# ওপিঅয়েড ব্যবহার-জনিত অসুস্থতা চিকিৎসায় বুপ্রেনরফাইন:

## রোগী ও পরিবারদের জন্য তথ্য

NYC Health

**বুপ্রেনরফাইন (যাকে “পবু”, উচ্চারণ “byoop”, এবং Suboxone ও Zubsolv এর মত ব্র্যান্ড নামে চেনা যায়) হচ্ছে ওপিঅয়েড ব্যবহার-জনিত অসুস্থতা (opioid use disorder, OUD) চিকিৎসার জন্য একটি ওষুধ। OUD একটি দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত অসুস্থতা যা একটি সমস্যাযুক্ত ওপিঅয়েড ব্যবহারের (যেমন হেরোইন, ফেন্টানিল বা প্রেসক্রিপশনের ব্যথানাশক ওষুধের ব্যবহার) নিদর্শন দ্বারা সংজ্ঞায়িত হয় যা গুরুতর ক্ষতি বা কষ্টের কারণ হয়। বুপ 20 বছরেরও বেশি সময় ধরে OUD চিকিৎসায় ব্যবহৃত হচ্ছে, দীর্ঘমেয়াদী ব্যবহারের জন্য নিরাপদ এবং ওপিঅয়েড ওভারডোজের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়।**

**নিম্নোক্ত বিষয়গুলির ব্যাপারে জানার জন্য এই পুস্তিকাটি পড়ুন:**

- বুপ সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য (এর সুবিধা এবং এটি কীভাবে কাজ করে তা সহ)
- কীভাবে ওভারডোজ প্রতিরোধ করবেন
- বুপ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী
- কীভাবে বুপ পাবেন
- কীভাবে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে বুপের ব্যাপারে কথা বলবেন
- বুপ গ্রহণকালীন আপনার অধিকারসমূহ

# বুপ সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য

বুপ সাধারণত প্রতিদিনের পিল বা জিহ্বার নিচে দ্রবণীয় ফিল্ম হিসেবে প্রেস্ক্রাইব করা হয়। এটি সাপ্তাহিক বা মাসিক ইনজেকশন হিসেবেও দেওয়া যেতে পারে।

বুপের বেশিরভাগ মুখে খাওয়ার ফর্মে ন্যালোক্সোনও থাকে, যা একটি ওষুধ যা ইনজেকশন বা নাসাল স্প্রে হিসাবে ব্যবহৃত হলে ওপিঅয়েড ওভারডোজের প্রভাব প্রতিহত করে। ন্যালোক্সোন মৌখিকভাবে গ্রহণ করলে কোনো প্রভাব ফেলে না এবং বুপকে নির্ধারিত উপায় ছাড়া অন্যভাবে গ্রহণ করা প্রতিরোধ করার জন্য এটি বুপে যোগ করা হয়।

## বুপের সুবিধাবলী

বুপের সুবিধাসমূহের মধ্যে রয়েছে:

- ওপিঅয়েড ওভারডোজের ঝুঁকি কমানো
- প্রত্যাহারের উপসর্গ ও গ্রহণের তীব্র আকাঙ্খা কমানো
- সার্বিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করা
- বাড়িতে সুবিধাজনকভাবে গ্রহণ করতে পারা (বেশিরভাগ ক্ষেত্রে)

## বুপ কীভাবে কাজ করে

বুপ একটি আংশিক ওপিঅয়েড এ্যাগনিস্ট, অর্থাৎ এটি অন্যান্য ওপিঅয়েডের মতো একইভাবে কাজ করে তবে কম পরিমাণে। যারা ওপিঅয়েড সহনশীল, তাদের জন্য বুপ ওপিঅয়েড প্রত্যাহার এবং আকাঙ্ক্ষা থেকে মুক্তি দেয় কিন্তু “হাই” তৈরি করে না।

বুপের একটি “সিলিং ইফেক্ট” রয়েছে। নির্দিষ্ট পরিমাণ নেওয়ার পরে, আরো বুপ গ্রহণ করা “হাই” তৈরি করবে না বা শ্বাসপ্রশ্বাসের অবসাদ (ধীর বা অগভীর শ্বাস) সৃষ্টি করবে না। এর ফলে অন্যান্য ওপিঅয়েডের তুলনায় বুপে ওভারডোজের ঝুঁকি অনেক কম।

