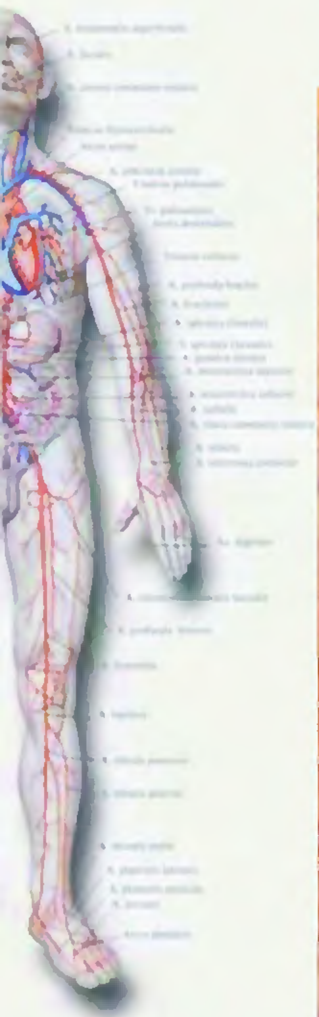
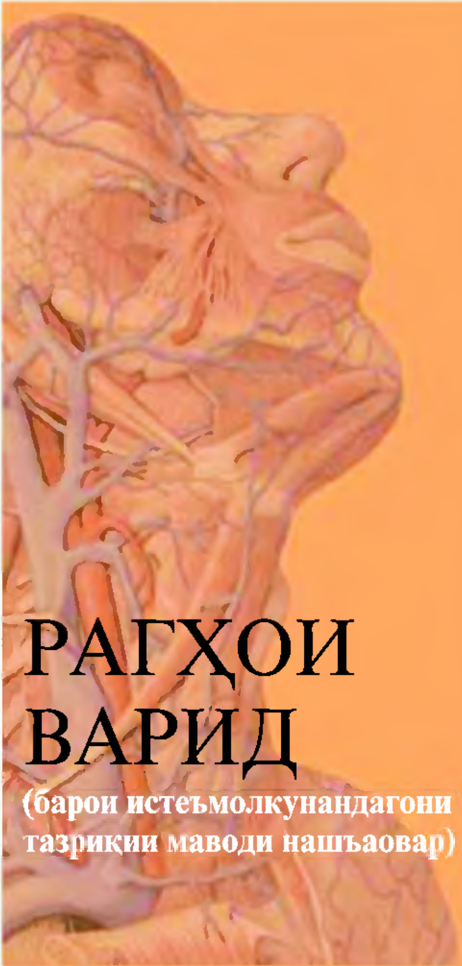


AFEW Tajikistan
СФШF Тоҷикистон



РАГҲОИ ВАРИД

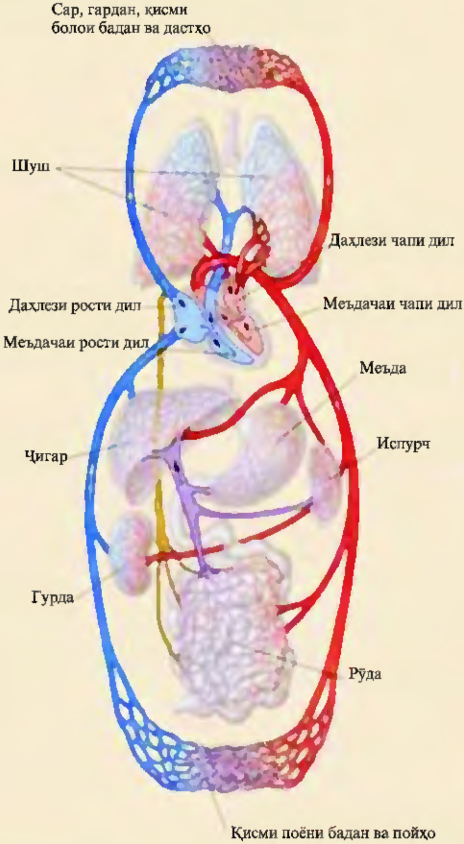
(барои истеъмолкунандагони тазриқии маводи нашъаовар)

Маълумоте, ки дар ин ҷо оварда шудааст, ташфиқоти маводи мухаддир ва истеъмоли маводи нашъаовар нест. Ҳадаф фаҳмонидани баъзе қоидаҳоест, ки ба онҳо ёрӣ мерасонад саломатии худро нигоҳ доранд ва аз душвориҳову садамаҳое, ки дар натиҷаи истеъмоли маводи нашъаовар аз тариқи рагҳои варид (вена) ба вуҷуд меоянд, нигоҳ доранд.

