Benzodiazepines iyo Naas-nuujinta

Waxaa laga yaabaa inay badbaado tahay inaad nuujiso ilmahaaga adigoo qaadanaya oxazepam, clobazam ama lorazepam oo aad ka soo qaadanayso farmashiyaha.

Markaad qaadanayso noocyada kale ee benzodiazepines, qiyaas/doosas kaa dhigayo mid sakhraansan, ama kaniiniyada aan ka imaan farmashiyaha, ammaan maaha in xabadka/naaska la nuujiyo.

Waa maxay benzodiazepines?

Benzodiazepines sida Valium (diazepam), Xanax (alprazolam), Klonopin (clonazepam) iyo Ativan (lorazepam) waa "hoos u dhigeyaal". Waxay hoos u dhigaan neefsashadaada, garaaca wadnahaaga iyo fariimaha u dhexeeya maskaxdaada iyo jirkaaga. Isla qaadashada benzodiazepines iyo waxyaabaha kale ee hoos u dhiga sida opioids-ka ama aalkolada waxay kuu keeni kartaa inaad si shil ah u qaadato doos xad dhaaf ah.

Benzos-ka ma geli karaan caanaha dadka?

Haa. Haddii aad qaadato benzodiazepines, caanahaaga waxay yeelan doonaan benzodiazepines.

Qadarka caanahaaga ku jira waxay ku xirantahay caddadka aad qaadato, nooca benzodiazepines ee aad qaadato iyo inta wakhti ee ka soo wareegatay markaad qaadatay.

Ku saabsan isticmaalka benzodiazepine ee dhakhtarka soo qoray

- Kala hadal daryeel-bixiyehaaga caafimaadka wax ku saabsan benzodiazepine-ka aad qaadanayso iyo cadadka aad qaadanayso marka aad go'aansanayso haddii laabta/naas nuujintu ay kugu habboon tahay adiga iyo ilmahaaga.

Haddii aad mararka qaarkood qaadato benzodiazepines aan laguu qorin ama aad mar kale isticmaasho ka dib markaad joojiso

Kahor intaadan cabin benzos:

- Qorshee quudinta ilmahaaga. Iska maal oo kaydi caanahaaga, iibso caanaha dhallaanka, ama iibso caanaha laga soo maalay naas kale.

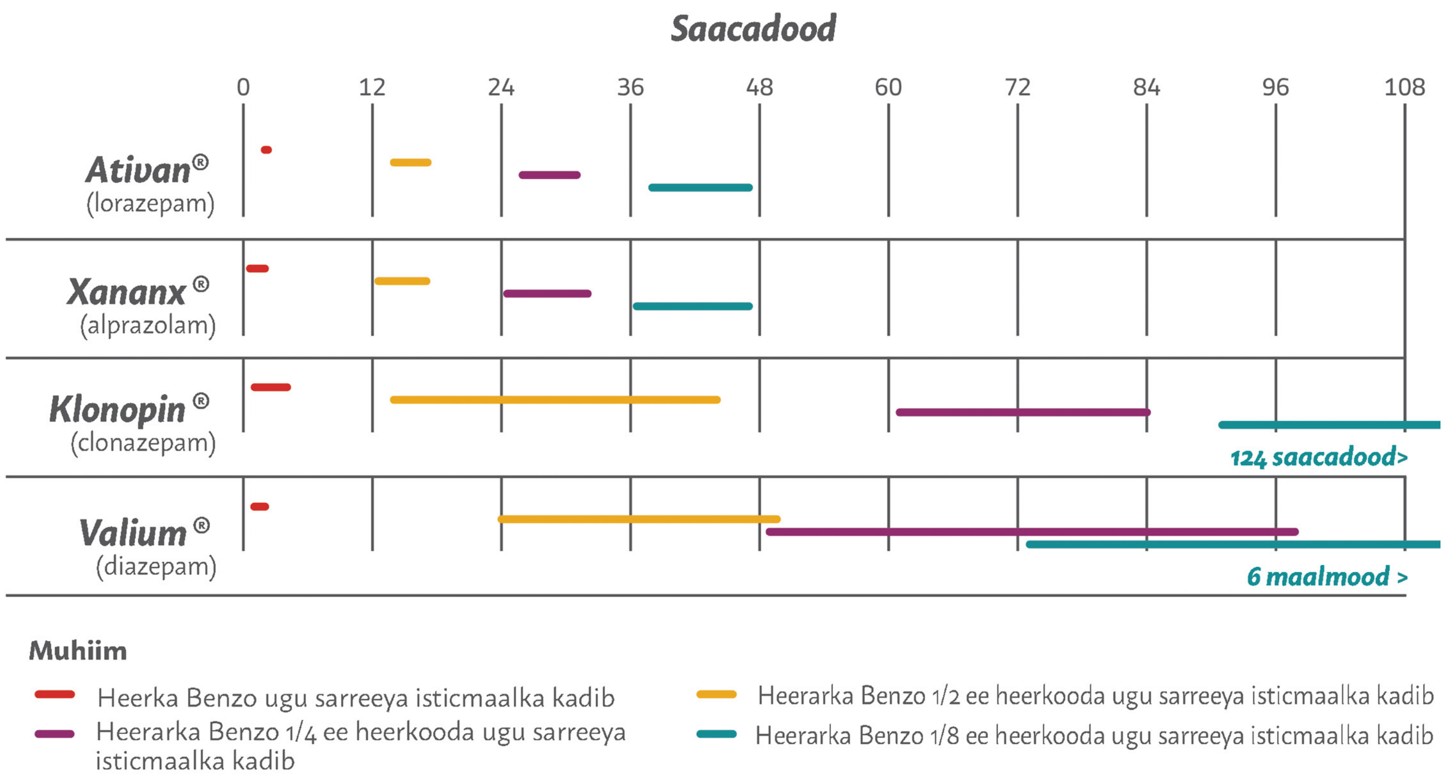
Kadib qaadashada benzos:

