

КАК КОЛОТЬСЯ, ПРИЧИНЯЯ СЕБЕ МИНИМАЛЬНЫЙ ВРЕД

ИНФОМАТЕРИАЛ ДЛЯ КОЛЮЩИХСЯ
НАРКОМАНОВ



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

При составлении данного информационного материала использованы следующие источники:

www.saferinjecting.info

брошюра Германского общества помощи больным СПИДом (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.) «Safer Use (потребление с меньшим риском) Снижение фактора риска при потреблении наркотиков»

Материал разработан на средства международного проекта УНП ООН «Профилактика ВИЧ/СПИДа и уход среди потребителей инъекционных наркотиков и в тюрьмах в Эстонии».



UNODC

Управление Организации Объединенных Наций
по наркотикам и преступности



Выражаем благодарность MTÜ Convictus Eesti: Ольге Займинцевой, Андрею Альторфу, Роману Аршавину, Сергею Ставровичу, Петру Кутузову.

Издатель: Институт Развития Здоровья
Таллинн 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

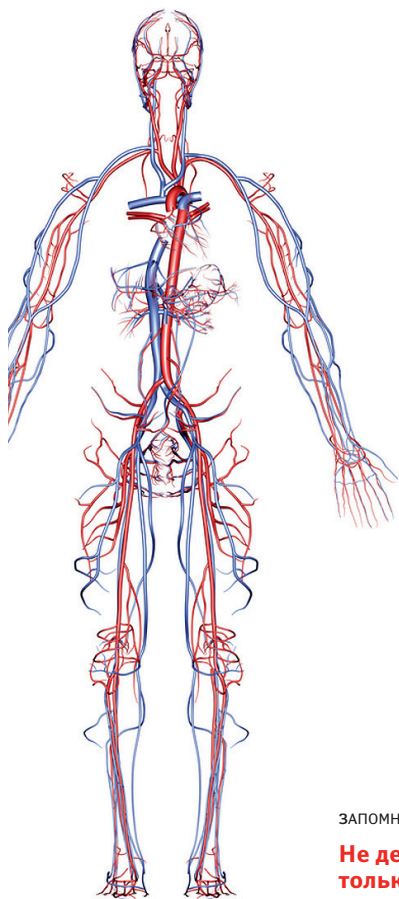
- 4 Как колоться, причиняя себе минимальный вред?
- 5 Что полезно знать о кровообращении?
- 6 Куда обычно вводят наркотик?
- 7 В какую часть тела колоться безопаснее?
- 10 Подготовка к уколу
- 11 Укол
- 12 После укола
- 13 Уменьши свои риски
- 13 Повреждение артерии
- 14 Тромбоз
- 15 Абсцессы
- 15 Что делать, если у тебя начался абсцесс?
- 16 Что делать, чтобы абсцесс не появился?
- 16 Передозировка
- 17 Как уменьшить риск передозировки?
- 18 Мифы

КАК КОЛОТЬСЯ, ПРИЧИНЯЯ СЕБЕ МИНИМАЛЬНЫЙ ВРЕД?

Как ты прекрасно знаешь, наркотики употребляют разными способами: через рот, курят, втягивают в нос/нюхают, колят. Последний способ – наиболее опасный, т.к., вмазываясь, ты сталкиваешься со множеством рисков, в том числе с передозировкой и различными инфекциями. Менее опасно употреблять наркотики через рот, втягивать в нос/нюхать или курить. Если же ты всё-таки колешься, не поленись и прочитай этот буклет. Здесь есть информация о том, как колоться, причиняя себе минимальный вред.



ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ О КРОВООБРАЩЕНИИ?



Немного теории:

Существует три вида кровеносных сосудов: артерии, вены и капилляры.

Артерии – это кровеносные сосуды, несущие кровь от сердца к остальным органам. Стенки артерий прочные и эластичные, кровь перемещается по артериям под высоким давлением. Цвет крови в артериях ярко алый.

Венами называются кровеносные сосуды, по которым кровь движется от органов к сердцу. По венам кровь течет намного медленнее и давление в них ниже, венозные стенки более тонкие, чем в артериях. В венах имеются клапаны, которые препятствуют оттоку крови от сердца. Венозная кровь густая, темно-красного цвета.

Капилляры соединяют артерии и вены. Капилляры являются самыми тонкими сосудами в организме человека, и кровь движется по ним очень медленно.

