuy nhiên, vấn đề này có thể sẽ thuyên giảm.
- **Nổi ban và ngứa da** có thể xảy ra đối với một số người, nhưng thường sẽ thuyên giảm.
- **An thần** (ví dụ như cảm thấy ngầy ngật, đặc biệt là ngay sau khi uống liều thuốc). Vấn đề này thường sẽ thuyên giảm trong khoảng một tuần nhưng có khi phải điều chỉnh liều lượng thuốc.
- **Giữ nước** gây ra tình trạng bị sưng hay 'phù' bàn tay hoặc chân.
- **Chán ăn, buồn nôn và nôn ói** có thể xảy ra, nhưng những triệu chứng này thường sẽ thuyên giảm mau chóng.

- **Đau phần bụng (chuột rút)** có thể xảy ra, nhưng thường sẽ thuyên giảm mau chóng. Một số triệu chứng có thể dễ nhầm lẫn là triệu chứng bị hành vì thiếu thuốc gây nghiện hoặc do các vấn đề sức khỏe khác, do đó, bạn nên nói chuyện với người kê toa thuốc hoặc dược sĩ nếu bị những triệu chứng này.

Các vấn đề khác có thể xảy ra bao gồm:

- **Hư răng** – methadone, cũng như mọi opioid, làm giảm lượng nước bọt tiết ra. Nước bọt có các tác nhân kháng khuẩn giúp ngăn chặn hư hại răng và nướu răng. Chế độ ăn uống thiếu dinh dưỡng hoặc bất thường và không chăm sóc răng miệng chu đáo cũng góp phần gây ra vấn đề hư răng. Thường xuyên đánh răng và nhai kẹo cao su không chứa đường có thể ngăn ngừa vấn đề hư răng.
- **Kinh nguyệt thay đổi** – Nhiều phụ nữ có kinh nguyệt không đều khi họ sử dụng bạch phiến hoặc các chất opioid khác. Đối với một số phụ nữ, chu kỳ kinh nguyệt của họ trở lại bình thường trong khi điều trị bằng methadone, trong khi những người khác tiếp tục có kinh không đều trong khi uống methadone. Khi bắt đầu chương trình methadone, điều quan trọng là phải nghĩ đến biện pháp ngừa thai, vì bạn có thể bắt đầu có kinh trở lại và có thể sẽ thụ thai.

Về lâu dài, dường như methadone không gây ra bất kỳ vấn đề sức khỏe đáng kể nào. Tất cả tác dụng phụ sẽ biến mất khi ngưng methadone.

Tương tác với các loại thuốc khác

Sử dụng chung methadone với các loại thuốc khác mà không có người giám sát về y tế là điều nguy hiểm.

Bạn có thể bị bất tỉnh và tử vong.

Sức chịu đựng và phản ứng của mỗi người mỗi khác đối với thuốc men. Người ta thường biết sức chịu đựng của mình, nhưng nhiều khi bạn khó có thể lượng định khi sử dụng các loại thuốc khác nhau cùng một lúc. Tác động của việc sử dụng nhiều loại thuốc trong khi uống methadone có thể nguy hại không lường trước được (đọc Báo động ngộ độc hoặc bị quá liều ở trang 25).

Một số điều tai hại có thể xảy ra nếu bạn tiếp tục sử dụng các chất gây nghiện mà người kê toa thuốc không biết (kể cả uống bia rượu), đặc biệt là vào thời gian đầu chương trình của bạn.

- Methadone, trên một số phương diện, tác động khác biệt so với hầu hết các loại thuốc khác, vì vậy bạn hãy nhớ những điểm sau đây:
 - Bạn có thể không cảm nhận được tác dụng của methadone cho đến 6-10 giờ sau khi uống liều thuốc của mình. Đừng sử dụng các loại thuốc khác một vài giờ sau khi uống liều thuốc của mình vì cho rằng methadone không có tác dụng. Methadone có thể bắt đầu có tác dụng và rất cuộc bạn có thể sẽ bị quá liều.

- Methadone tích tụ trong cơ thể bạn trong vài ngày đầu tiên sau khi bắt đầu điều trị, vì vậy, bạn đừng sử dụng các thuốc khác vì cho rằng hôm nay methadone sẽ có tác dụng tương tự như hôm qua.
- Nếu tiếp tục sử dụng các opioid khác, rốt cuộc bạn chỉ làm cho mình càng nghiện opioid nhiều hơn nữa, để rồi methadone sẽ không thể tự nó giúp kiềm chế cơn thèm hoặc việc bắt buộc phải sử dụng của bạn.
- Methadone là chất gây nghiện và, tương tự như các opioid khác, nó có thể gây nguy hiểm nếu bạn sử dụng quá nhiều hoặc nếu bạn sử dụng chung với các chất gây nghiện khác (như bia rượu, thuốc ngủ hoặc thuốc an thần (tranquiliser)).

Tác động của việc trộn lẫn những thuốc an thần nào đó và thuốc gây nghiện chung với methadone sẽ kết hợp tác dụng an thần của tất cả những chất này lại và có thể nguy hiểm, khiến bạn bị quá liều. Vấn đề này được mô tả dưới đây.

Bia rượu

- Uống nhiều bia rượu trong một thời gian ngắn có thể làm cho bạn ngầy ngật và ảnh hưởng đến khả năng lái xe. Bia rượu làm cho tác dụng của methadone mạnh thêm và khiến bạn dễ bị quá liều hơn, đặc biệt là khi bạn sử dụng chung với thuốc an thần.
- Uống một lượng bia rượu đáng kể trong một hoặc nhiều ngày và tuần cũng có thể rút ngắn thời gian methadone có tác dụng, khiến bạn cảm thấy thèm trước khi đến lúc uống liều thuốc tiếp theo.

Thuốc an thần

Khi sử dụng chung với methadone, Benzodiazepines (thuốc an thần tranquilizer và thuốc ngủ thường được kê toa, chẳng hạn như Serepax, diazepam, Mogadon, Normison, alprazolam, Ativan, Hypnodorm và thuốc chống động kinh Rivotril) có thể làm cho bạn bị ngầy ngật và, trong một số trường hợp, bị bất tỉnh và bị quá liều. Bạn không nên sử dụng những thứ này trong khi đang uống methadone mà không được người kê toa thuốc điều trị của bạn chấp thuận.

Opioïd

Morphine, Pethidine, Oxycodone, Codeine

- Những thuốc này là opioïd, tương tự bạch phiến và methadone. Sử dụng những thuốc này khi đang uống methadone là điều nguy hiểm, vì chúng làm tăng nguy cơ bị quá liều.

Bạch phiến

- Bạch phiến và methadone đều là opioïd và khi sử dụng chung có thể làm tăng nguy cơ bị quá liều. Điều này đặc biệt là đúng nếu bạn sử dụng chung trong vài ngày đầu khi bắt đầu chương trình methadone.

Thuốc viên Physeptone

- Methadone tự nó có thể được sử dụng như là thuốc giảm đau mạnh và được bán trên thị trường dưới tên 'Physeptone'. Bạn không nên sử dụng loại thuốc này trong khi đang tham gia chương trình methadone.