- Waxaad ilmahaaga ku quudin kartaa caanaha dhallaanka, caanaha deeqaha, ama caanaha aad iska maashay ka hor intaadan qaadan benzodiazepines.
- Waad iska maali kartaa caanaha si raaxo leh oo waad iska tuuri kartaa caanahaaga ilaa caanahaaga benzodiazepines la'aan ka noqdo.
- Iska maalitaanka caanaha inta jeer ee aad nuujiso ilmahaaga ayaa ah hab wanaagsan oo aad ku ilaalin karto caanahaaga.

Intee in le'eg ayaad iska maalaysaa oo aad iska tuuraysaa caanahaaga kahor inta aanad naaska nuujin?

- Ma jiro wakhti cad oo ah inta ay tahay inaad shubto oo aad iska tuurto caanahaaga haddii aad qaadanayso benzodiazepines.
- Iska maal oo tuur caanahaaga ugu yaraan 2-4 saacadood kadib markaad qaadato benzodiazepines. Waxay u badan tahay inay fiicantahay inaad sugto waqti dheer.

Heerarka Benzo ee ku jira caanahaaga iyo jirkaaga kadib markaad qaadato:



Ilaalinta caafimaadkaaga iyo badbaadada ilmahaaga

- Qaado fitamiino badan oo iodine leh oo cun miraha iyo khudaarta midabada dhalaalaya leh si aad u kordhiso nafaqada caanahaaga.
- La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadka ee ilmahaaga haddii ilmahaagu uu ka hurdo badan yahay sida caadiga ah, ay ku adag tahay wax cunida ama uu qabo calool-fadhi.
- Raadso ilma haaye wakhtiga aad sakhraansan tahay.
- Ha wadin gaari inta aad ku hoos jirto saamaynta benzodiazepines.
- Iska ilaali inaad la seexato ilmahaaga ka dib markaad cabto benzodiazepines. Waxaad halis sare ugu jirtaa inaad si lama filaan ah u caburiso ilmahaaga. Habka ugu badbaadsan ee hurdada waa in aad isla qolka kula wadaagto ilmahaaga sariirtooda.
- Waxaad yarayn kartaa waxyeelada taban ee u imaan karta ilmahaaga adiga oo qaadanaya benzodiazepines yar, qaadashada benzodiazepines wakhtiyo aan badnayn, iyo inaad sugto ilaa caanahaaga kaga baxayso benzodiazepines si aad u nuujiso ilmahaaga.
- U kaydi benzodiazepines iyo mukhaadaraadka si ammaan ah. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii socod barad ama carruur kale ay guriga joogaan.
    - **Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu laqay aalkolo**, ka wac Poison Control (Qeybta Xakamaynta Sunta) 800-222-1222.
    - **Wac 911** haddii ilmahaagu uu neefsigiisu yar yahay, uu joojiyo neefsashada, ay adag tahay inuu tooso, uu leeyahay maqaar ama faruuryo buluug u eg, uu caajis yahay, hurdo badan yahay, ama uu leeyahay matag iyo/ama shuban aan joogsanin.

