

# Thông thái về Ma túy

Cập nhật gần nhất: Ngày 30 tháng 1 năm 2024

Các trường hợp quá liều và tử vong liên quan đến ma túy là một mối lo ngại nghiêm trọng. Hãy hiểu biết về ma túy nếu bạn đang dùng hoặc dự định dùng ma túy, hoặc biết ai đó đang dùng ma túy.

Thông thái về ma túy:

- Lập kế hoạch và đảm bảo ai đó có thể gọi **9-1-1** khi có dấu hiệu nguy hiểm đầu tiên
- Sử dụng ống tiêm vô trùng và ban đầu tiêm chậm với số lượng nhỏ
- Sử dụng các dịch vụ tiêm có giám sát khi có thể
- Không trộn với rượu bia hoặc các chất khác
- Hiểu các triệu chứng của tình trạng quá liều
- Biết khi nào nên gọi **9-1-1** trong trường hợp khẩn cấp
- Biết khi nào và làm thế nào để cung cấp naloxone
- Theo dõi các trang web và truyền thông xã hội của cơ quan y tế công cộng, cảnh sát và RCMP để biết thông tin về các loại ma túy xấu có thể đang được lưu hành và có thể khiến bạn gặp nhiều nguy cơ hơn

Việc nói chuyện cởi mở với con nhỏ, con cái là thanh thiếu niên và người trưởng thành của bạn về việc sử dụng ma túy và các rủi ro đi kèm có thể giúp giảm khả năng gây hại và khuyến khích các hành vi lành mạnh. Xem [Các Bài báo về Nuôi dạy con cái](#) của chúng tôi để biết thêm.

## StopOverdoseBC.ca

**Thực hiện Kết nối. Tham gia Cuộc trò chuyện. Ngăn chặn sự Kỳ thị.**

Phục hồi sau khi nghiện ngập phức tạp hơn nhiều so với việc chỉ dừng sử dụng ma túy. Những người nghiện xứng đáng nhận được lòng trắc ẩn và sự hỗ trợ và gia đình họ cũng vậy. Tìm hiểu thêm tại [StopOverdoseBC.ca](#).

## Những Thắc mắc Bạn Có thể Có

### Quá liều opioid là gì?

Opioid là một nhóm thuốc bao gồm hydrocodone, heroin, oxycodone, fentanyl và morphine. Các loại thuốc này thường được kê đơn để giảm đau. Tình trạng quá liều thuốc opioid xảy ra khi bạn dùng nhiều opioid hơn khả năng xử lý của cơ thể. Bạn sẽ mất kiểm soát hơi thở và có thể mất ý thức. Khi thở chậm, ít oxy hơn đi vào máu của bạn. Điều này có thể dẫn đến tổn thương não, ngừng tim và tử vong. Nếu bạn nghĩ rằng ai đó đang dùng quá liều, hãy gọi **9-1-1** ngay lập tức.

### Tình trạng quá liều opioid có đáng lo ngại ở B.C. không?

Có. Cuộc khủng hoảng ma túy độc hại đã và vẫn là một tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng kể từ tháng 4 năm 2016. Ma túy độc hại là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho người dân

British Columbia từ 19 đến 39 tuổi và là nguyên nhân gây tử vong thứ hai nói chung. Số ca tử vong do ngộ độc ma túy tiếp tục tăng lên và hiện có khoảng 6 ca tử vong mỗi ngày. Nguồn cung ma túy ngày càng độc hại và ảnh hưởng đến người dân ở các khu vực thành thị, ngoại thành và nông thôn của tỉnh.

### **Tại sao tôi nên lo ngại về fentanyl?**

Fentanyl mạnh hơn rất nhiều so với các opioid khác, điều này làm cho nguy cơ quá liều do tai nạn cao hơn nhiều. Chất này độc hơn khoảng 50 đến 100 lần so với morphin. Trong những năm gần đây, đã có các báo cáo rằng fentanyl được sản xuất trong các phòng thí nghiệm bất hợp pháp đang được bán trên đường phố. Đôi khi nó được bán dưới dạng Oxycotin®, heroin hoặc các chất khác. Người dân có thể đang dùng fentanyl và tự đặt mình vào tình trạng nguy hiểm mà không hề hay biết.

Năm 2018, fentanyl và các chất tương tự về mặt hóa học với fentanyl đã được phát hiện trong 85% trường hợp tử vong do dùng quá liều ma túy bất hợp pháp.

### **Các dấu hiệu của tình trạng quá liều opioid là gì?**

Các dấu hiệu cho thấy ai đó có thể đang bị quá liều opioid bao gồm:

- Không cử động
  - Người đó không cử động và không thể bị đánh thức
- Thở chậm
  - Người đó đang thở rất chậm hoặc không thở chút nào.
- Môi tím tái
  - Móng tay hoặc môi của người đó đang chuyển sang màu xanh hoặc tím.
- Âm thanh mắc nghẹn
  - Người đó đang phát ra âm thanh như mắc nghẹn, ùng ục hoặc ngáy to.
- Da lạnh, ẩm ướt
  - Da của người đó có cảm giác lạnh và ẩm ướt khi chạm vào.
- Đồng tử rất nhỏ
  - Đồng tử của người đó trông rất nhỏ.