ЗАПОМНИ:

Не делай укол в артерию. Коли только в вену и только по направлению движения крови!

КУДА ОБЫЧНО ВВОДЯТ НАРКОТИК?

В ВЕНУ

При введении наркотика в вену риск передозировки очень высок. Помни: по мере снижения температуры тела твои вены сужаются, и их трудно найти. Делать более глубокий укол, чтобы найти вену, – опасно, т.к. это может вызвать повреждения, а также игла может попасть в артерию.

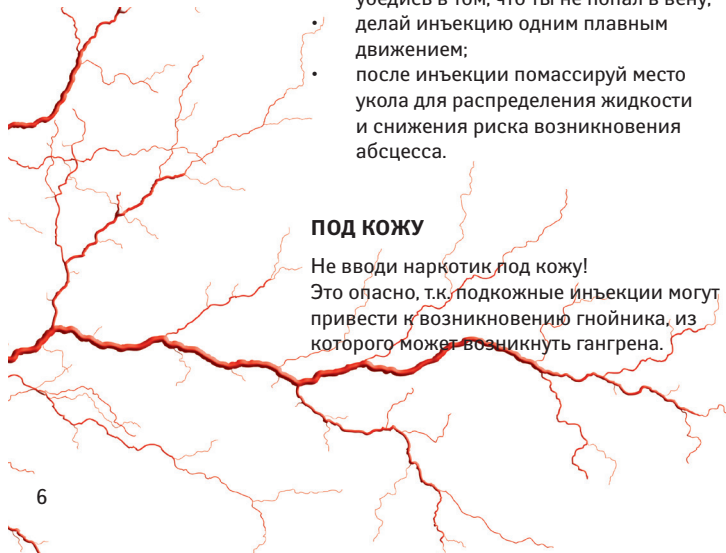
В МЫШЦУ

Если ты колешь наркотики в мышцу, то:

- следи, чтобы мышца была расслабленной;
- убедись в том, что ты не попал в вену;
- делай инъекцию одним плавным движением;
- после инъекции помассируй место укола для распределения жидкости и снижения риска возникновения абсцесса.

ПОД КОЖУ

Не вводи наркотик под кожу! Это опасно, т.к. подкожные инъекции могут привести к возникновению гнойника, из которого может возникнуть гангрена.



В КАКУЮ ЧАСТЬ ТЕЛА КОЛОТЬСЯ БЕЗОПАСНЕЕ?

«ЗЕЛЁНЫЕ ЗОНЫ»:

РУКИ

Для внутривенных инъекций самый первый выбор – это вены на руке. Лучше всего колоть в нижнюю часть руки, именно здесь располагается много вен. Помни, что место уколов нужно время от времени менять, чтобы вены могли восстанавливаться. Если часто колоть в одно и то же место, кровеносные сосуды могут зарубцеваться и позже будет очень сложно проткнуть иглой зарубцевавшиеся места.

Если твои вены во внутренней части локтя забиваются, то пора подумать о том, чтобы поменять способ употребления наркотика, например, можно перейти на нюхание, глотание или курение.

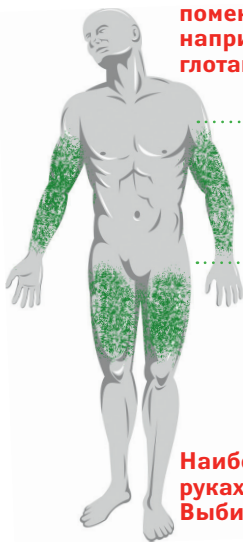
ПОДМЫШКИ

В области подмышек увидеть вену самому трудно. Воспользуйся зеркалом или попроси помощи у друга или подруги.

ГОЛЕНЬ

Здесь очень медленное кровообращение, поэтому различные раны и следы от уколов заживают довольно медленно. Если ты колешь в голень, делай это плавным медленным движением по направлению движения крови, т.е. вверх.

Наиболее подходящие вены находятся на руках, ногах (голень) и в области подмышек. Выбирай для уколов в первую очередь их.



«ЖЁЛТЫЕ ЗОНЫ»:

КИСТИ

Вены на запястьях и пальцах тоньше, их легко повредить. Используй более тонкие иглы и делай укол очень осторожно и медленно, чтобы не повредить вены и избежать появления ран. Перед тем, как уколиться, сними кольца, браслеты и другие украшения.

