



ПЕРЕДОЗИРОВКА

Чтобы сохранить здоровье, снизить риск передозировки и заболеваний вен, а также инфицирования ВИЧ и другими инфекциями, передающимися через кровь, постарайтесь следовать этим принципам:

- 1 Если Вы употребляете наркотики, лучше прекратите это делать.
- 2 Если Вы не можете прекратить употреблять наркотики, лучше не колитесь — инъекционный способ употребления наркотиков является самым опасным.
- 3 Если Вы все-таки употребляете наркотики инъекционным путем, всегда используйте стерильные шприц, иглу, фильтры, ложку, фурик, перетяжки, воду для инъекций. Заражение различными инфекциями часто происходит при совместном использовании инъекционного инструментария.
- 4 Если нет новых инъекционных инструментов, используйте только свои, и никому их не давайте. Дружба и поддержка здесь ни при чем. Если кого-то кумарит и у него нет шприца, чтобы уколотся, одолжив свой, Вы не только можете подставить товарища, поделившись с ним, например, гепатитом С, но и сами останетесь без шприца (после другого человека его использовать уже нельзя).
- 5 Если нет чистого шприца, обязательно прокипятите использованный или обработайте его хлоркой.

# Содержание

Чем опасна передозировка? **29**

Причины передозировки и как ее избежать **30**

Признаки передозировки опиатами **34**

Первая помощь при передозировке опиатами **35**

# Чем опасна передозировка?

**П**ередозировка нарушает работу самых важных внутренних органов: головного мозга, печени, сердца, легких и почек — и может привести к остановке дыхания, остановке сердца и потере сознания. Каждое из перечисленных осложнений является серьезной угрозой для жизни человека.

Есть целый ряд факторов, повышающих риск возникновения передозировки. В первую очередь они связаны с количеством и качеством употребляемого наркотика (это особенно актуально для ситуаций, когда наркотики приобретаются у нового, неизвестного поставщика).

Риск передозировки также увеличивают факторы, непосредственно не связанные с наркотиками:

- ▲ **проблемы со здоровьем,**
- ▲ **депрессия,**
- ▲ **низкая самооценка,**
- ▲ **отсутствие крыши над головой,**
- ▲ **стрессовые ситуации.**

Риск передозировки существует как для потребителей со стажем, так и для новичков.

Об этих факторах важно знать, так как они обусловлены очень сложными, трудноразрешимыми проблемами.

В брошюре ты найдешь информацию о том, как можно снизить риск передозировки, сохранить здоровье и жизнь.

# Причины передозировки и как ее избежать

## Смешивание наркотиков

Смешивание наркотиков — самая частая причина передозировки. Речь идет как о введении в одном шприце «коктейля» из нескольких наркотических веществ, так и об одновременном употреблении разных препаратов (героина, димедрола, барбитуратов, алкоголя и др.). Наркотики взаимодействуют друг с другом и усиливают токсическое воздействие на организм.

Опиаты\* и алкоголь — смертельно опасная комбинация. Чем больше алкоголя в организме, тем меньше требуется опиатов для возникновения передозировки.

**Если Вы собираетесь принять наркотик, относящийся к опиатам, воздержитесь от употребления других депрессантов,\* включая алкоголь.**

---

\* Опиаты – это вещества, производимые из опиумного мака, обладающие способностью облегчать боль и создавать ощущение благополучия (эйфорию). Относятся к группе депрессантов.

\* Депрессанты — это группа психоактивных веществ, оказывающих тормозящее действие на нервную систему человека. Из наркотиков к ним относятся: героин, ханка, медицинские препараты (морфин, омнопон, промедол), барбитураты, транквилизаторы (например, реланиум). К группе депрессантов также относится алкоголь.

## Увеличение дозы

Одна из особенностей наркотических веществ заключается в том, что они вызывают привыкание (толерантность). При повышении толерантности для достижения желаемого эффекта необходимо постоянно увеличивать дозу наркотика. Увеличение дозы усиливает зависимость и очень часто приводит к передозировке.