Маълумоти умумӣ дар бораи системаи ҳаракати хун. Рагҳои варид (вена) ва рагҳои шарён (артерия)

Хун дар шуш аз оксиген сер шуда, бо фишори баланд аз тариқи раги шарён ба бадан ҷорӣ мешавад. Ва ба аъзои бадан оксиген дода, бо воситаи рагҳои варид ба дил бармегардад (ба расми 1 нигаред). Маҳз аз мавҷудияти оксиген хуни раги шарён **ранги сурхи баланд** дорад. Дар хуни варидӣ миқдори оксиген камтар аст, аз ин рӯ ранги он **сурхи торик** мебошад.

Сурати 1



Рагҳои варид ва раги шарён

Зарар дидани рагҳои варид (вена) ҳангоми тазриқ (сӯзан задан)

Ҳангоми зарар дидани рагҳои варид (масалан бо сӯзан) бадан механизми ҳимояро ба кор меандозад. Хун дар атрофи захм ба гиреҳ задан медарояд ва дар дохили рагҳо метавонад судда (тромб) – як навъ танбае, ки ҷойи зарардидаро мепӯшонад, ба вуҷуд меояд.

Баъди сиҳат ёфтани захм чунин судда маъмулан нест мешавад. Вале агар дар як ҷойи раги варид гаштаву баргашта сӯзан зананд, вай пурра суддабандӣ мешавад ва дигар ба гузаштани хун имконият намедиҳад. Чунин раги варид барои тазриқ (сӯзан задан) ба кор намеравад.

Ҳангоми сироят шудан раги варид метавонад варам кунад. Дар ҷойи ба илтиҳоб гирифтор шуда варам ва сурхие рух мезанад, ки ба дард меояд, метавонад ҳарорати бадан баланд шавад. Илтиҳоби рагҳои варидро тромбофлебит меноманд. Ҳангоми тромбофлебит хатари суддабандӣ зиёд мешавад.

Тазриқ (инъексия)-и нисбатан бехавф

Нуқтаҳои нисбатан бехавф аз назари сӯзан задан рагҳои вариди **намоён ё зери пӯст мебошанд.** Чаро? Ин чанд сабаб дорад:

1) онҳоро ба осонӣ ёфтан мумкин аст,

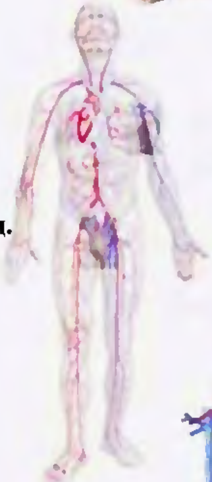
2) аз назди онҳо хатҳои бузурги асаб ва рагҳои шарён намегузаранд,

3) хатари инкишофи тромбоэмбол (маҳкам баста шудан) – и рагҳои шарёни шуш камтар аст.

Сӯзан задан мумкин нест:

- Ба муқобили ҷараёни ҳаракати хун ***(бароu он ки ба пайдоиши хуни лахташуда роҳ дода нашавад, зеро он метавонад низоми ҷоришавии хун ба дилро вайрон кунад. Маводи нашъаоварро ба муқобили ҷараёни хун равона сохтан монанди он аст, ки одам кӯшиш намояд, ки ба муқобили мавҷи ҳаракати дарё шино кунад).***
- Бе кашида таранг кардан (сахт бастан қабл аз сӯзанзанӣ хатари зарар дидани раги варидро кам мекунад);
- Пайваста дар як ҷо сӯзан задан.

Ҳаргиз сӯзан иазан:



• дар гардан;

Ҳангоми риоя накардани қоидаҳои дезинфексия хатари бузург ба ворид гардидани қисме аз маҳлулҳо ва микроорганизмҳои гуногун аз пӯст ба хун ва баъд ба магзи сар вуҷуд дорад, ки метавонад ҳалокатовар бошад.