СТУПНИ

В ступнях вены более хрупкие, а кровообращение медленное. Это способствует более высокой опасности заражения – возникновения абсцессов и тромбов. Поскольку ноги у человека обычно теплые и быстро потеют, обязательно очисти место инъекции, т.к. на ногах скапливается много бактерий. Делай укол как можно медленнее, чтобы не повредить вены.

ПОЯСНИЦА, ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

Колоть можно только в мышцу или под кожу.

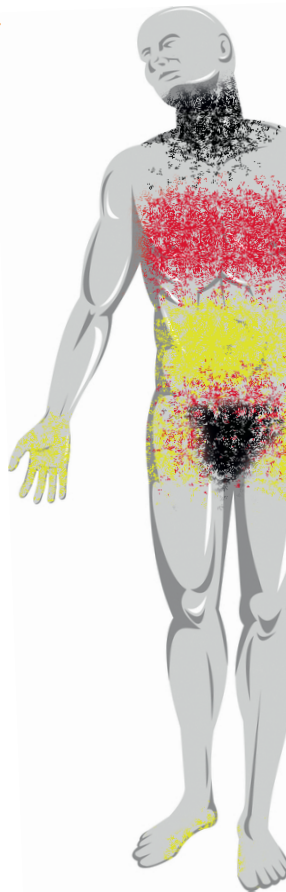
ЖИВОТ

В живот лучше делать только подкожную инъекцию.

«КРАСНЫЕ ЗОНЫ»:

ГРУДЬ

Хотя вены здесь видны очень хорошо, сюда колотся всё-таки не рекомендуется. Вены здесь очень тонкие и хрупкие и соединяются с молочными железами. Особенно опасно колоться в грудь для девушек – при повреждении венозных стенок может развиваться воспаление и абсцесс в молочных железах.



ПАХ

Делать инъекции в паховую область очень опасно, т.к. здесь близко друг от друга находится много нервных окончаний, вен и артерий. Очень высока вероятность попасть в нерв или паховую артерию! Если попадешь в нерв, то это вызовет не только боль, но в худшем случае даже паралич.

«ЧЁРНЫЕ ЗОНЫ»:

ШЕЯ, ГОРЛО

Никогда не вмазывайся в шею или горло! Здесь также как и в области паха близко друг от друга находятся артерии, вены и нервы. Колясь в шею или горло, ты не видишь место укола и можешь легко промахнуться. Постарайся найти вену в другой части тела.

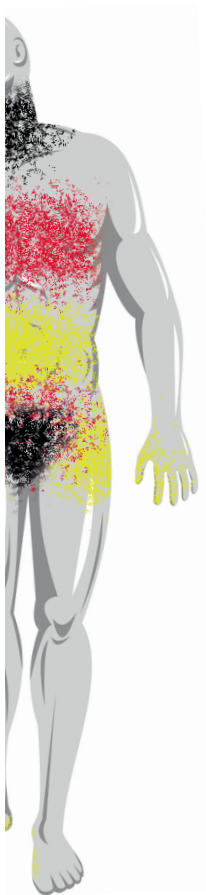
Если в других местах вены сильно повреждены, и ты **всё-таки решишь колоть в шею, то попроси друга или подругу тебе помочь.** Конец иглы должен быть направлен вниз (по направлению движения крови). **Если помощи просить не у кого, воспользуйся зеркалом,** чтобы видеть место укола и следить за направлением иглы.

Не колись в грудь, пах и шею!

ПЕНИС (половой член)

Хотя вокруг него хорошо видно много вен, вмазываться туда очень опасно. Как минимум – может возникнуть болезненная эрекция, которая потом долго не пройдёт. В худшем случае – останешься импотентом!

Никогда не колись в половой член!

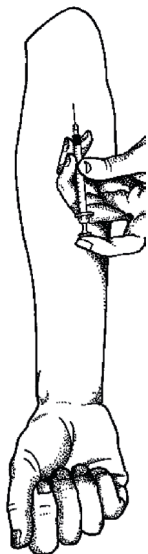




ПОДГОТОВКА К УКОЛУ

- Всегда используй только стерильные (чистые) шприцы и иглы.
- Всегда используй чистые ложки, фильтры, посуду для воды и стерильную воду. Если в пункте обмена шприцев нет возможности получить стерильную воду, можно использовать воду из-под крана. Помни, что лучше использовать холодную воду из-под крана, а не горячую, а также проточную, а не стоячую воду. Нельзя использовать газированную воду, т.к. это может привести к закупорке сосудов, а это, в свою очередь, к смерти.
- Приготавливая раствор из нерастворённого героина или фентанила будет лучше, если добавишь к нему небольшое количество порошка лимонной или аскорбиновой кислоты (витамин С). Это поможет очистить раствор наркотика от грязи.
- Имей чистые инструменты «про запас» для друга или подруги или для себя, если вдруг что-то пойдет не так.