Dextropropoxyphene

Đây là loại thuốc giảm đau hoặc thuốc trị đau nhức được kê toa. Khi uống liều lượng mạnh hay khi sử dụng chung với các chất khác, những chất ức chế hệ thần kinh trung ương như bia rượu, thuốc an thần và opioïd (kể cả methadone), thuốc này có thể làm cho bạn bị ngầy ngật, hôn mê, khó thở và bị quá liều. Thuốc này được bán trên thị trường dưới tên 'Doloxene' và 'Digesic'.

Phenytoin

Đây là loại thuốc chống co giật thường được kê toa để trị chứng động kinh và bán trên thị trường dưới tên 'Dilantin'. Phenytoin sẽ làm giảm tác dụng của methadone và có thể khiến cho bạn cảm thấy thèm sử dụng opioïd khác. Bạn hãy thảo luận điều này với người kê toa thuốc.

Các trị liệu cho HIV-AIDS và viêm gan C cũng có thể gây ra một số vấn đề tương tác và cần được thảo luận với người kê toa thuốc cho bạn.

Nói chung, nếu đang uống bất cứ loại thuốc nào, bạn đừng ngần ngại thảo luận với người kê toa thuốc và dược sĩ của bạn về các vấn đề tương tác có thể xảy ra với methadone. Nếu đi khám bác sĩ, y tá, nha sĩ hoặc dược sĩ khác, hoặc vào bệnh viện, điều cần thiết để giữ an toàn cho bản thân là bạn cho họ biết mình đang uống methadone.

Lái xe

Methadone làm cho bia rượu có tác dụng mạnh hơn và có thể gây ra tình trạng bị ngầy ngật.

Methadone có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe, vận hành máy móc hoặc chơi thể thao.

Điều này đặc biệt quan trọng trong vài tuần đầu điều trị cho đến khi liều lượng của bạn đã ổn định, hoặc những lúc thay đổi liều lượng của bạn. Bạn nên tránh lái xe hoặc vận hành máy móc hạng nặng trong những thời gian này.

Nếu lái xe, bạn có thể bị rút bằng lái nếu khả năng lái xe của bạn bị suy giảm. *Đạo luật An toàn Giao thông (Road Safety Act) 1986* (mục 49, tu chính năm 1990) cho phép tòa rút bằng lái xe và phạt tiền (hoặc giam) người lái xe trong khi bị say rượu hoặc bất kỳ loại thuốc nào 'đến mức không còn khả năng điều khiển xe hơi đúng mức'.

Cảnh sát hiện nay có thể bắt buộc bạn thử máu, đặc biệt nếu bạn lái xe liên lụy đến một tai nạn, và các xét nghiệm này có thể dò tìm được nhiều loại thuốc khác nhau kể cả opioid (và methadone). Từ chối thổi thử hơi bia rượu hoặc thử máu là phạm tội.

Hợp đồng bảo hiểm xe hơi thường ghi rõ điều kiện về tai nạn xảy ra trong khi bị say rượu hoặc thuốc gây nghiện. Đơn xin bồi thường khi xảy ra tai nạn có thể bị từ chối nếu công ty bảo hiểm cho rằng khả năng lái xe của bạn bị ảnh hưởng vào thời điểm xảy ra tai nạn. Điều này không thành vấn đề nếu bạn đang uống liều lượng methadone ổn định. Nếu chiếc xe bạn lái có bảo hiểm, bạn hãy đọc kỹ hợp đồng bảo hiểm.

Hệ thống methadone tại tiểu bang Victoria

Toán điều trị của bạn

Liệu pháp methadone có thể do bác sĩ đa khoa (GP), y tá hành nghề (NP) hoặc dịch vụ điều trị chuyên khoa phụ trách.

Hệ thống methadone tại tiểu bang Victoria được dựa trên việc cho liều lượng thuốc có người giám sát, thường là tại nhà thuốc cộng đồng, nơi dược sĩ không chỉ phát liều lượng thuốc của bạn mà còn phải yên trí là bạn đã uống thuốc đúng cách. Xin lưu ý rằng các nhà thuốc cộng đồng và trung tâm điều trị sẽ thu lệ phí bao gồm dịch vụ phát thuốc và tất cả thủ tục giấy tờ cũng như ghi chép hồ sơ theo yêu cầu của pháp luật.

Toán điều trị của bạn gồm có người kê toa thuốc, nhân viên tư vấn và dịch vụ phát thuốc.

- Người kê toa thuốc (Bác sĩ Toàn khoa hoặc Y tá Hành nghề) nói chung chịu trách nhiệm về việc điều trị và kê toa methadone cho bạn.
- Nhân viên tư vấn, đôi khi cũng chính là người kê toa thuốc cho bạn, luôn sẵn sàng thảo luận với bạn về các vấn đề, mục tiêu cùng bất cứ điều gì khác quan trọng đối với bạn.
- Địa điểm nhận thuốc của bạn (trong nhiều trường hợp là nhà thuốc cộng đồng trong vùng bạn cư ngụ) sẽ đo lường chính xác liều lượng của bạn và trao cho bạn mỗi ngày. Họ thường sẵn sàng thảo luận với bạn về bất kỳ vấn đề nào.

Nói chung, các dịch vụ methadone chuyên khoa chỉ nhận khách hàng do người kê toa thuốc giới thiệu.

Bắt đầu

1. Bạn cần liên lạc với dịch vụ điều trị hoặc bác sĩ gia đình hay y tá hành nghề có cung cấp dịch vụ kê toa methadone. Đường dây Trực tiếp (DirectLine) là dịch vụ tư vấn và giới thiệu qua điện thoại 24/24, họ có thể giúp bạn tiếp xúc với người kê toa thuốc để họ thăm định tình trạng của bạn. Ngoài ra bạn cũng có thể phải đến nhà thuốc địa phương đã được ủy quyền phát liều thuốc có người giám sát. Một lần nữa, DirectLine có thể giúp và có số điện thoại của họ liệt kê trong phần Liên lạc ở cuối tập sách này (trang 28).

Trong lần bạn đến gặp người kê toa thuốc lần đầu tiên, họ sẽ thăm định tình trạng của bạn bằng cách hỏi bệnh sử, khám thân thể, lấy mẫu nước tiểu và máu và điền vào các mẫu đơn của chính phủ.

- Để giữ an toàn cho bản thân, điều quan trọng là bạn phải thẳng thắn và trung thực tới đa về các chất gây nghiện mình sử dụng, mức độ thường xuyên, liều lượng bao nhiêu và bạn cảm thấy như thế nào. Vì mỗi người mỗi khác, do đó, người kê toa thuốc cần biết về tình trạng của bạn và cơ thể của bạn để thẩm định tốt hơn nhu cầu cụ thể của bạn. Nếu không chắc mình có nên uống methadone hay không bạn hãy hỏi về các cách thức điều trị khác.

Thông thường, phải chờ vài ngày trước khi bạn có thể nhận được liều thuốc methadone đầu tiên.