# কীভাবে ওভারডোজ প্রতিরোধ করবেন

বুপের সঙ্গে সম্পর্কিত ওভারডোজগুলি বিরল। এগুলি সাধারণত এমন লোকদের মধ্যে ঘটে যাদের ওপিঅয়েড সহনশীলতা কম বা নেই অথবা যারা একাধিক ডিপ্রেস্যান্ট (শ্বাস-প্রশ্বাস ধীর করে এমন ওষুধ) ব্যবহার করেছেন। বুপ গ্রহণ করার সময় ওভারডোজের ঝুঁকি আরও কমাতে, অ্যালকোহল, সেডেটিভ এবং ট্রাঙ্কুইলাইজারের মতো ডিপ্রেস্যান্ট ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।

যদি আপনি বুপ নেওয়া বন্ধ করেন এবং কোনো ওপিঅয়েড বা নিয়ন্ত্রিত নয় এমন মাদকদ্রব্য, যেমন ফেন্টানিল ব্যবহার করেন তবে আপনার ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়বে। ফেন্টানিল একটি শক্তিশালী ওপিঅয়েড যা সাধারণত হেরোইন হিসাবে বিক্রি হওয়া মাদকদ্রব্যে পাওয়া যায়। এটি নন-ওপিঅয়েড পদার্থেও পাওয়া গেছে, যেমন পাউডার এবং ক্র্যাক কোকেন, মেথঅ্যাম্ফেটামিন এবং চিকিৎসাবহির্ভূত উৎস থেকে পাওয়া ট্যাবলেটে।

আপনার ওভারডোজের সাধারণ ঝুঁকি কমাতে:

- আপনার ড্রাগস ফেন্টানিল পরীক্ষা স্ট্রিপ দিয়ে পরীক্ষা করুন।
- একসঙ্গে একের বেশি সংখ্যক ড্রাগস ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- একা ড্রাগস ব্যবহার এড়িয়ে চলুন, বা কাউকে ন্যালোক্সোনসহ কাছাকাছি রাখুন।

ন্যালোক্সোন কীভাবে ব্যবহার করবেন জানতে এবং একটি বিনামূল্যের ন্যালোক্সোন কিট পেতে **nyc.gov/naloxone** ভিজিট করুন বা **311** এ কল করুন।

# বুপ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

## বুপ কি আমার জন্য সঠিক?

যদিও প্রতিটি ব্যক্তির জন্য এককভাবে কোনো চিকিৎসা সঠিক নয়, অনেকেই দেখেন যে বুপ তাদের প্রত্যাহারের লক্ষণ এবং আকাঙ্ক্ষা কমাতে সহায়তা করে। বুপ আপনার জন্য একটি ভালো বিকল্প কিনা তা নিয়ে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## বুপের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি কী কী?

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত মৃদু হয় এবং এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে কোষ্ঠকাঠিন্য, বমি বমি ভাব, মাথাব্যথা এবং ঘুমাতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা।

## আমাকে কত দিন বুপ নিতে হবে?

যতদিন এটি আপনার লক্ষ্য পূরণে সহায়ক হয়, ততদিন আপনার বুপ গ্রহণ করা উচিত, যা বছরের পর বছর বা এমনকি আপনার সারা জীবন ধরে হতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে দীর্ঘ সময়ের জন্য বুপ গ্রহণকারী ব্যক্তিদের জন্য ভাল ফলাফল পাওয়া যায়।

## বুপ গ্রহণের জন্য কাউন্সেলিং বা থেরাপি প্রয়োজন কি?

না, তবে বুপ গ্রহণের সময় অনেকেই কাউন্সেলিং বা থেরাপি থেকে উপকৃত হন।

## বুপ নেওয়া শুরু করলে কি আমি প্রত্যাহারের লক্ষণগুলিতে আক্রান্ত হব?

বুপ শুরু করার আগে, আপনাকে অন্যান্য ওপিঅয়েড ব্যবহার যথেষ্ট সময় ধরে বন্ধ করতে হবে যাতে আপনি মৃদু থেকে মাঝারি প্রত্যাহারে যেতে পারেন। বুপ প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি কমাতে সহায়ক হবে। মৃদু থেকে মাঝারি প্রত্যাহারে পৌঁছাতে কতক্ষণ সময় লাগবে তা নির্ভর করে আপনি কোন ধরনের ওপিঅয়েড ব্যবহার করেছেন এবং শেষবার কখন তা ব্যবহার করেছেন তার উপর।