УКОЛ



- По возможности вымой руки перед уколом, желательно с мылом.
- Выбери место, куда будешь делать укол.
- Протри это место пропитанной алкоголем салфеткой.
- Расслабься – иначе у тебя будут дрожать руки и можешь сделать укол мимо вены.
- Вену будет лучше видно, если ты перетянешь её жгутом или другим подходящим для этого подручным средством (например, ремнем). Это поможет тебе правильно попасть в вену, а не в мышцу или под кожу.
- Если вена всё равно плохо видна – можно подержать руку или ногу в горячей воде или похлопай по вене, чтобы она стала более напряжённая.
- «Блуждающие вены» нужно фиксировать пальцем, иначе раствор попадет в мышцу.
- Вводи иглу в вену так, чтобы скошенный срез иглы находился сверху – тогда она войдет в вену гладко и безболезненно.
- Помни, что укол всегда необходимо делать в направлении движения крови, т.е. в направлении сердца, чтобы предотвратить возникновение тромбов.
- Лучше, если во время инъекции рядом с тобой будет находиться другой человек. В случае передозировки этот человек сможет вызвать помощь, позвонив по номеру службы спасения 112.



Это правильное положение
иглы при уколе в вену.

ПОСЛЕ УКОЛА

- После того, как ты вытащишь иглу из вены, возьми сухую салфетку/бумагу и поддержи её на месте укола, слегка надавив. Это поможет избежать появления синяков.
- После укола не используй пропитанные алкоголем салфетки для очистки места укола, т.к. это может замедлить свертывание крови, и место укола будет заживать медленнее.
- Отнеси использованные шприцы и иглы в пункт обмена шприцев или уличному работнику. Если такой возможности нет, заверни все использованные инструменты и принадлежности (предварительно сломав иглы) в пакет и выброси в контейнер для опасных отходов или, если такого рядом нет, то в обычный мусорный контейнер.
- Время от времени меняй место укола, чтобы вены могли восстанавливаться.



УМЕНЬШИ СВОИ РИСКИ:

- Используй всегда чистую иглу и чистый шприц.
- Используй иглу подходящего размера – по возможности тонкую. Чем тоньше игла, тем меньше она травмирует венозную стенку при уколе.
- Всегда используй собственные ложку, фильтр, воду; не делись ими с другими людьми, т.к. через них могут передаваться разные инфекции, например, ВИЧ и вирусы гепатитов.
- Чаще меняй место укола, чтобы вены могли восстанавливаться.
- Не делай укол в одиночку. В случае передозировки находящийся рядом человек сможет вызвать помощь, позвонив по номеру 112.

КАКИЕ ОПАСНОСТИ ВОЗНИКАЮТ ДЛЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, КОГДА КОЛЕШЬСЯ ОЧЕНЬ ЧАСТО КАК ПОПАЛО И КУДА ПРИДЁТСЯ?

ПОВРЕЖДЕНИЕ АРТЕРИИ

Если игла попадает в артерию, капилляры набухают и блокируют кровоснабжение конечностей. В этом случае надави на место укола сухой салфеткой и держи её до тех пор, пока кровотечение не прекратится.

Если ты, вмазываясь, повреждаешь артерию, звони сразу же по телефону службы спасения 112!

Никогда не вмазывайся в кровеносный сосуд, в котором чувствуется пульс!

ТАК ИЗНАШИВАЮТСЯ ТВОИ ВЕНЫ:



Игла повреждает стенки вены. Раны заживают, но образуются рубцы.



Рубцы мешают крови свободно двигаться. Вокруг них начинают скапливаться сгустки крови.



Вена сужается, кровоток убыстряется, и сгустки накапливаются быстрее.



В итоге стенки вены срываются, и вена погибает.