- Người kê toa thuốc của bạn phải xin phép chính thức để kê toa methadone cho bạn và gửi toa thuốc và hình của bạn đến nhà thuốc trước khi bạn có thể nhận được liều thuốc đầu tiên của mình. Sử dụng dịch vụ chuyển phát nhanh (courier) có thể rút ngắn thủ tục này, nhưng sẽ tốn tiền hơn. Trong một số trường hợp, để giữ an toàn cho bạn, người kê toa thuốc có thể phải đợi có kết quả thử máu trước khi cho bạn bắt đầu uống methadone.
- Liều thuốc khởi đầu: người kê toa thuốc sẽ cho bạn bắt đầu uống methadone, dựa trên những gì bạn đã sử dụng và sức khỏe thể chất tổng quát của bạn. Vì methadone có thể gây nguy hiểm nếu sử dụng liều quá mạnh (đọc Tác dụng phụ của methadone ở trang 6, Báo động ngộ độc hoặc bị quá liều ở trang 25), liều lượng khởi đầu luôn luôn là liều nhẹ vì lý do an toàn.
- Methadone, thuốc: methadone là loại thuốc có tác dụng kéo dài, và phải mất một vài ngày trước khi thuốc tích tụ trong cơ thể của bạn. Thông thường, một hoặc hai liều thuốc đầu tiên không có tác dụng trọn vẹn – thường mất vài ngày trước khi liều lượng thuốc bạn bắt đầu đạt đến mức ổn định trong cơ thể và bắt đầu có tác dụng trọn vẹn.

Methadone không đạt hiệu quả tối đa trong vài giờ sau khi uống vào, vì vậy bạn hãy kiên nhẫn, kiểm chế cơn thèm sử dụng các loại thuốc khác để đối phó với các triệu chứng bị hành vi thiếu thuốc; hoặc kiểm chế cơn thèm sử dụng opioid khác cho đến khi methadone có hiệu quả tối đa. Có thể phải chờ đến 3-8 giờ sau khi uống thuốc.

Liều lượng thuốc thường phải được điều chỉnh trong vài tuần điều trị đầu tiên để bạn không cảm thấy muốn quay lại với các opioid bạn đã sử dụng trước đó và khiến bạn có thể bị quá liều hoặc quay trở lại cơn đường nghiện ngập gây khó khăn.

Có thể phải mất đến vài tuần bạn mới cảm thấy dễ chịu khi uống methadone.

Giai đoạn bắt đầu này rất quan trọng, khi cơ thể của bạn bắt đầu làm quen với methadone. Trách nhiệm của người kê toa thuốc là xác định liều lượng hợp với bạn – liều lượng giúp bạn không bị thèm thuốc trong 24 giờ và làm giảm cơn thèm sử dụng opioid gây rắc rối mà bạn sử dụng trước đây. Để đạt được đúng liều lượng, bạn phải thường xuyên nói cho người kê toa thuốc biết mình cảm thấy như thế nào và bạn có sử dụng các loại thuốc khác hay không (hoặc bia rượu và thuốc viên).

Trong thời gian này, các triệu chứng có thể phát sinh, có thể là vì:

- không đủ methadone (bị hành vi thiếu opioid)
- quá nhiều methadone
- tác dụng của các loại thuốc khác

hoặc

- các vấn đề sức khỏe không liên quan.

Trong giai đoạn khởi đầu, bạn nên gặp người kê toa thuốc thường xuyên.

Để giữ an toàn cho bản thân, trong tuần lễ đầu tiên bạn nên gặp người kê toa thuốc vài lần và thường xuyên trong vài tuần đầu, nói cho người kê toa thuốc biết tình trạng của bạn như thế nào. Nếu cảm thấy khó chịu khi uống liều thuốc của mình, hoặc lo lắng về điều gì đó, bạn hãy nêu vấn đề với người kê toa thuốc. Họ sẽ cho bạn biết nên để ý những gì trong giai đoạn này – những gì là bình thường và những gì không bình thường.

Một số điều tai hại có thể xảy ra nếu bạn tiếp tục sử dụng các chất gây nghiện mà người kê toa thuốc của bạn không hay biết (kể cả bia rượu), đặc biệt là trong thời gian đầu chương trình của bạn. Điều quan trọng là bạn nên tránh sử dụng các chất gây nghiện khác và thành thật về việc bạn sử dụng các chất gây nghiện khác. Đọc phần Tương tác với các loại thuốc khác ở trang 7.

Thông lệ

Với liệu pháp methadone, bạn phải duy trì thông lệ mỗi ngày đến nhà thuốc hoặc dịch vụ điều trị để uống liều thuốc của mình.

Bạn nên đến gặp người kê toa thuốc thường xuyên và họ có thể sắp xếp để làm xét nghiệm nước tiểu. Xét nghiệm này cho thấy bất kỳ opioid nào bạn có thể đã sử dụng, kể cả methadone, cũng như các loại thuốc khác.

Bạn cũng có thể đến gặp nhân viên tư vấn của mình thường xuyên, dù điều này là tùy ý đối với nhiều dịch vụ.

Nếu dịch vụ điều trị thường lệ của bạn không có nhân viên tư vấn, bạn có thể yêu cầu người kê toa thuốc của bạn sắp xếp giúp tìm một người hoặc gọi điện thoại cho DirectLine qua số 1800 888 236 để được giới thiệu.

Thai nghén

Khi sử dụng opioid, dù opioid được kê toa, thuốc codeine bán tự do như Nurofen Plus, hay bạch phiến trong khi mang thai thường có hại cho cả bản thân bạn là thai phụ lẫn con bạn. Tình trạng kém dinh dưỡng và sức khỏe kém, hút thuốc lá quá nhiều và không đi khám thai cũng có thể gây ra các vấn đề với thai của bạn.

Khi bạn thèm sử dụng ma túy, em bé của bạn cũng thế. Các giai đoạn bị hành vi thiếu thuốc đột ngột thường xảy ra khi cố gắng duy trì thói quen sử dụng bạch phiến có thể gây hại cho em bé và có thể gây ra vấn đề kém tăng trưởng, sẩy thai hoặc sinh non.

Tiếp tục sử dụng opioid trong lúc mang thai gây ra:

- **Chuyển dạ sớm:** 25 phần trăm trẻ sơ sinh ra đời quá sớm khiến các em cần phải được chăm sóc đặc biệt trong bệnh viện.
- **Chậm phát triển:** 20 phần trăm trẻ sơ sinh bị thiếu cân.
- **Hội chứng bị hành vi thiếu thuốc:** 90 phần trăm trẻ sơ sinh bị hành vi thiếu thuốc (được gọi là hội chứng cai nghiện ở trẻ sơ sinh) và nhiều em cần được chăm sóc đặc biệt, thường là trong bệnh viện. Các em cũng cần sử dụng thuốc.

Tình trạng bị hành vi thiếu thuốc đối với những em bé này thường bắt đầu trong vòng 72 giờ sau khi chào đời, nhưng có thể đến hai tuần lễ sau khi chào đời mới bắt đầu. Các triệu chứng có thể kéo dài đến sáu tháng, nhưng nặng nhất là trong bốn tuần đầu. Các em sẽ ngo nguậy liên tục và khó chịu, khóc, bị run người, bị các vấn đề về động tác mút và nuốt và có thể bị tiêu chảy và mất nước.

Duy trì methadone thường là cách tốt nhất để thai của bạn được bình thường và em bé khỏe mạnh.

Lý do là vì:

- các giai đoạn bị hành vi thiếu thuốc bất ngờ rất có hại cho em bé của bạn sẽ không xảy ra trong khi bạn đang uống liều thuốc đều đặn mỗi ngày
- lối sống của bạn ngày càng trở nên đều đặn hơn, mà đối với nhiều phụ nữ, điều đó có nghĩa là sức khỏe tốt hơn, dinh dưỡng tốt hơn và ít bị căng thẳng hơn
- đối với người sử dụng bạch phiến, điều an tâm là biết rằng methadone không hề bị pha lẫn với bất cứ chất gì khác.