Sida benzodiazepines ay u saameyn karto dhallaanka

Benzodiazepines waxay ka dhigi kartaa dhallaanka mid hurdo, ay adag tahay inay toosaan, ay ku adkaato inay wax cunaan, yeeshaan cagaarshowga dhallaanka, iyo inay noqdaan kuwo feejignaantooda iyo is dhexgalkooda yar yahay. Qiyaastii 2% dhallaanka lagu quudiyo caanaha bini'aadamka ee leh benzodiazepines ayaa yeelan doona qaar ka mid ah calaamadahan. Ammaan ma aha inaad nuujiso ilmahaaga haddii aad qaadanayso wax ka badan hal benzodiazepine, qiyaaso badan oo benzodiazepines ah ama aad isla qaadanayso benzodiazepines iyo aalkolo, opioids-ka ama wax kale oo hoos u dhige ah.

Dhallaanka qaarkood waxay leeyihiin calaamado ka-noqosho ah haddii waalidkooda nuujinaya laabta/naaska ay joojiyaan qaadashada benzodiazepines ama ay joojiyaan daryeelistooda/naasnuujintooda. Calaamadaha lagu arki karo waa xanaaq, degenaansho la'aan iyo oohin si ka badan sidii caadiga ahayd. Raadso daryeel caafimaad Haddii ilmahaagu aanu waxba cunin, seexan ama aanu raaxaysanayn. Haddii aad qaadato benzodiazepines, isku day inaad yarayso cadadka aad qaadato ka hor inta aadan si buuxda u joojin.

Haddii aan qaato benzodiazepines inta aan uurka leeyahay, ilmahaygu ma yeelan doonaa calaamadaha ka-noqoshada ah ka dib markay dhashaan?

Haddii aad qaadato opioids inta aad uur leedahay, ilmahaaga waxa laga yaabaa inay yeeshaan calaamadaha ka-noqoshada kadib markay dhashaan. Ilmahaagu waxa kale oo uu u baahan doonaa in uu ku jiro cisbitaalka dhawr maalmood oo dheeraad ah.

Markaad umusho/dhasho, nooca ugu wanaagsan ee daryeelka ee loogu talaglaay adiga iyo ilmahaaga waxaa lagu magacaabaa Cunida, Hurdada iyo Kansoolka. Daryeelkan waxaa ka mid ah:

- Inaad adigga iyo cunugaagu isku qol joogtaan
- In qolka laga dhigo mid aan buuq lahayn iyadoo iftiinka la gaabinayo.
- Luqidda iyo qabashada ilmahaaga.
- Nuujinta ilmahaaga ama inaad maqaarka-maqaarka saarto inta aad masaasada siinayso.

Dhammaan isbitaallada ma bixiyaan daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Si aad u ogaato haddii cisbitaalka aad qorshaynayso inaad ku dhasho uu bixiyo daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka waxaad:

- Weydiin kartaa daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga haddii cisbitaalka aad rabto inaad ku dhasho uu bixiyo daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka.
- Waxaad wici kartaa lambarka ugu weyn ee isbitaalka oo waxaad weydiisan kartaa xiriiriyaha qeybta hooyada (tani waxaa mararka qaarkood loo yaqaan qeybta/dabaqa 'postpartum',' antepartum' ama 'ilmaha hooyada'). Mid kasta oo ka mid ah kalkaaliyayaasha shaqeeya waa inay ogaadaan haddii ay bixiyaan daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka.
- Haddii aad awooddo, dooro inaad ku dhasho cisbitaal bixiya daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Taasi waa nooca ugu wanaagsan ee daryeelka loogu talagalay adiga iyo ilmahaaga.

Yaraynta isticmaalka benzodiazepine

Joojinta isticmaalka benzodiazepine ee lama filaanka ah waxay noqon kartaa khatar iyo dhib. La hadal daryeel-bixiyahaaga caafimaad ama wac Washington Recovery Help Line (Khadka Caawinta Soo kabashada Washington) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) 866-789-1511 si aad u hesho taageero ama macluumaad ku saabsan sida loo joojiyo ama loo yareeyo isticmaalkaaga.

Dadku waxay isticmaalaan erayo kala duwan si ay u qeexaan xubnaha jirkooda. Qaar ka mid ah waalidiinta laba jinsiyoodka aha ama aan jinsi cayiman lahayn waxay isticmaalaan ereyga "xabadka/ laabta" halkii ay ka isticmaali lahaayeen "naaska." Dukumeentigan, waxaan isticmaalnaa naas nuujinta iyo nuujinta xabadka waana erayo la isku bedeli karo oo isku macno ah. Naasnuujintu waa hannaan bayooloji ah oo jirkaagu ku sameeyo caano si loogu quudiyo dhallaanka.

Washington State Department of HEALTH

DOH 349-053 May 2023 Somali

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolaha ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl u dir civil.rights@doh.wa.gov