Nếu bạn nghĩ rằng ai đó đang dùng quá liều, hãy gọi **9-1-1** ngay lập tức.

### **Có thể đảo ngược tình trạng quá liều opioid không?**

Naloxone là một loại thuốc có thể đảo ngược tình trạng quá liều opioid. Khi tiêm vào cơ ở cánh tay hoặc đùi, thuốc này có thể nhanh chóng đảo ngược tác dụng của thuốc opioid. Naloxone có thể đảo ngược tình trạng thở chậm trong vòng 3 đến 5 phút, nhưng tác dụng của nó sẽ chỉ kéo dài trong 20 đến 90 phút. Liều naloxone thứ hai có thể cần thiết nếu liều thứ nhất không phục hồi nhịp thở bình thường.

Nếu opioid vẫn còn hiện diện sau khi naloxone hết tác dụng thì tình trạng quá liều có thể trở lại, điều này cần một liều naloxone khác. Đây là lý do điều quan trọng là phải tìm sự trợ giúp y tế càng sớm càng tốt bằng cách gọi **9-1-1**, và chuẩn bị sẵn một liều naloxone thứ hai nếu các triệu chứng của tình trạng quá liều trở lại.

**Tình trạng quá liều fentanyl khó đảo ngược hơn nhiều so với các opioid khác và có thể cần liều naloxone cao hơn đáng kể.**

## Tôi có thể mua Naloxone ở đâu?

Bộ dụng cụ được cung cấp miễn phí cho:

- những người có nguy cơ bị quá liều opioid
- những người có khả năng chứng kiến và ứng phó với một trường hợp quá liều như gia đình hoặc bạn bè của người có nguy cơ

Để tìm một địa điểm có tham gia chương trình gần bạn, hãy sử dụng công cụ [Tìm kiếm Địa điểm](#) của chúng tôi. Bộ dụng cụ không được cung cấp cho các cá nhân trực tiếp thông qua Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC. Để tìm hiểu thêm về naloxone, hãy xem [HealthLinkBC #118 Naloxone: Điều trị Quá liều Opioid](#)

## Phiên bản xịt mũi của naloxone có được cung cấp ở BC không?

Nếu bạn là người First Nations và sống ở BC, bạn có thể yêu cầu Naloxone dạng xịt trực tiếp từ hiệu thuốc của mình – bạn không cần toa thuốc từ bác sĩ hoặc y tá. Bạn sẽ cần số Tình trạng (Status) và Số Sức Khỏe Cá Nhân (Personal Health Number) của mình. Chương trình Trợ cấp Y tế First Nations (First Nations Health Benefits) của Cơ quan Y tế First Nations sẽ [trả chi phí cho](#) các dạng thuốc tiêm và thuốc xịt mũi của naloxone.

## W-18 và carfentanil là gì?

Trong khi fentanyl đã nhận được nhiều sự chú ý ngay lập tức của công chúng thì các hợp chất khác tương tự — chẳng hạn như carfentanil hoặc W-18 — cũng là những loại thuốc rất độc hại có thể được cắt thành và bán dưới dạng heroin, thuốc "oxy" giả hoặc cocaine. Những loại thuốc này đều nguy hiểm bằng hoặc cao hơn fentanyl, và vì vậy những người sở hữu ma túy bất hợp pháp cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa cực đoan. Người dân nên biết rằng các loại thuốc họ có được ngoài các nguồn hợp pháp (ví dụ: hiệu thuốc hoặc bệnh viện) có thể không phải là những gì đại lý nói hoặc tin tưởng đúng vậy.

## Các Trang web Hữu ích

### Chấm dứt Tình trạng Quá liều ở BC (Stop Overdose BC)

[Stopoverdosebc.ca](#) là nền tảng web của British Columbia cho nội dung liên quan đến tình trạng quá liều. Truy cập trang web của tổ chức này để tìm hiểu thêm.

### Ở đây để Trợ giúp (Here to Help)

[HeretoHelp](#) cung cấp thông tin liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện và sức khỏe tâm thần. Trang web của tổ chức này bao gồm các câu chuyện cá nhân, các nguồn hỗ trợ tự lực và thông tin về việc nhận sự trợ giúp ngay bây giờ.

### Trung tâm Nguồn hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần Kelty (Kelty Mental Health Resource Centre)

Trung tâm Nguồn hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần Kelty là một trung tâm nguồn hỗ trợ của tỉnh cung cấp thông tin về việc sử dụng chất kích thích và sức khỏe tâm thần, nguồn hỗ trợ và sự hỗ trợ đồng đẳng cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình của họ từ khắp BC. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập [Trung tâm Nguồn hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần Kelty – Sử dụng Chất kích thích](#).