Các bà mẹ theo chương trình methadone duy trì sẽ được ổn định với liều thuốc thích hợp trong khi mang thai và sẽ tiếp tục sau khi sinh con. Trẻ sơ sinh của những bà mẹ theo chương trình methadone trong khi mang thai thông thường cũng bị triệu chứng hành vi thiếu thuốc, thường phải được điều trị tại bệnh viện. Nói chung, methadone gây ra ít vấn đề hơn trong thai kỳ so với việc sử dụng được phẩm opioid không nhằm mục đích chữa bệnh với đầy rẫy vấn đề; hoặc bạch phiến.

Thường xuyên gặp bác sĩ hoặc y tá khám sức khỏe trong thời gian mang thai có thể giúp bạn chăm sóc bản thân và em bé của mình.

Ngưng hoàn toàn việc sử dụng dược phẩm opioid không nhằm mục đích chữa bệnh với đầy rẫy vấn đề hoặc bạch phiên trong khi mang thai có thể khiến cho bạn có thể sinh non hoặc suy thai. Điều quan trọng là bạn hãy cố gắng tránh ngưng methadone trong thời kỳ mang thai và trì hoãn việc này cho đến ít nhất là ba tháng sau khi sinh em bé. Bạn nên tiếp tục uống methadone theo bất cứ liều lượng nào giúp bạn cảm thấy dễ chịu và bớt sử dụng opioid khác.

Bạn nên cho con bú sữa mẹ vì lượng methadone truyền qua sữa mẹ rất ít. Tác dụng lâu dài đối với con cái của các bà mẹ theo chương trình methadone duy trì dường như không đáng kể, vì hầu hết các nghiên cứu cho thấy trí năng và thể chất của các trẻ em này nằm trong phạm vi bình thường.

Nếu đang mang thai, bạn sẽ được ưu tiên đối với liệu pháp methadone nếu bạn được thăm định là thích hợp. Ngoài ra, nếu người bạn đời của bạn đang sử dụng bạch phiên, hai người hãy liệu tính cùng nhau theo chương trình methadone vì bạn sẽ khó ngưng hơn nếu có người vẫn sử dụng ma túy ở quanh bạn.

Muốn được trợ giúp, bạn hãy liên lạc với Ban Dịch vụ Bia Rượu và Ma túy Phụ nữ (Women's Alcohol and Drug Service Unit - WADS) của Bệnh viện Hoàng gia Phụ nữ (Royal Women's Hospital) qua số (03) 8345 3931.

HIV-AIDS và viêm gan

Siêu vi khuẩn HIV (gây ra bệnh AIDS) và siêu vi khuẩn viêm gan B và C (gây ra bệnh gan) thường lây từ người này sang người khác khi sử dụng chung kim chích và dụng cụ tiêm chích khác giữa những người tiêm chích bạch phiến hay thuốc opioid theo toa thuốc.

Khi uống methadone, bạn dễ tránh sử dụng chung kim chích hơn, vì thế, bạn dễ tránh bị lây các bệnh này. Cũng giống như người khác, bạn cũng cần phải thực hành ‘quan hệ tình dục an toàn’ để giảm nguy cơ bị lây HIV-AIDS hay viêm gan. Việc này bao gồm luôn luôn sử dụng bao cao su.

Làm xét nghiệm HIV-AIDS và viêm gan B và C không phải là điều kiện tiên quyết để được tiếp nhận liệu pháp methadone. Làm xét nghiệm hay không là tùy bạn – người kê toa thuốc cho bạn có thể sắp xếp việc này, cùng với dịch vụ tư vấn thích hợp. Nếu quyết định không làm xét nghiệm, điều này sẽ không ảnh hưởng gì đến việc bạn có được uống methadone hay không.

Nếu bạn nghiện opioid và có HIV dương tính, bạn sẽ được ưu tiên tham gia chương trình methadone nếu đây là cách thức điều trị tốt nhất cho bạn. Bằng chứng gần đây cho thấy liệu pháp methadone có thể giúp hệ miễn dịch đề kháng mạnh hơn và sức khỏe nói chung tốt hơn cho những người sử dụng bạch phiến hay những thuốc tiêm chích thuốc gây nghiện khác và đã được xét nghiệm thấy có HIV dương tính.

Nếu bạn đã được xét nghiệm thấy có viêm gan C dương tính, methadone cũng sẽ giúp tăng cường sức khỏe của bạn. Bạn cũng sẽ bớt sử dụng ma túy bán trên đường phố, ăn uống điều độ hơn, nghỉ ngơi nhiều hơn và nói chung thì ít bị căng thẳng hơn. Tất cả những yếu tố này có lẽ sẽ giúp làm giảm bớt các triệu chứng bệnh liên quan đến viêm gan C.

Hiện nay có một đợt các liệu pháp mới trị viêm gan siêu vi C. Người kê toa thuốc cho bạn có thể đề nghị bạn sử dụng các liệu pháp này hoặc bạn có thể hỏi người kê toa thuốc xem các liệu pháp này có phù hợp với mình hay không.

Đi nghỉ dưỡng sức, du lịch và liều thuốc phát đem đi

Khi mới tham gia chương trình, bạn phải đến địa điểm phát thuốc mỗi ngày để uống methadone. Dần dà, bạn có thể sắp xếp để có thể lấy liều thuốc phát đem đi – được đem liều thuốc methadone về nhà trước. Thông thường, bạn không được lấy liều thuốc phát đem đi trong ba tháng đầu đang được điều trị, và ngay cả sau đó, người kê toa thuốc của bạn phải cân nhắc cẩn thận xem liều thuốc phát đem đi có phù hợp với bạn hay không. Được lấy liều thuốc phát đem đi không phải là quyền của bạn và việc này chỉ có thể được chấp thuận nếu bạn đáp ứng các tiêu chuẩn nhất định nhằm bảo đảm bạn và người khác được an toàn.

Bạn có thể đi nghỉ dưỡng sức hoặc du lịch, nhưng cả bạn lẫn người kê toa thuốc cho bạn cần bàn tính trước, đôi khi cả mấy tuần trước. Địa điểm nơi bạn đến lấy thuốc có thể được dời đến một nhà thuốc gần nơi bạn sẽ đến ở. Bạn phải thông báo trước 2-3 tuần lễ nếu chỉ đi trong tiểu bang Victoria.

Đối với những chuyến đi liên tiểu bang, bạn phải thông báo ít nhất ba tuần, mà không chắc chắn là bạn sẽ được toại nguyện. Người kê toa thuốc có thể cho bạn biết các điều kiện khi đi liên tiểu bang. Đi du lịch nước ngoài có khi không được chấp thuận đối với nhiều quốc gia, và cần lập kế hoạch thật kỹ. Dịch vụ Dược Liệu pháp, Bệnh vực, Hòa giải và Trợ giúp (Pharmacotherapy, Advocacy, Mediation and Support Service - PAMS) có thể giúp khách hàng đi du lịch nước ngoài (đọc Chi tiết Liên lạc ở trang 28).

Nếu bạn phải vào bệnh viện để được giải phẫu hoặc điều trị lâu hơn một ngày, bác sĩ của bạn sẽ có thể sắp xếp để bạn nhận được liều thuốc của mình trong bệnh viện.