ТРОМБОЗ

Ещё немного теории:

Тромбоз – это образование сгустка крови в артерии или вене, в результате чего кровообращение в данной области частично или полностью прекращается. В основном, тромбоз возникает при повреждении стенок кровеносных сосудов, свертываемость крови повышается и кровоток замедляется.

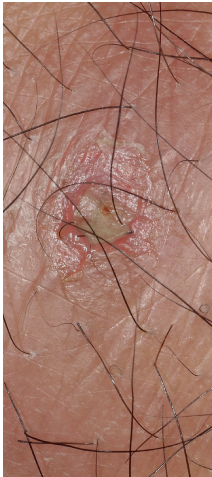
Основные признаки тромбоза:

- боль, отек или покраснение поврежденного участка
- конечность (рука или нога) кажется более горячей, твердой, а зачастую также более крупной по сравнению с остальными конечностями

Если не лечить образовавшиеся в ножных венах тромбы, они могут вместе с кровью попасть в легочные артерии. Попадание тромбов в легочные артерии очень опасно тем, что может вызвать закупорку легочных артерий и закончится смертью. Когда тромб попадает в легочную артерию, то появляется чувство тяжести и боль в груди, дыхание становится учащенным, при кашле выделяется кровь, повышается температура тела.

На практике это означает, что если ты всё время колешь в одно и то же место, то возникает опасность образования сгустков крови в вене. Чтобы этого не случилось, периодически меняй место укола.

Если у тебя возникли признаки тромбоза, как можно скорее обратись к врачу!



АБСЦЕССЫ

Ну, и ещё чуть-чуть теории:

Абсцесс – это гнойный очаг, возникший в результате воспаления. Возникновению абсцессов способствуют различные бактерии, которые встречаются на поверхности кожи человека.

Симптомы абсцесса: покраснение, отвердевание, болезненность поврежденного участка, образование шишки или гнойника. Воспаленный участок может на ощупь быть более теплым, чем кожа вокруг него, и болезненным. Также может возникнуть слабость, озноб и повышенная температура.

Как правило, абсцесс развивается в том месте, куда ты чаще всего вмазываешься (руки и ноги), но может быть и в других частях тела.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ НАЧАЛСЯ АБСЦЕСС?

- Если абсцесс небольшой, и кожа вокруг воспаленного участка здорова (нет покраснения и т.д.), достаточно промыть поврежденный участок горячей водой.
 - Если абсцесс увеличивается, становится более болезненным, и вокруг него появляются красноватые полосы, обращайся немедленно к врачу.
 - Если ты чувствуешь боль в груди, озноб или высокую температуру, а воспаление развивается очень быстро, срочно обращайся в травмапункт (отделение экстренной медицины).
- **Ни в коем случае не дави и не разрежай абсцесс – гной может попасть в кровоток и вызвать воспаление внутренней оболочки сердца.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ АБСЦЕСС НЕ ПОЯВИЛСЯ?

- Каждый раз пользуйся только чистой иглой и чистым шприцем (т.е. которыми до тебя никто не пользовался).
- Всегда очищай поверхность кожи перед уколом при помощи пропитанной алкоголем салфетки.
- Выбирай для укола каждый раз разные вены и не коли в место рядом с абсцессом.

ПЕРЕДОЗИРОВКА

Передозировка может возникнуть в первые минуты после укола в вену, а в некоторых случаях также и во время укола.

Симптомы передозировки:

- сонливость, потеря сознания
- слабая реакция на свет
- затрудненное дыхание, снижение кровяного давления
- синюшный цвет кожи
- могут также возникнуть судороги и рвота

Причиной смерти при передозировке обычно является остановка сердца.

Немедленно вызывай «скорую» (службу спасения), если после вмазки ты:

- чувствуешь, что что-то пошло не так: теряешь сознание, трудно дышать, тошнит;
 - видишь, что кто-то из твоих друзей передознулся
- Номер службы спасения – 112**



КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК ПЕРЕДОЗИРОВКИ?