## **Phòng ngừa và Ứng phó với Tình trạng Quá liều ở B.C. (Overdose Prevention and Response in B.C.)**

Tình trạng quá liều và tử vong liên quan đến ma túy đã trở thành một mối lo ngại rất nghiêm trọng ở B.C. Tình trạng này có thể xảy ra với một người mà bạn quen biết. Tìm hiểu thêm về các dấu hiệu của tình trạng quá liều, những gì cần làm, cách ngăn ngừa tình trạng quá liều và các nguồn hỗ trợ. Để tìm hiểu thêm, hãy xem [Phòng ngừa và Ứng phó với Tình trạng Quá liều ở B.C.](#).

### **Hướng về Trái tim (Toward the Heart)**

Hướng về Trái tim là một chương trình giảm tác hại thuộc một phần của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC. Truy cập trang web của tổ chức này để tìm hiểu về naloxone, fentanyl, vật tư và tìm một [địa điểm giảm tác hại](#).

- [Hướng về trái tim](#)
- [Naloxone Cứu Mạng sống](#)
- [Cách sử dụng Naloxone \(Narcan\)](#) (Video)
- [Naloxone Giúp Ban Tỉnh táo](#) (Video)
- [Naloxone Cứu Mạng sống](#) (Video)

## **Các Dịch vụ Nổi bật**

### **Dịch vụ Thông tin & Chuyển tiếp về Rượu bia và Ma túy**

Dịch vụ tư vấn cá nhân, gia đình và nhóm nhỏ được cung cấp cho người dân thuộc mọi lứa tuổi bị ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp bởi việc sử dụng rượu bia và ma túy khác bằng cách gọi Dịch vụ Thông tin và Chuyển tiếp về Rượu bia và Ma túy BC hoạt động 24 giờ.

- Lower Mainland: 604-660-9382.
- Miễn phí ở bất cứ nơi nào tại British Columbia: 1-800-663-1441

### **Các Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần & Sử dụng Chất gây nghiện BC (BC Mental Health & Substance Use)**

Các Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần & Sử dụng Chất gây nghiện BC (BC Mental Health & Substance Use Services - BCMHSUS), một cơ quan của Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority - PHSA), cung cấp nhiều loại dịch vụ về sử dụng chất gây nghiện và sức khỏe tâm thần cho trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn trên toàn tỉnh. Để tìm hiểu thêm, hãy xem [Các Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần & Sử dụng Chất gây nghiện BC](#).

### **Các Địa điểm Phòng ngừa Tình trạng Quá liều và Tiêu thụ được Giám sát**

Các địa điểm phòng ngừa tình trạng quá liều và tiêu thụ có giám sát là những địa điểm an toàn, nơi người dân có thể sử dụng ma túy bất hợp pháp dưới sự giám sát của nhân viên được đào tạo. Tìm kiếm 'tiêu thụ có giám sát' ('supervised consumption') hoặc 'phòng ngừa tình trạng quá liều' ('overdose prevention') trong [Danh bạ Dịch vụ và Nguồn hỗ trợ của HealthLink BC](#) để tìm một địa điểm trong cộng đồng bạn hoặc truy cập trang web của cơ quan y tế của bạn để biết thêm thông tin.

- [Các Trung tâm điều trị First Nations](#)
  - [Giảm Tác hại và Khủng hoảng về Ma túy Độc hại](#)

- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health\)](#)
  - [Địa điểm Phòng ngừa Tình trạng Quá liều](#)
  - [Các Địa điểm Tiêu thụ được Giám sát](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\), Phòng ngừa & Điều trị Tình trạng Quá liều](#)
- [Cơ quan Y tế Vùng đảo \(Island Health\), Phòng ngừa Tình trạng Quá liều & Các Địa điểm Tiêu thụ được Giám sát](#)
- [Cơ quan Y tế phía Bắc \(Northern Health\), Phòng ngừa Tình trạng Quá liều](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\)](#)
  - [Các Địa điểm Phòng ngừa Tình trạng Quá liều](#)
  - [Dịch vụ Tiêu thụ được Giám sát](#)

Thông tin được cung cấp trong bản tin sức khỏe về Thông thái về Ma túy (Be Drug Smart) đã được chỉnh sửa từ [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC - Chiến lược Ứng phó với Tình trạng Quá liều Opioid của BC DOAP \(DOORS\)](#), [Hướng về Trái tim – Tình trạng Quá liều Opioid ở BC: Fentanyl đang Gia tăng](#), truy cập ngày 30 tháng 1 năm 2023, [Dịch vụ Điều tra viên – Tử vong do Quá liều Ma túy Bất hợp pháp ở BC](#), ngày 27 tháng 9 năm 2018, truy cập ngày 30 tháng 1 năm 2023, (xem [Dịch vụ Điều tra viên - Báo cáo Thống kê](#)), và [Chính quyền British Columbia – Nhân thức về Tình trạng Quá liều ở BC – Những Câu hỏi Thường gặp](#), truy cập ngày 30 tháng 1 năm 2023.

---

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.