• дар рагҳои вариди борик ва набз;

•дар пой;

Хавфи аслӣ дар мавҷудияти хатари ба вуҷуд омадани суддабандӣ дар панҷаҳои пойҳо: суръати ҳаракати хун дар онҷо нисбат ба дигар қисмҳои бадан пасттар аст, ҳар қадар, ки суръати ҳаракати хун паст бошад, раванди лахташавии хун ва ба вуҷуд омадани судда зиёд мешавад.

•Дар раги вариди амиқ (чуқур) – и зери бағал;

Аз тариқи ин варид хун бо суръати ниҳоят баланд ҳаракат мекунад ва маводи нашъаовар басо зуд ба мағзи сар мерасад. Бо суръат ворид намудани маводи нашъаовар метавонад боиси истеъмоли дозаи аз меъёр зиёд (передозировка) гардад. Хатари иловагӣ боз он аст, ки дар паҳлӯи ин варид укдаи асаб ва раги шарён

•дар қадкашак;

Сӯзан задан дар раги вариди амиқ (чуқур), ки дар қадкашак ҷойгир мебошад, нисбатан хатарнок аст, зеро паҳлӯ ба паҳлӯ бо варид укдаи асаб ва раги шарён ҷойгир мебошад. Дар байни нашъамандон зарбулмасали маҳзункунандае мавҷуд аст, ки мегӯянд: «Қадкашакро кушодӣ – гӯё сари тобутро барои худ боз кардӣ».

•дар раги шарён;

Ҳангоми ба раги шарён ворид шудан ту зуд пай мебарӣ, ки кор чандон хуб нест: ҳатто бе таъхир ба сӯзандору хуни сурхи баланди кафкдор дохил мешавад.

Агар ту ба раги шарён сӯзан задӣ, пас фавран сӯзанро аз он берун каш, ҷойи сӯзанрафтаро 15 дақиқа бо ангушти ишоратӣ зер кун ва ё хубаш бо дока ё матоъи тоза онро банд (суратҳои 1, 2, 3). Агар хунрезӣ идома кунад, ба болои тампони аввала тампони нав гузор ва бо дастат онро сахт зер кун. Агар хунравӣ боздошта нашуд, ба корманди тибб муроҷиат намо ва ё «Ёрии таъҷилӣ» – ро даъват намо.

МУҲИМ АСТ: Чӣ бояд кард то сӯзан ба рагн шарён наафтад

- **Ба раги набз сӯзан задан мумкин нест**
- **Набояд кӯшиш кард, ки ба рагҳои аариди амиқ сӯзан зада шавад**

Сӯзанзанӣ нисбатан бехавф хоҳад буд агар:

- ✓ чойи сӯзанзанӣ маҳкам баста шавад;
- ✓ ба равиши ҳаракати хун сӯзан зада шавад;
- ✓ маҳлул ба оҳистагӣ, баробар, сӯзандоруро начунбонида ворид карда шавад;
- ✓ рагҳои вариди дастон: банди дастҳо, хамгашти оринҷҳо, рагҳои вариди пушти дастон истифода шаванд;
- ✓ рагҳои вариди панҷаҳо истифода шаванд *(вале даниста бошед, ки вариди панҷаҳо бисёр борикaнд, ба онҳо метавон дар натиҷаи зуд ворид кардани маҳлул зарар расонд).*

Маслиҳатҳо барои бехатарӣ

Мана чанд маслиҳате, ки ба ту ёрӣ мерасонад рагҳои варидро солим нигоҳ дорӣ, аз «гумшавии онҳо» ва аз пайдоиши суддаҳо пешгирӣ намоӣ.

- Ҳамеша аз таҷҳизоти тозаи худ истифода намо: аз ҷумла «ошхона»: қошуқҳо, реакторҳо, қаддаҳҳое, ки аз худат мебошанд. Бо ҳамин усул худро аз инфексияи ВИЧ ва гепатитҳои В ва С бехатар нигоҳ дошта метавонӣ (сурати 4).

Сурати 4

- То сӯзанзанӣ:
  1) дастонатро бо оби гарм ва собун бишӯй – ин амал қисме аз бактерияҳоеро, ки дар даст мавҷуданд, нест (сурати 5);
  2) ҷойеро, ки бояд сӯзан зада шавад, бо пахтаи дар спирт таркардашуда тоза намо (сурати 6).