Liều thuốc phát đem đi rất nguy hiểm đối với người khác. Đừng đưa liều thuốc của mình cho người khác và không uống liều thuốc mà bạn không biết là mạnh hay yếu. Nếu có liều thuốc phát đem đi, bạn hãy cất giữ nó cẩn thận.

Khi sử dụng sai, methadone có thể gây hại nghiêm trọng hoặc thậm chí tử vong. Văn phòng Pháp y Tiểu bang Victoria phát hiện ra từ năm 2010 đến 2013 có 147 trường hợp tử vong tại Victoria liên quan đến liều methadone phát đem đi (trong số này 89 ca tử vong là những người đã uống liều methadone phát đem đi của mình và 58 ca tử vong là những người đã uống liều methadone phát đem đi của người khác). Điều đáng lo ngại ở đây là vấn đề an toàn đối với liều thuốc phát đem đi, đây là **BẠN** tự chịu trách nhiệm về liều thuốc phát đem đi đã được kê toa cho **BẠN**, hãy giữ an toàn cho bản thân mình và người khác.

Methadone treatment in Victoria

- Nếu bạn có liều thuốc phát đem đi, bạn luôn cất kỹ nó trong tủ bảo đảm hoặc có khóa để giữ an toàn. Chỉ nên lấy liều thuốc phát đem đi ra khỏi tủ bảo đảm hoặc có khóa ngay trước khi bạn uống thuốc này.
- Đừng để liều thuốc phát đem đi ở nơi người khác có thể nhìn thấy hoặc lấy được (ví dụ như đừng cất trong tủ lạnh, trong bao đựng, trên kệ hoặc trên bàn).
- **Không** cất liều thuốc phát đem đi trong tủ lạnh. Thuốc này không cần cất trong tủ lạnh và không nên cất ở đó vì có nguy cơ người khác sử dụng nó hoặc một đứa trẻ tưởng lầm đó là thức uống.
- Điều vô cùng quan trọng là cất liều thuốc phát đem đi ngoài tầm tay trẻ em. Trẻ em có thể bị methadone hấp dẫn vì cho rằng đó là nước xi-rô. Liều thuốc methadone phát đem đi phải luôn luôn được pha loãng đến 200 ml. **Trẻ em đã bị tử vong vì uống thuốc methadone của cha/mẹ.**

Bỏ dần việc sử dụng methadone

Sau một thời gian, người ta bắt đầu nghĩ đến bỏ dần việc sử dụng methadone. Không có thời gian nhất định đối với điều này. Nói chung, nếu bạn thể nào cũng quay lại sử dụng opioid được phẩm không phải để chữa bệnh hay sử dụng bạch phiến thì bạn không nên bỏ dần việc sử dụng methadone làm gì. Ngưng Methadone quá sớm có thể khiến cho công sức bạn bỏ ra trong những tháng năm qua chẳng đạt được kết quả gì hết. Hãy nói chuyện với người kê toa thuốc hoặc nhân viên tư vấn xem khi nào nên bỏ dần việc sử dụng methadone và cần phải làm những gì.

Cách bỏ dần việc sử dụng methadone tốt nhất là từ từ giảm liều thuốc trong nhiều tháng, dựa theo liều lượng khởi đầu của bạn. Khi giảm liều lượng thuốc từ từ, bạn giúp cơ thể làm quen dần với tình trạng có ít methadone trong người. Điều này đòi hỏi phải có kế hoạch và thường xuyên đến gặp người kê toa thuốc. Nếu thấy mình không chịu nổi khi giảm liều lượng thuốc, nên dừng lại hoặc bớt đi giảm liều lượng thuốc trong một thời gian và để cho cơ thể có thời gian nghỉ ngơi. Bằng cách này, đa số người nhận thấy họ có thể ngưng methadone và tránh quay lại sử dụng bạch phiến.

Một số người thấy rằng đổi từ methadone sang buprenorphine và sau đó ngưng buprenorphine thì dễ chịu hơn là ngưng methadone. Việc đổi thuốc này không thể được thực hiện khi bạn sử dụng methadone liều mạnh, vì vậy bạn phải thảo luận điều này với người kê toa thuốc và sẵn sàng chịu đựng để vượt qua một tiến trình có thể lâu dài hầu đạt được thành công.

Trong khi đang sử dụng methadone, bạn vẫn còn nghiện opioid, vì vậy, thể nào bạn cũng bị các triệu chứng do thiếu thuốc khi ngưng methadone, nhưng đa số các triệu chứng có thể kiểm chế được nếu việc ngưng methadone được quản lý cẩn thận.

Các triệu chứng cũng giống như khi ngưng bất kỳ opioid nào, kể cả opioid được phẩm hay bạch phiến. Các triệu chứng này gồm:

- chảy nước mũi, ngáp, chảy nước mắt
- buồn nôn, chán ăn, đôi khi ói mửa
- tiêu chảy
- đau phần bụng (chuột rút)
- căng cơ dẫn đến bị nhức đầu, đau lưng và chân bị chuột rút
- đau khớp
- đổ/toát mồ hôi
- giấc ngủ bị rối loạn
- tâm trạng cáu kỉnh
- thèm opioid
- thiếu sức lực.

Các triệu chứng khi cai nghiện là do cơ thể cố gắng làm quen với tình trạng không có đủ thuốc trong người bạn nữa. Cơ thể phải thích nghi càng nhanh, các triệu chứng càng nặng hơn và bạn bị khó chịu hơn.

Nếu đang ngưng methadone và không sử dụng bất kỳ opioid nào khác và nhịn hẳn, bạn có thể sẽ dễ bị quá liều opioid và tử vong nếu quay lại lạm dụng bất kỳ opioid nào, trừ khi việc bắt đầu sử dụng lại này được quản lý cẩn thận.

Nếu ngưng methadone đột ngột, các triệu chứng nặng do thiếu thuốc sẽ xảy ra, đặc biệt nếu bạn uống liều trên 20-30 mg. Bạn không nên tìm cách bỏ chương trình methadone đột ngột, vì cảm giác khó chịu khiến hầu hết người thử cách này đã quay lại sử dụng bạch phiến. Giảm liều lượng quá nhanh cũng sẽ gây ra các triệu chứng nặng hơn do thiếu thuốc và nhiều người nhận thấy tình trạng này khó đối phó hơn so với cai bạch phiến.

Khi giảm methadone hoàn toàn có nghĩa là bạn không còn phải đến lãnh liều thuốc, nhưng bạn vẫn có thể tiếp tục gặp người kê toa thuốc và/hay nhân viên tư vấn nếu muốn. Một số người nhận thấy tiếp tục đến gặp người kê toa thuốc và/hay nhân viên tư vấn là việc hữu ích trong thời kỳ sau khi ngưng methadone; nhiều người khác thấy gia nhập nhóm tự giúp đỡ cũng đem lại sự hỗ trợ quý báu.