কখন এবং কোথায় আপনার প্রথম বুপ ডোজ নেওয়া উচিত তা নিয়ে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। অন্য একটি ওপিঅয়েড নেওয়ার

পর খুব তাড়াতাড়ি বুপ নেওয়া আকস্মিক, তীব্র ওপিঅয়েড প্রত্যাহারের লক্ষণ (যাকে “প্রেসিপিটেটেড উইথড্রয়াল” বলা হয়) সৃষ্টি করতে পারে। বুপের সাথে প্রেসিপিটেটেড উইথড্রয়াল খুব বিরল এবং সঠিক ডোজ এবং নির্ধারিত উপায়ে বুপ নেওয়ার মাধ্যমে এড়ানো যেতে পারে।

যারা ইচ্ছাকৃতভাবে বা অনিচ্ছাকৃতভাবে xylazine-যুক্ত মাদক গ্রহণ করেছেন, তারা xylazine প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি অনুভব করতে পারেন। xylazine একটি ওপিঅয়েড নয়, তাই বুপ এই লক্ষণগুলি মোকাবিলা করতে সক্ষম নয়।

## বুপ কী স্বাস্থ্য বিমা দ্বারা কভারকৃত?

হ্যাঁ। Medicaid, Medicare এবং বেশিরভাগ অন্যান্য স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনা বুপের জন্য অর্থ প্রদান করে। বুপ অনুমোদিত ওষুধের তালিকায় রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার স্বাস্থ্যবিমা পরিকল্পনার সাথে যোগাযোগ করুন। বুপের সাধারণ ব্র্যান্ড নামগুলি হল Suboxone এবং Zubsolv। যদি আপনার কোপেমেন্ট থাকে, তবে আপনি প্রস্তুতকারকের কুপন, ডিসকাউন্ট কার্ড বা রোগী সহায়তা প্রোগ্রামের জন্য যোগ্য হতে পারেন।

## OUD এর চিকিৎসার জন্য অন্যান্য ওষুধ কী কী?

বুপ এবং মেথাডোন OUD এর জন্য সবচেয়ে কার্যকর চিকিৎসা। এগুলি হল একমাত্র ওষুধ যা প্রাণঘাতী ওভারডোজের ঝুঁকি কমায় বলে দেখা গেছে। OUD এর চিকিৎসার জন্য দীর্ঘমেয়াদী ইনজেক্টেবল নালট্রেক্সোন আরেকটি বিকল্প তবে এটি ওভারডোজের ঝুঁকি কমায় বলে দেখা যায়নি। আপনার জন্য কোনটি সেরা তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করার জন্য ঝুঁকি এবং সুবিধাগুলি নিয়ে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

# কীভাবে বুপ পাবেন

NYC তে মানুষ অনেকভাবে বুপ পেতে পারেন:

- আপনার **স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর** সাথে কথা বলুন, যেহেতু অনেক চিকিৎসক, নার্স প্র্যাকটিশনার, ফিজিশিয়ান অ্যাসিস্ট্যান্ট এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বুপ প্রেস্ক্রাইব করেন বা আপনাকে এমন একজন প্রদানকারীর কাছে পাঠাতে পারেন যিনি এটি প্রেস্ক্রাইব করতে পারেন।
  - একজন সেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে **311** এ বা 844-692-4692 এ কল করুন।
  - প্রাথমিক পরিচর্যা ব্যবস্থাসমূহে বুপ চিকিৎসা এবং OUD-সম্পর্কিত সেবা ব্যবস্থাপনা খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য **nyc.gov/health/map** ভিজিট করুন, "**Drug and Alcohol Services**" (ড্রাগ ও অ্যালকোহল পরিষেবা) এ ক্লিক করুন এবং "**Buprenorphine Treatment (With Nurse Care Manager)**" (বুপ্রেনরফাইন চিকিৎসা, নার্স পরিচর্যা ম্যানেজারের সাথে) নির্বাচন করুন।
  - **NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare** এর সাথে 631-397-2273 নম্বরে, 24/7 যোগাযোগ করুন, বা ভিজিট করুন **expresscare.nyc**।
- একটি **সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রামে** যান অন-সাইট বা টেলিহেলথ চিকিৎসার জন্য বা একজন বুপ প্রদানকারীর কাছে রেফারালের জন্য।
  - **nyc.gov/health** এ যান এবং "**syringe service programs**" (সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম) খুঁজুন।
- একটি **নিউ ইয়র্ক স্টেটে নিবন্ধিত চিকিৎসা প্রকল্পে যান findaddictiontreatment.ny.gov** এ।
- একটি **জরুরী বিভাগে** যান জরুরী ভিত্তিতে বুপ পাওয়ার জন্য।
- মাদক ব্যবহার সহায়তা ও সেবায় রেফারালের জন্য **988** কল করুন।
  - 988 এ কল বা টেক্সট করুন বা **nyc.gov/988** এ চ্যাট করুন।