Сурати 5

Сурати 6

- Баъди сӯзанзанӣ:
  1) ҷойи сӯзанзаниро бо пахтаи дигар пахш кун (сурати 7);

Сурати 7

2) пахтаро чанд дақиқа, то замоне, ки резиши хун қатъ шавад, нигоҳ дор;

3) агар хунрезӣ қатъ нашавад, ҷойи сӯзанзадашударо бо дока ва ё пораи матоъи тоза сахт бубанд.

- Танҳо сӯзандоруи худро ва он ҳам барои як маротиба истифода бар. Сӯзандору танҳо дар дохили бастаи фабрикиаш тоза аст, аз ин рӯ он бояд аз бастааш ҳангоми сӯзан задан боз карда шавад. Баъди

1) сӯзандоруро аз ҳам ҷудо кун,
2) сӯзанро ҷудо намо,
3) онро ба даруни сӯзандору гузор,
4) поршенро ба сӯзандору гузор ва ба он фишор биёр

Бо ин васила ту метавонӣ аз истифодаи сӯзандору аз ҷониби одами дигар пешгирӣ ба амал орӣ.

Сӯзандоруи истифодашударо дар ҷойи истеъмол: дар зинапоя, ҳуҷра ва ғайраву ҳоказо нагузор. Бо ин сӯзандору метавонанд кӯдакон худро сӯзан зананд. Сӯзандоруҳои истифодашударо ба ахлотҷо ва ё сатили ахлотҷамъкунӣ парто, ё беҳтараш ба нуқтаи маҳаллии табодули сӯзандору муроҷиат намо. Сӯзандоруҳои партофташуда метавонанд сокинони маҳалро ба ғазаб оранд. Аз ин рӯ кӯшиш намо барои худ ва атрофиёни худ вазъияти хавфовар ба вуҷуд наоварӣ !

- Ҳар қадаре ба тайёр кардани маҳлул оби зиёд истифода шавад, зарари ҳангоми сӯзанзанӣ ба рагҳои варид ва бофтаҳо мерасида камтар мешавад.

- Агар дар ҷойи сӯзанзадашуда газак пайдо гардад ва ё ҳангоми фишор овардан дард ҳисс шавад, сӯзан задан мумкин нест. Зарур аст, ки пурра сиҳат ёфтани онро интизор шудан лозим аст.

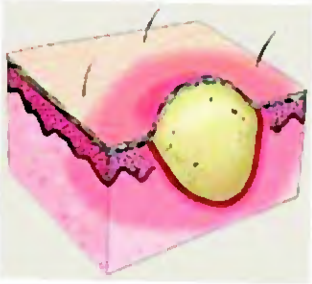
Агар чунин имкон бошад, якбора ба духтури ҷарроҳ муроҷиат намо.

Барои пурқувват кардан ва дароз намудани таъсири героин баъзе одамон аз доруҳо истифода мебаранд. Мо инро ТАВСИЯ НАМЕДИҲЕМ, ЗЕРО:

- Ҳангоми ба зери пӯст даромадани чунин маҳлул варам - инфилтрат ба вуҷуд меояд, ки дардовар буда, дергоҳ боқӣ мемонад;
- Истеъмоли героин бо маҳлулҳои дигар таъсири пурқувват нисбат ба истеъмоли героини тоза дорад;
- Маҳлулҳо бо доруҳо (таблеткаҳо) бисёр вақт ба илтиҳоб ва «сӯзиш» - и рагҳои варид, ҳамчунин ба пайдоиши мушкилоти маддавӣ оварда мерасонад (дар бораи мушкилоти маддавӣ ба поён нигар).

Мушкилот аз мадда: варами фасоднок (абсесс) ва носур (флегмон)

Варами фасоднок (римхоиа) – ин дар як ҷой ҷамъшавии мадда мебошад. Он дар натиҷаи дар зери пӯст дохил шудани инфексия ба вуҷуд меояд. Инфексия, ки ба зери пӯст дохил шудааст, босуръат инкишоф меёбад, бофтаҳоро ба қавле «мегудозад», дар натиҷа обилае ба вуҷуд меояд, ки дар таркибаш фасод дорад.



Варами фасоднок дар ҷойе пайдо мешавад, ки сӯзан зада шудааст. Нишонаҳои берунии варами фасоднок: сурхшавӣ ва варам. Фасод метавонад вайрон шуда, дигар бофтаҳоро фаро гирад. Он вақт носур оғоз мешавад. Дохил шудани мадда ба роҳи ҳаракати хун сабабгори сепсис (сирояти хун) мешавад.