Đình chỉ việc điều trị

Bạn phải đến lãnh liều thuốc mỗi ngày, đến gặp người kê toa thuốc và nhân viên tư vấn, cũng như tuân thủ các điều lệ đã được quy định giữa bạn và toán điều trị của mình. Bất kỳ điều nào xảy ra trong số những điều dưới đây có thể khiến việc điều trị của bạn bị đình chỉ:

- bạo động hoặc đe dọa khách hàng khác hoặc nhân viên
- buôn bán thuốc gây nghiện
- chuyển nhượng, ví dụ như bán liều thuốc hoặc đưa liều thuốc cho người khác hoặc chia liều thuốc với người khác
- bỏ lỡ liều thuốc (nếu không đến lãnh bốn liều thuốc liên tiếp, bạn sẽ không được phát methadone nữa cho đến khi được người kê toa điều trị của bạn thẩm định lại)
- bỏ buổi hẹn với người kê toa thuốc nhiều lần
- không trả lệ phí phát liều thuốc methadone.

Các khó khăn và phàn nàn

Nếu gặp khó khăn với bất kỳ khía cạnh nào của việc điều trị của mình, bạn nên nói chuyện với người kê toa thuốc hoặc toán điều trị của bạn. Nếu vẫn không giải quyết được, bạn hãy tiếp xúc với PAMS. Dịch vụ này đặt tại Harm Reduction Victoria (Giảm thiểu Tác hại Victoria) dành cho người tham gia chương trình Dược Liệu pháp như methadone, buprenorphine hoặc naltrexone. PAMS trợ giúp kín đáo cho người gặp khó khăn với chương trình của họ và có thể giúp hòa giải giữa cơ sở cung cấp dịch vụ và khách hàng.

Bạn cũng có thể gọi cho Đường dây Trực tiếp (DirectLine) qua số 1800 888 236. DirectLine sẽ có thể thảo luận vấn đề với bạn, và nếu thích hợp, giúp bạn thu xếp để chuyển việc điều trị sang người kê toa thuốc, dược sĩ hoặc nhân viên tư vấn khác.

Nếu có việc nghiêm trọng muốn phàn nàn, bạn có thể liên lạc với Ủy viên Dịch vụ Y tế (Health Services Commissioner) qua số 1300 582 113.

Báo động bị quá liều methadone

Nguy cơ bị quá liều methadone ở mức độ cao nhất khi bạn mới bắt đầu việc điều trị và bạn và người kê toa thuốc vẫn chưa tìm được đúng liều lượng để kiểm chế các triệu chứng khi thiếu thuốc hoặc liều lượng quá mạnh. Ngoài ra còn có nguy cơ là người ta tự điều trị các triệu chứng bằng các loại thuốc an thần khác hoặc tiếp tục sử dụng bùa bãi hoặc sử dụng methadone chung với các opioid khác hoặc cứ tiếp tục sử dụng ma túy/thuốc men và/hay bia rượu.

Nguy cơ bị quá liều methadone sẽ tăng nếu bạn sử dụng methadone chung với các loại thuốc/ma túy khác hoặc bia rượu.

Trường hợp bị quá liều opioid có thể xảy ra không chỉ vì có nhiều opioid (ma túy từ cây thuốc phiện hoặc các loại thuốc tổng hợp có tác động tương tự) trong người của bạn hơn sức cơ thể có thể chịu được, mà còn từ những ảnh hưởng khi sử dụng các loại thuốc khác nhau cùng một lúc. Giống như trường hợp người ta có thể bị ngộ độc từ opioid cho qua toa thuốc hoặc bạch phiến nếu họ sử dụng quá nhiều hoặc sử dụng chung với các loại thuốc khác, vấn đề tương tự có thể xảy ra với methadone. Tác dụng của các opioid khác nhau gộp chung lại có thể gây ra nguy cơ bị ngộ độc nghiêm trọng. Nguy cơ chính khi bị quá liều opioid là suy hô hấp.

Suy hô hấp khiến nạn nhân thở chậm, thờ nông và đường hô hấp trong họng cũng có thể thắt lại làm cản trở hô hấp. Dù vấn đề nào xảy ra đi nữa, khi bị suy hô hấp lượng oxy đến phổi không đủ để cung cấp cho cơ thể và não bộ.

Các chất làm trì trệ hệ thống thần kinh (như bia rượu, thuốc an thần và thuốc an thần tranquilliser, một số thuốc chống trầm cảm, opioid và thuốc giảm đau khác) đều có thể kết hợp tác dụng của chúng lại khi sử dụng chung với methadone và làm tăng nguy cơ bị quá liều, gây ngầy ngật, hôn mê, suy hô hấp và cuối cùng là tử vong.

Nguy cơ bị ngộ độc nặng cũng có thể tăng khi bạn bị bệnh gan hoặc bệnh thận, chẳng hạn như viêm gan, vì cơ thể lọc thải các loại thuốc trong máu của bạn chậm hơn so với bình thường.

Các tác dụng của liều lượng methadone quá cao và ngộ độc bao gồm:

- nói chậm và lú lờ
- cử động chậm
- đi đứng loạng choạng
- dễ bị mất thăng bằng, chóng mặt, ngầy ngật và ngủ gật
- buồn nôn và ói mửa.

Trong lúc ngủ tình trạng bị ngộ độc nghiêm trọng có thể xảy ra khi cá nhân:

- thờ nông
- bị bất tỉnh một phần hoặc bất tỉnh

- không phản ứng khi bị lay động
- ngáy hoặc phát ra tiếng kêu òng ọc
- đồng tử thu nhỏ.

Đây là trường hợp cần cấp cứu nghiêm trọng và bạn nên nói cho thân nhân và bạn bè biết điều này để họ có thể nhận ra tình trạng bị ngộ độc nghiêm trọng nếu có xảy ra và gọi xe cứu thương lập tức. Trong tình huống này mà để cho một người nào đó ‘ngủ qua cơn’ là sai lầm nghiêm trọng. Trong nhiều trường hợp tử vong vì bị quá liều, các nhân chứng cho biết đã để cho nạn nhân đang thở nông hoặc phát ra tiếng òng ọc hoặc ngáy to bất thường ‘ngủ qua cơn’ để rồi phát giác họ bị tử vong sau đó vài giờ.

Methadone loại uống có thể phải mất thời gian mới đạt được hiệu quả tối đa, thường là 3-8 giờ sau khi uống liều thuốc, đôi khi sau khi cá nhân đã đi ngủ và ngủ say. Điều này trái ngược với tác dụng nhanh chóng cảm nhận được với các opioid khác, đặc biệt là khi tiêm chích.

Nếu người sử dụng thuốc gây nghiện hoặc bệnh nhân sử dụng methadone bị bất tỉnh (không phản ứng khi bị lay động, ngáy hoặc phát ra tiếng òng ọc), gọi xe cứu thương lập tức và thực hiện phương pháp cấp cứu hô hấp nhân tạo bằng miệng (tim phổi) (Đội Cứu thương St John có mở khóa dạy).

Naloxone

Các tác động của việc quá liều methadone hay bạch phiến thường có thể hóa giải được bằng liều thuốc chích naloxone giản tiện, vì vậy điều quan trọng là phải gọi xe cứu thương hoặc đưa nạn nhân đến bệnh viện lập tức. Bác sĩ, y tá và nhân viên cấp cứu cần biết nạn nhân bị quá liều đã sử dụng các loại thuốc nào (kể cả methadone).

Naloxone có công dụng như là thuốc giải độc cho trường hợp bị quá liều opioid khi sử dụng bạch phiến, morphine, methadone và/hoặc thuốc có opioid cho qua toa. Thuốc này cũng được gọi bằng thương hiệu Narcan®. Thuốc này khó thể lạm dụng.