# স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে বুপ নিয়ে কথা বলার উপায়

## আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে

যখন আপনি এমন একজন প্রদানকারীর সন্ধান করছেন যিনি বুপ অফার করেন, তখন আপনি তাদের পরিষেবাগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে প্রথমে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। প্রাথমিক কলের সময় আপনার নাম বা কোনো ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করার প্রয়োজন নেই। উল্লেখ করুন যে আপনি OUD এর জন্য চিকিৎসার বিকল্পগুলি অনুসন্ধান করছেন এবং এমন কারো সাথে কথা বলতে চান যিনি এই প্রশ্নগুলির সেরা উত্তর দিতে পারেন যাতে আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে আপনি সেই প্রদানকারীর সাথে চিকিৎসা শুরু করতে চান কিনা:

- আপনি কি ওপিওয়েড ব্যবহার-জনিত অসুস্থতার জন্য বুপ বা অন্য কোনো ওষুধ অফার করেন?
- বুপ শুরু করার জন্য কোনো বাধ্যবাধকতা আছে কি?
- আপনারা কি আমার স্বাস্থ্য বিমা গ্রহণ করেন?
- যাদের স্বাস্থ্য বিমা নেই তাদের সাথে আপনারা কীভাবে কাজ করেন?
- আমার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টে আমাকে কী ডকুমেন্ট বা পরিচয়পত্র নিয়ে আসতে হবে?
- আমার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের পর কত দ্রুত আমি বুপ শুরু করার আশা করতে পারি?
- আপনারা কী কী ফার্মাসি সমন্বয় সেবা প্রদান করেন?
- আপনারা আর কী কী বাড়তি সেবা প্রদান করেন?

## আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়

বুপ শুরু করার প্রক্রিয়া প্রদানকারীর উপর ভিত্তি করে ভিন্ন হতে পারে। আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, প্রদানকারী সম্ভবত আপনার স্বাস্থ্যের (যেমন আপনার বর্তমান বা পূর্ববর্তী চিকিৎসা অবস্থা, ওপিঅয়েড ব্যবহার এবং জীবনযাপন পরিস্থিতি) সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনাকে একটি শারীরিক পরীক্ষা (রক্ত পরীক্ষা সহ) করবেন যাতে আপনি বুপ গ্রহণ করার জন্য নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করা যায়।

আপনি এবং প্রদানকারী একসাথে একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করবেন যাতে লক্ষ্য নির্ধারণ এবং আপনি অংশগ্রহণ করতে চান এমন কোনো অতিরিক্ত পরিষেবা চিহ্নিত করা অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

বুপ চিকিৎসা নিয়ে আপনার প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করার সময়, আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

- আমি কি আমার প্রথম ডোজ বাড়িতে নেব নাকি আপনার অফিসে?
- আমাকে কত ঘন ঘন প্রস্রাব বা অন্যান্য ড্রাগ পরীক্ষা করতে হবে?
    - যদি আমার ওপিঅয়েড বা অন্যান্য পদার্থের জন্য ইতিবাচক ফলাফল আসে তবে কী হবে?
- আমাকে কত ঘন ঘন ফলোআপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে?
- আমি যদি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট মিস করি তবে কী হবে?
- যদি আমার প্রশ্ন থাকে, রিফিলের প্রয়োজন হয় বা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করি, বিশেষ করে অফিসের সময়ের পরে, তবে আমি কীভাবে আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি?
- আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে যদি আমি ওষুধ হারিয়ে ফেলি বা শেষ হয়ে যায়, তবে আমার কী বিকল্প থাকবে?
- আমার গোপনীয়তা কীভাবে রক্ষা করা হবে?