Нишонаҳои варами фасоднок:

-дард дар ҷойи сӯзанзадашуда;
-сурхшавии пӯст;
-варам ва ё сахт шудан;
-баландшавии ҳарорати бадан дар ҷойи варами фасоднок;
-эҳсоси дард ҳангоми ҳаракат.

Носур ба варами фасоднок монанд аст, вале он миқёси нисбатан зиёди баданро ишгол мекунад ва ба қисмати бештари дасту по паҳн мегардад, бо дард, варам ва баландшавии ҳарорати бадан ҳамроҳ мебошад. Ғайр аз ин, варами фасоднок метавонад ба сепсис (ба тамоми бадан ворид гардидани микробҳои касалиовар) оварда расонад, инчунин хавфи ба фасод фаро гирифта шудани асабҳо, рагҳо, мушакҳо, устухонҳо – ҳамаи он чизе, ки сари роҳаш мебарояд,

- Ҳангоми пайдо шудани нишонаҳои носур зуд ба духтур муроҷиат намо! Фақат духтур метавонад бемориро дуруст ташхис намояд ва босаводона табобат кунад.

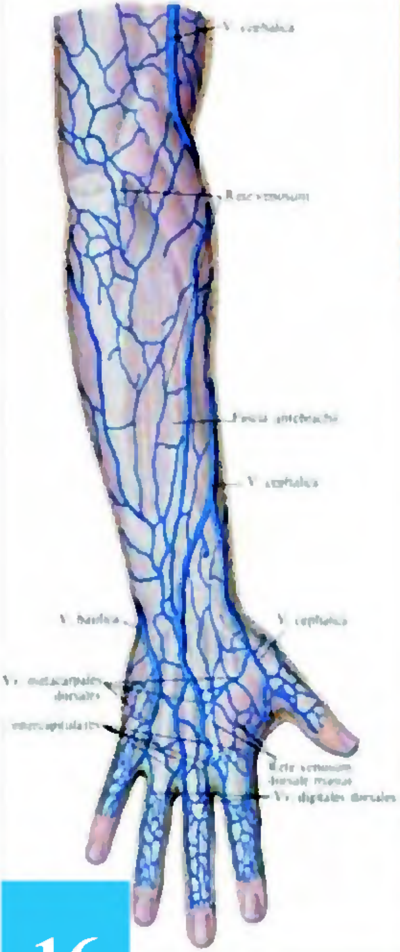
  Дар бисёр ҳолатҳо мушкилоти фасодӣ ҳангоми истеъмоли тазриқии моводи нашъаовар (бо истифода аз сӯзандору) ба дохили мушакҳо ба вуҷуд меояд. Яраи фасоддор замоне зиёдтар паҳн мешавад, ки агар маҳлул дорои омехтаҳо бошад.

- Ҳеҷ гоҳ кӯшиш нанамо, ки римхонаи пӯхта расидаро мустақилона боз кунӣ – ба духтур муроҷиат намо ! Агар римхона худ аз худ шикофта шуд, ҷароҳатро бо маҳлули перекиси водород ва фурасилин бишӯй ва фавран ба назди духтур бирав.

ДИҚҚАТ! Агар варами фасоднок ба вуҷуд омад ва нишонаҳои он маълум шуданд, яъне, дарди тез, баландшавии ҳарорати бадан – узви фасодбастаро гармӣ гузаронидан **МУМКИН НЕСТ.** Ҳангоми гармкунӣ фасод, чун дигар моддаҳо васеъ мешавад ва метавонад ғилофаки варами фасоднокро кафонад. Ба кадом самт он мекафад (ба берун ё дарун) касе намедонад. Агар дар дохил кафад, пас носур ба инкишоф огоз мекунад. Аз ин рӯ дар ҳар ҳолат ба духтур мурочиат намо !

ДИҚҚАТ: Ҳангоми гумон бурдани носур таъҷилан бояд бистарӣ шуд.

Ба қувваи худ такя кардан мумкин нест – табобати мустаъқилонаи варами фасоднок ва ё носур аз имкон берун аст, зеро он бемории вазнин буда, ба сепсис оварда мерасонад ва дар сари вақт ба кумаки тиббӣ мурочиат накардан, боиси марг мешавад.