Naloxone hóa giải tình trạng tri trệ của hệ thần kinh trung ương nguy đến tính mạng, gây hôn mê và giảm hô hấp vì nó bám chặt hơn vào các phần hấp thụ (receptors) opioid của hệ thần kinh so với nhiều opioid khác.

Sử dụng naloxone có thể giúp giảm nguy cơ bị tử vong hoặc ngăn chặn một số biến chứng y khoa và vấn đề sức khỏe trong trường hợp bị quá liều không chí mạng, như bị tổn thương não vì thiếu oxy hoặc viêm phổi. Hô cấp cấp cứu và tiêm chích naloxone cho người đang trong trạng thái hôn mê vì bị quá liều opioid, có nhịp thở quá chậm và nông, có thể ngăn ngừa các biến chứng này.

Naloxone chỉ có công dụng nếu trong cơ thể nạn nhân có opioid.

Naloxone đẩy các opioid ra khỏi các phần hấp thụ của hệ thần kinh trong một **khoảng thời gian ngắn (chừng 30 đến 90 phút)**, giúp hóa giải tình trạng hôn mê và hô hấp trở lại bình thường. Tuy nhiên, vì methadone tác động lên cơ thể trong thời gian dài hơn nhiều, nên ngay cả khi nạn nhân

đã hồi tỉnh sau khi được tiêm chích naloxone, họ nên được đưa đến bệnh viện lập tức vì rất có thể họ sẽ lại bị hôn mê và có thể bị tử vong vì bị quá liều hoặc hô hấp không đủ khiến cho não bị tổn thương.

Những người bắt đầu hoặc tiếp tục liệu pháp methadone có thể dễ bị quá liều trong vài ngày điều trị đầu tiên nếu liều lượng quá cao, hay họ sử dụng methadone chung với các chất gây nghiện khác có khả năng ức chế hệ thần kinh như bia rượu hoặc benzodiazepines. Nếu có sẵn naloxone để sử dụng khi bị quá liều thì có lợi cho họ.

Ở Úc, theo Chương trình Trợ giá Dược phẩm (Pharmaceutical Benefits Scheme - PBS), Naloxone được bán theo dạng dung dịch UCB minijet 400mcg/1ml. Người có thẻ chăm sóc sức khỏe sẽ tốn \$6.20 (hoặc \$38.30 đối với người không có thẻ chăm sóc sức khỏe) mỗi toa (gồm có năm minijets) (giá hiện hành vào tháng Giêng năm 2016). Hiện nay bạn có thể mua minijet Naloxone sử dụng một lần mà không cần toa bác sĩ vì đây là loại thuốc dược sĩ có thể bán. Cách dùng minijet tốt nhất là tiêm chích vào bắp thịt.

Người kê toa thuốc có thể đề nghị kê toa Naloxone cho bạn hoặc bạn có thể yêu cầu họ kê toa thuốc này cho mình.

Bạn có thể tìm hiểu thêm về cách sử dụng Naloxone tại trang mạng: www.copeaustralia.com.au

Báo động ngộ độc hoặc bị quá liều

Nếu sử dụng methadone chung với các loại thuốc khác có tác dụng làm tri tuệ hoặc gây an thần não bộ và với liều lượng không có người kiểm soát, thì người sử dụng dễ bị lâm vào tình trạng bị ngộ độc (quá liều) và tử vong.

Một số người đã bị tử vong trong khi tham gia chương trình methadone do bị kết hợp độc tính của methadone và các loại thuốc khác. Các chất cần phải tránh là:

- bia rượu
- thuốc an thần tranquilliser (Rohypnol, Serepax, Valium, Mogadon, Normison, Euhypnos, Xanax và các loại khác)
- thuốc an thần barbiturate
- thuốc giảm đau như Digesic hay Doloxene
- bạch phiến
- sử dụng chung bất kỳ loại thuốc nào nêu trên hoặc sử dụng ở liều mạnh hơn liều đã được đề nghị để trị bệnh.

Bác sĩ hay y tá có thể kê toa một số loại thuốc an thần để trị các triệu chứng gây khó chịu, nhưng điều quan trọng là bạn phải sử dụng chúng theo liều lượng đã được quy định. Liều lượng mạnh hơn và bừa bãi sử dụng chung thuốc gây nghiện và bia rượu với methadone khiến nhiều người bị tử vong mỗi năm tại tiểu bang Victoria.

Sử dụng chung thuốc gây nghiện và bia rượu với methadone là điều nguy hiểm.

Ngộ độc hoặc bị quá liều methadone: các triệu chứng

Các trường hợp bị quá liều thường liên quan đến sử dụng chung methadone với các chất gây nghiện khác như bia rượu, thuốc an thần tranquilliser và thuốc ngủ do bác sĩ kê toa.

Nguy cơ bị quá liều lên cao nhất trong tuần đầu tiên của liệu pháp methadone.

Nếu bị các triệu chứng bị quá liều được mô tả ở đây, bạn đừng uống liều thuốc methadone nữa cho đến khi đã thảo luận với người kê toa thuốc.

Mỗi người bị các triệu chứng khác nhau và có thể bao gồm một hoặc nhiều triệu chứng sau đây:

Giai đoạn một: tiếp xúc với bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ lập tức hoặc nếu không chắc, bạn hãy gọi số 000 lập tức

- Nói líu lợ
- Đi đứng loạng choạng và dễ bị mất thăng bằng
- Ngày ngật
- Đờn tử thu nhỏ
- Cử động chậm lại, ăn uống chậm
- Ngần ngơ ('phê', lẫn lộn)

Giai đoạn hai: đây là trường hợp cấp cứu nghiêm trọng. Gọi xe cứu thương lập tức và KHÔNG BAO GIỜ để cho người này 'ngủ qua cơn'. Bấm 000

- Không phản ứng khi bị lay động (không thể đánh thức được, ngáy lớn bất thường, phát ra tiếng òng ọc hoặc khò khè khi thở)
- Chân tay, cơ thể và cổ mềm rũ
- Thở chậm hoặc ngừng
- Môi và các ngón tay xanh

Nếu có sẵn naloxone, tiêm/chích thuốc này lập tức. Lưu ý rằng thuốc này sẽ chỉ tạm thời hóa giải tình trạng bị quá liều methadone (30–90 phút). Methadone có tác dụng trong cơ thể trong 24 giờ hoặc lâu hơn sau khi uống, vì vậy, bảo đảm rằng nạn nhân phải được đưa vào bệnh viện càng nhanh càng tốt.

Các liệu pháp khác để cai thuốc gây nghiện

Trong năm năm qua đã có thêm một số loại thuốc mới để cai nghiện bạch phiến và opioid. Không có một loại thuốc duy nhất nào thích hợp cho mọi người. Chúng đều có những điểm lợi và hại khác nhau. Chúng cũng có các tác dụng phụ khác nhau, có thể quan trọng đối với một số người.

Buprenorphine có lợi điểm đối với một số người, gồm người muốn cai opioid.

Naltrexone đòi hỏi cá nhân ngưng sử dụng các opioid như bạch phiến, sau đó chặn tác dụng của các loại opioid này nếu sử dụng. Muốn sử dụng thuốc này, bạn phải tuyệt đối ngưng sử dụng opioid. Nếu ngưng thuốc này, bạn có thể dễ bị quá liều.