- Принимай наркотик отдельно от алкоголя, таблеток (Revatril, Xanax, Dormikum) и других наркотиков.
- Чувствительность организма к опиоидам (фентанил, он же «белый китаец», «белый перс» или «афганец», мак, героин и др.) быстро снижается: доза быстро растёт, а при перерыве организм отвыкает. Поэтому если у тебя был перерыв в употреблении – начинай с небольшой дозы.
- При употреблении нового наркотика помни: его действие тебе не известно – начни с малой дозы.
- Если ты меняешь способ употребления наркотика, то уменьши дозу, например, раньше нюхал, теперь колешься.
- Не жадничай – употребляй ровно столько, сколько тебе необходимо.
- Приобретай наркотики у проверенного поставщика, но помни, что качество наркотика может меняться.
- При ослабленном состоянии организма (во время болезни или после неё) обычная твоя доза может быть опасна.
- Старайся, чтобы во время употребления кто-нибудь находился рядом с тобой. В случае передозировки находящийся рядом человек сможет незамедлительно вызвать помощь, позвонив в службу спасения по номеру 112.



МИФЫ

МИФ 1

Использованные, но чистые на вид иглы, шприцы, фильтры и т.д. действительно чистые.

На самом деле: **это не так.** Бактерии и вирусы не увидишь невооруженным глазом, они могут жить в невидимых для глаза капельках крови. **Никогда нельзя быть уверенным, что использованные инструменты не содержат инфекции.**

МИФ 2

Грязные иглы, шприцы и т.д. можно использовать ещё раз, если прокипятить их или промыть кипящей водой.

На самом деле: **ни один метод дезинфекции не даёт 100% гарантии.** Повторное использование инструментов для уколов опасно даже тогда, когда это твои собственные инструменты: иглы тупятся, и на них могут размножиться бактерии. При соприкосновении крови с кипящей или горячей водой кровь может свернуться. Это может вызвать возникновение «защитной» оболочки вокруг капельки крови, что сохранит внутри нее теплую и влажную среду – идеальные условия для жизни и размножения вирусов и бактерий.

Если ты собираешься использовать свои инструменты повторно, чисти их после каждого использования и каждый раз перед тем, как использовать. Поставь на инструменты свои инициалы или какой-то другой знак, чтобы точно знать, что это твои инструменты. Храни их отдельно, чтобы другие люди не могли ими воспользоваться.

МИФ 3

Одни и те же фильтры можно использовать несколько раз.

На самом деле: **это не так**. На фильтрах собираются различные инфекции, т.к. обычно фильтры влажные и теплые. Это идеальные условия для размножения бактерий. Вирус гепатита С и ВИЧ также могут выжить в этих условиях.

Совместное использование фильтров – это один из самых распространенных способов передачи гепатита С.

МИФ 4

Инфицированного ВИЧ или гепатитом человека легко распознать.

На самом деле: обе эти инфекции могут жить в организме человека без каких-либо проявлений, поэтому **ты никогда не можешь знать наверняка, инфицирован человек или нет.**

МИФ 5

Мы спим друг с другом, поэтому можем пользоваться одними и теми же иглами, шприцами, фильтрами и т.д.

На самом деле: **это не так**. При совместном пользовании иглами, шприцами, фильтрами и т.д. можно заразиться ВИЧ или гепатитом С, которые скорее передаются при совместных уколах, чем через половые контакты. И ВИЧ, и гепатит С имеют разные подтипы, поэтому инфицироваться ими можно несколько раз.

Даже если у тебя есть постоянный и верный половой партнер, всегда пользуйтесь чистыми иглами, шприцами, фильтрами и т.д.; при половых контактах – презервативами.

МИФЫ О ПЕРЕДОЗИРОВКЕ

Если не давать человеку потерять сознание или заснуть, то это поможет ему/ей пережить передозировку.

На самом деле: **это не так**. Может показаться, что не давая человеку потерять сознание или заснуть, – это правильный способ, но воздействие передозировки сильнее желания противостоять ей. Все действия типа обрызгивания холодной водой, холодного душа, похлопывания и т.д. не принесут нужного результата.

Если вколоть передознувшемуся человеку солёной воды, то это поможет ему прийти в себя.

На самом деле: **это не так**. Идея вколоть передознувшемуся человеку солёной воды не работает. Возможно, этот миф появился, благодаря тому, что в больницах часто ставят капельницу с физраствором. Но солёная вода и физраствор – это не одно и то же. Укол солёной воды даже может быть опасен. Например, у кого-то раствор может вызвать рвоту, а сделанный в панике укол грязными иглой и шприцем подвергает человека риску заражения ВИЧ или гепатитом В!

Если после «вмазки» ты чувствуешь себя плохо, трудно дышать, тошнит, теряешь сознание, или видишь, что кто-то из твоих друзей передознул, сразу же звони по номеру 112 и вызывай «скорую».