Табобати босаводонаро танҳо мутахассис гузаронида метавонад. Саломатӣ қиммати баланд дорад, аз ин рӯ ҳангоми гумон бурдан ба варами фасоднок ҳатман ба мутахассис муроҷиат намо!

Агар ҳангоми муроҷиат ба духтур аз фош шудан тарсӣ ва ё аз он муносибати дағалонаи кормандони тибб ҳарос дорӣ, ба бюрои иҷтимоӣ муроҷиат намо. Дар он ҷо ба ту барои ёфтани духтури хайрхоҳ, ки пул талаб намекунад, ёрӣ мерасонанд.

Рӯйхати бюроҳои иҷтимоӣ бо суроға ва рақами телефонҳояшон дар охири китобча оварда мешавад.

Иштибоҳоти паҳншуда

- Баъзе истеъмолкунандагони маводи нашъаовар чунин меҳисобанд, ки ба сӯзандору кашида шудани хун баъди сӯзан задан (сӯзанро аз раги варид накашида) ба дохил гаштани ҳамаи маҳлул ба раги варид оварда мерасонад. Дар асл бошад ин танҳо ба пайдоиши судда сабаб мешавад.
- Чунин фикре вуҷуд дорад, ки маҳлули ҷӯшонидашудаи маводи нашъаовар (масалан героин) боиси гум шудани қисмате аз он мешавад, зеро героин ҳангоми ҷӯшидан буғ мегардад. Чунин нест.
- Шустани сӯзандоруи истифодашуда, тасфонидани сӯзан дар оташ ва ҷӯшонидани маҳлул шуморо аз инфексия муҳофизат намекунад.

Принсипҳои кам кардани зарар аз истеъмоли тазриқии (бо истифода аз сӯзандору) маводи нашъаовар

Агар маводи нашъаовар истеъмол мекунӣ, пас хуб мешавад, ки бас кунӣ.

Агар ин имкон надошта бошад, пас сӯзан назан. Дар хотир дор: усули тазриқии истеъмоли маводи мухаддир (бо истифода аз сӯзандору) аз ҳама хатарноктар аст.

Агар ту ба ҳар ҳол маводи нашъаоварро бо усули тазриқӣ истеъмол менамоӣ, ҳамеша сӯзандору, сӯзан, обполо, қошуқи нав ва оби тоза барои инъексияро истифода бар (сироят ба бемориҳои гуногун бисёр вақт ҳангоми истифодаи таҷҳизоти умумӣ ба вуҷуд меояд).

Агар таҷҳизоти нави инъексионӣ вуҷуд надошта бошад, танҳо аз они худатро истифода бар ва онҳоро ба каси дигар надеҳ. Дӯстӣ ва дастгирӣ ин ҷо маъное надорад: сӯзандоруи худро дода, ту метавонӣ ба он одам масалан гепатити С – ро бо ҳам қисмат кунӣ. Ва боз дар назар дошта бош, ки худат баъди ин бе сӯзандору мемонӣ (пас аз одами дигар онро истифода бурдан мумкин нест).

Агар сӯзандоруи тоза набошад, ҳатман истифодашударо дар об ҷӯшон ва ё бо хлор коркард гузарон.

Ин принсипҳои басо оддӣ метавонанд ба ҳифзи саломатии ту ва дӯстони ту ёрӣ расонанд.

Барои кӯмак ва дарёфти маълумоти нисбатан муфассал дар бораи рагҳои варид, нигоҳубини онҳо ва дигар усулҳои муҳофизати саломатии худ ба барномаҳои кам кардани зарар ва бюроҳои иҷтимоӣ муроҷиат намо.

ш. Душаибе

- Ташкилоти ҷамъиятии «СПИН Плюс»
  Суроға: ш. Душанбе, к. Деҳотӣ, б. 9/5А
  Тел.: (+992) 934443301; (+992 37) 2346877
  ш. Душанбе, кӯч. Беҳзод, б. 70
  Тел.: (+992) 935059111; (+992 37) 2279131
- Ташкилоти ҷамъиятии «ВИТА»
  Суроға: ш. Душанбе, кӯч. Фирдавсӣ, б. 5.
  Тел.: (+992 37) 2312236
- Ташкилоти ҷамъиятии «Апейрон»
  Суроға: ш. Душанбе, кӯч. Н.Махсум, б. 73/3, х. 59.
  Тел.: (+992) 918652790