Chuyển đổi giữa methadone và các loại thuốc khác có thể rắc rối và phải đặc biệt cẩn thận để tránh bị các tác dụng bất lợi. Bạn có thể đổi qua lại giữa methadone và các loại thuốc này, nhưng cần được bác sĩ theo dõi cẩn thận.

Bạn nên thảo luận với người kê toa thuốc và dược sĩ về các lựa chọn điều trị y khoa khác nhau và xem chúng có phù hợp với bạn hay không. Bạn có thể xem xét lại lựa chọn của mình bất cứ lúc nào trong thời gian đang điều trị, đặc biệt là nếu có phát sinh vấn đề với loại thuốc bạn sử dụng.

Chi tiết liên lạc

Một số nguồn thông tin và hướng dẫn thêm nữa:

Đường dây Trực tiếp (DirectLine)

Điện thoại: 1800 888 236

Trang mạng: www.directline.org.au

Dịch vụ 24 giờ cung cấp thông tin, tư vấn và giới thiệu về mọi lo ngại liên quan đến thuốc gây nghiện kể cả chi tiết liên lạc của bác sĩ, nhà thuốc và nhân viên tư vấn cung cấp dịch vụ methadone, và địa điểm của các nơi trao đổi kim và ống chích.

Dịch vụ Dược Liệu pháp, Bệnh vực, Hòa giải và Hỗ trợ (Pharmacotherapy, Advocacy, Mediation and Support Service - PAMS)

Điện thoại: 1800 443 844 hoặc (03) 9329 1500

Trang mạng:

www.hrvic.org.au/pharmacotherapy

PAMS là dịch vụ dành cho khách hàng sử dụng dược liệu pháp, người kê toa thuốc hoặc dược sĩ để giúp giải quyết các vấn đề liên quan đến sử dụng hoặc thực hiện dược liệu pháp. PAMS sẽ giúp hòa giải để giải quyết những vấn đề này. Cơ sở cung cấp dịch vụ nên liên lạc với PAMS trước khi quyết định ngưng cung cấp dịch vụ cho khách hàng nào đó.

DrugInfo

Điện thoại: 1300 858 584

Trang mạng: www.druginfo.adf.org.au

DrugInfo là dịch vụ thông tin công đồng của Hiệp hội Thuốc Gây Nghiện Úc Châu (Australian Drug Foundation). DrugInfo cung cấp thông tin về các loại thuốc gây nghiện cho người sử dụng và giới thiệu họ để được tư vấn.

Giảm Tác hại Victoria (Harm Reduction Victoria - HRV)

Địa chỉ: 128 Peel Street, North Melbourne 3051

ĐT: (03) 9329 1500

Email: admin@hrvic.org.au

Trang mạng: www.hrvic.org.au

Dịch vụ này cung cấp nhiều loại thông tin về thuốc gây nghiện. Dịch vụ này cũng cung cấp sự hỗ trợ giữa những người đồng cảnh ngộ, giáo dục giữa những người đồng cảnh ngộ, giới thiệu, trao đổi kim chích và bệnh vực người sử dụng thuốc gây nghiện, trong khi quảng bá việc giảm tác hại đến người sử dụng và cộng đồng.

Viêm gan Victoria (Hepatitis Victoria)

Đường dây thông tin (Infoline): 1800 703 003

Trang mạng: www.hepvic.org.au

Hepatitis Victoria là tổ chức cộng đồng thượng đỉnh hoạt động vô vị lợi khắp tiểu bang hầu giúp những người bị ảnh hưởng hoặc có nguy cơ bị lây nhiễm siêu vi khuẩn gây bệnh viêm gan.

Sống khỏe Victoria (Living Positive Victoria)

Đường dây kết nối sức khỏe tình dục và HIV: 1800 038 125

Trang mạng: www.livingpositivevictoria.org.au

Sống khỏe Victoria (Living Positive Victoria) là tổ chức vô vị lợi hoạt động trong cộng đồng, đại diện cho tất cả người bị HIV ở Victoria và quyết tâm thúc đẩy nhân quyền và an sinh cho tất cả người bị HIV.

Hội Người Nghiện Ma túy Ẩn danh (Narcotics Anonymous)

Điện thoại: (03) 9525 2833
(đường dây trợ giúp 24 giờ)
Trang mạng: www.navic.net.au

Narcotics Anonymous (NA) là hội ái hữu nam nữ giúp đỡ lẫn nhau để không sử dụng thuốc gây nghiện. NA cung cấp trên 40 buổi họp trợ giúp mỗi tuần ở khắp các khu thị tứ của Melbourne.

Thông tin Ngộ độc (Poisons Information)

Điện thoại: 13 11 26
Cấp cứu: 000

Dịch vụ 24 giờ cung cấp thông tin về tác dụng của thuốc men, kèm hướng dẫn sơ cứu trong trường hợp bị ngộ độc.

Bệnh viện Hoàng gia Phụ nữ

Dịch vụ Bia Rượu và Ma túy Phụ nữ (Women's Alcohol and Drug Service - WADS)

Điện thoại: (03) 8345 3931 hoặc
(03) 8345 2996

Ban này cung cấp tư vấn, hướng dẫn chuyên khoa và chăm sóc cho phụ nữ mang thai, phụ nữ bị nghiện hóa chất.

WADS là dịch vụ liên quan đến bia rượu và ma túy duy nhất hoạt động trên toàn tiểu bang, cung cấp dịch vụ lâm sàng chuyên khoa cho phụ nữ mang thai bị nghiện ngập phức tạp.

Trung tâm Tiện ích Tự Giúp về Nghiện ngập (Self Help Addiction Resource Centre Inc. (SHARC))

Địa chỉ: 140 Grange Road, Glenhuntly 3163
Điện thoại: (03) 9573 1700

Điện thoại của SHARC Trợ giúp liên quan đến Ma túy cho Gia đình (SHARC Family Drug Help): 1300 660 068

Trang mạng: www.sharc.org.au

SHARC là trung tâm tiện ích và mạng lưới gồm các nhóm trợ giúp. SHARC sẽ giúp bạn liên lạc với nhóm trợ giúp trong vùng bạn cư ngụ.

Hội đồng Aids Victoria (Victorian Aids Council (VAC))

Điện thoại: (03) 9865 6700
Trang mạng: www.vac.org.au

VAC dẫn đầu trong việc phòng chống HIV/AIDS tại Victoria bằng cách cung cấp chăm sóc và thông tin cho những người bị HIV, khuyến khích giữ gìn sức khỏe, và bệnh vực. VAC cùng các tổ chức đối tác khác bệnh vực hầu cải thiện kết quả về y tế cho các cộng đồng đa dạng về tình dục và phái tính.

Đường dây Tư vấn cho Thanh thiếu niên về Thuốc gây nghiện và Bia Rượu (Youth Drug and Alcohol Advice Line - YoDAALine)

Điện thoại: 1800 458 685
Email: advice@yodaa.org.au

Dịch vụ 24 giờ này cung cấp thông tin, tư vấn và giới thiệu cho giới trẻ có nhu cầu về thuốc gây nghiện và bia rượu. Dịch vụ này dành cho thanh thiếu niên, thân nhân, nhân viên y tế và an sinh xã hội, trường học và bất cứ ai đang lo lắng cho một thanh thiếu niên.