# বুপ গ্রহণের সময় আপনার অধিকার

OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণের কারণে কাউকে বৈষম্য করা বেআইনি, যার মধ্যে বুপ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণকারী ব্যক্তিরা আইনের দ্বারা বৈষম্য থেকে সুরক্ষিত। এই সুরক্ষাগুলি অন্তর্ভুক্ত:

- **চাকরি**
    - বেশিরভাগ নিয়োগকর্তাকে OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণকারী কর্মচারীদের জন্য যুক্তিসঙ্গত সুবিধা প্রদান করতে হবে, যেমন অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় মেনে কাজের সময়সূচি পরিবর্তন করা।
    - বেশিরভাগ নিয়োগকর্তা OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণকারী কাউকে বরখাস্ত করতে পারে না বা চাকরির প্রস্তাব থেকে বঞ্চিত করতে পারে না।
- **আবাসন**
    - OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণকারী কাউকে আবাসন ভাড়া দিতে বা বিক্রি করতে অস্বীকার করা বেআইনি।
    - পুনরুদ্ধার আবাসস্থলে এমন নীতি থাকা যা OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণকারী কারো জন্য সেখানে বসবাস করা কঠিন করে তোলে, তাদের যুক্তিসঙ্গত সুবিধা প্রদান করতে হবে, যেমন ওষুধ সংরক্ষণের জন্য একটি নিরাপদ স্থান ব্যবস্থা করা।
- **স্বাস্থ্য সেবা সেটিংসমূহ**
    - দীর্ঘমেয়াদী সেবা সুবিধাসহ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণকারী কাউকে চিকিৎসা প্রদান অস্বীকার করতে পারে না।
- **শিশু কল্যাণ**
    - OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণ বন্ধ করতে কাউকে বাধ্য করা যাবে না যাতে তারা তাদের সন্তানের হেফাজত বজায় রাখতে পারে, পুনর্মিলন করতে পারে বা তাদের সন্তানদের সাথে দেখা করতে পারে।

- **সরকারি পরিষেবা**
  - সরকারী সংস্থাগুলি OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণকারী কাউকে পরিষেবা বা সুবিধা দিতে অস্বীকার করতে পারে না।
- **অপরাধমূলক আইনি ব্যবস্থা**
  - ব্যক্তিরা প্রবেশন বা প্যারোলের সময় OUD এর জন্য ওষুধ গ্রহণের অধিকার রাখে।

আপনি যদি বুপ বা OUD এর জন্য অন্য কোনো ওষুধ গ্রহণ করেন এবং মনে করেন যে আপনার বিরুদ্ধে বৈষম্য করা হচ্ছে, তাহলে যোগাযোগ করুন:

- **NYC মানবাধিকার কমিশন:** 212-416-0197 এ কল করুন বা ভিজিট করুন **nyc.gov/site/cchr/about/report-discrimination.page**।
- **Legal Action Center (আইনগত পদক্ষেপ কেন্দ্র):** 212-243-1313 নম্বরে ফোন করুন বা **lac.org এ যান।**
- **নিউ ইয়র্ক স্টেট মানবাধিকার বিভাগ:** 888-392-3644 এ কল করুন বা **dhr.ny.gov/complaint** ভিজিট করুন।

---

OUD এর জন্য বুপ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health** ভিজিট করুন এবং “**bupe treatment**” (বুপ চিকিৎসা) লিখে অনুসন্ধান করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত সহায়তার জন্য 988 এ কল বা টেক্সট করুন বা **nyc.gov/988** এ চ্যাট করুন। টেক্সট ও চ্যাট পরিষেবাগুলি ইংরেজি ও স্প্যানিশ ভাষায় উপলভ্য রয়েছে, এবং কাউন্সেলরগণ ফোনে 200 টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন।

8.24 Bengali