Вилояти Хатлои

- Намояндагии ташкилоти ҷамъиятии Байналмилалии «Фидокор»
  Суроға: ш. Қурғон-теппа, кӯч. Мирзоқодиров, б. 4.
  Тел.: (+992 3222) 25664; (+992) 931447007
- Намояндагии СФШҒ-Тоҷикистон дар вилояти Хатлон
  Суроға: ш. Қурғон-теппа, к. Лоҳутӣ, х.9.
  Тел: (+992 3222) 24172.
- Ташкилоти ҷамъиятии «Сино» Суроға: ш. Қурғон-теппа, кӯч. Айиӣ, б. 67 А, дар назди бииои маркази тибии «Хатлон»
  Тел.: (+992) 935014670; 934880845; 934880849.
- Ташкилоти ҷамъиятии «Накукор»
  Суроға: ш. Кӯлоб, кӯч. Сомонӣ, б. 46
  Тел.: (+992) 918689537.
- Ташкилоти ҷамъиятии «Судманд»
  Суроға: ш. Кӯлоб, кӯч. Х. Назаров, б. 7.
  Тел.: (+9923322) 33690.

- Ташкилоти ҷамъиятии «Ҷовидон»
  Суроға: ш. Кӯлоб, кӯч. Борбад, б.14, х. 26
  Тел.: (+992) 951967071.
- Ташкилоти ҷамъиятии «СВОН Плюс»
  Суроға: ш. Кӯлоб, кӯч. Ш. Шоҳин, б. 3/1
  Тел.: (+992) 934414269.

Вилояти Суғд

- Ташкилоти ҷамъиятии «ДИНА»
  Суроға: ш. Хуҷанд, 27 мк-рн, назди бинои 6
  Тел.: (+992 3422) 51214, 57189
- Ташкилоти ҷамъиятии маҳалӣ «Амали нек»
  Суроға: ш. Хуҷанд, 12-м микрорайон, х.17 «Г»,
  Тел: (3422) 2-42-85
- Ташкилоти ҷамъиятии «Бузург»
  Суроға: н. Панҷакент, ҷам. Саразм, деҳаи Нуристон дар назди беморхонаи сироятӣ
  Тел.: (+992) 92 7079554
- Ташкилоти ҷамъиятии «Насли навраси Тоҷикистон»
  Суроға: ш. Хуҷанд, квартали Бофанда, кӯч. Текстилщикҳо, назди "Маркази солимӣ "
  Тел.: (+992 3422) 41212
- Ташкилоти ҷамъиятии «Иқболи нек» Суроға: н. Масчоҳ, шаҳраки Бӯстон, кӯч. И. Сомонӣ, б. 48, х. 2
  Тел.: (+992) 92 811 87 01

Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон

- Ташкилоти ҷамъиятии «Волонтер»
  Суроға: ш. Хоруғ, кӯч. Ш. Шотемур, б. 131/2, х. 42
  Тел.: (+9923522) 23574; (+992) 935006401
- Ташкилоти ҷамъиятии «Нур»
  Суроға: ноҳ. Шуғнон, ҷам. Поршинев, с. Миденшор
  Тел.: (+9923522) 930314; (+992) 935028348

Рӯйхати адабиёт ва истинодҳо/ Список литературы и ссылки

Истинодҳо/ ссылки

1. Территориальный центр медицины катастроф «Наложение жгута» г. Владивостока – http://www.emsvlad.ru/emslibrary/first_aid/bleeding/control_turniq.htm.

Адабиёт/ литература

2. Safe Injections – MOHAP, Польша.
3. The Chicago Recovery Alliance, «Better Vein Care/Safer Injection» – http://www.anypositivechange.org/BVCSI_txtENG.pdf.
4. The AIDS Council of South Australia (ACSA), «Veintenance» – http://www.aidscouncil.org.au/veintenance%202001.pdf.
5. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека. – М.: Медицина, 1996. Т. 3.

Иловагӣ/ дополнительно

6. http://uk.geocities.com/brown_addict/safer_injecting.htm.
7. http://www.drugusers.ru.

СФШҒ-Тоҷикистон, AFEW-Tajikistan, 2017

Сомона: http:\\www.afew.tj
Почтаи электронӣ:tajikistan@afew.tj

Ройгон паҳн карда мешавад.