Также значительно увеличивает риск передозировки употребление наркотиков после перерыва. Пока Вы не принимаете наркотики (например, в период детоксикации, лечения и т.д.), Ваш организм отвыкает от них, поэтому введение прежней дозы может привести к передозировке.

**Если Вы начинаете принимать наркотики после перерыва в употреблении, то для снижения риска передозировки Вам необходимо уменьшить прежнюю дозу.**

---

**Позаботьтесь о том, чтобы рядом с Вами был человек, способный оказать помощь, если Вы потеряете сознание после приёма наркотика. Если Вы собираетесь употреблять наркотик в одиночестве, предупредите об этом кого-нибудь из своих друзей.**

---

**Будьте осторожны при употреблении нового наркотика или вещества неизвестного качества, приобретённого у незнакомого поставщика, поскольку в этих случаях сложнее подобрать дозу. Постарайтесь как можно больше узнать об этом наркотике у человека, который его употреблял.**

---

## Прием новой дозы до окончания действия предыдущей дозы

Употребление наркотика до окончания действия предыдущей дозы способствует его накоплению в организме и в результате может вызвать передозировку.

**Запоминайте, сколько наркотика Вы уже приняли, и не принимайте следующую дозу, пока не закончилось действие предыдущей.**

---

**Не приобретайте наркотик в большем количестве, чем Вы собираетесь употребить за один раз. Это снизит риск передозировки. Кроме того, у Вас возникнет меньше проблем в случае задержания милицией.**

---

## Чистота наркотика

Действие наркотика зависит от количества содержащихся в нем примесей. Если Вы покупаете наркотик неизвестного качества или у нового поставщика, Вам будет сложно подобрать дозу, поскольку определить «на глаз», сколько в наркотике содержится активного вещества, а сколько примесей, невозможно.

**Начните с небольшой дозы, чтобы определить, насколько сильно действует наркотик.**

---

**Если Вы собираетесь принять что-то сильнодействующее, предупредите об этом своих друзей.**

Если Вы меняете иглы в пункте обмена шприцев, поинтересуйтесь у сотрудников пункта, есть ли у них информация об особенно сильных или опасных наркотических веществах.

---

Спросите о качестве наркотика у тех, кто покупал это же вещество у этого же поставщика.

---

## Изменения в состоянии здоровья

Болезнь или снижение веса могут изменить способность организма переносить наркотик и тем самым увеличить риск передозировки.

Когда Вы болеете или начинаете выздоравливать, безопаснее уменьшить дозу.

---

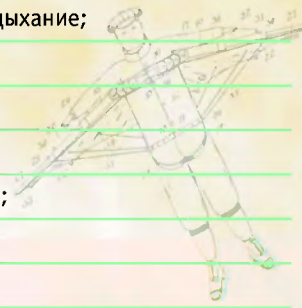
Если Вы похудели, используйте сначала небольшую дозу наркотика, чтобы определить, сколько Вам требуется.

---

Заботьтесь о своем здоровье. Старайтесь хорошо питаться, высыпайтесь, пейте достаточно жидкости. Если возникают проблемы со здоровьем, обращайтесь за помощью в медицинские учреждения, не занимайтесь самолечением.



# Признаки передозировки опиатами\* (героин, ханка)

- ▲ медленное, слабое, поверхностное дыхание;
  - ▲ падение кровяного давления;
  - ▲ ослабление пульса;
  - ▲ уменьшение частоты сердцебиения;
  - ▲ сужение зрачков (точечные зрачки);
  - ▲ посинение губ и кончиков пальцев;
  - ▲ бледность и сухость кожи;
  - ▲ выраженное расслабление мускулатуры (внешне проявляется в том, что движения человека замедленны, колени подгибаются, он находится в оцепенении, неподвижен в определенной позе — часто «на корточках»);
  - ▲ нарушение сознания (от состояния сонливости до полного отсутствия сознания);
  - ▲ тошнота, рвота;
  - ▲ нарушение речи (невнятное произношение).
- 

\* Все перечисленные симптомы могут привести к развитию опасных для жизни состояний.

# Первая помощь при передозировке опиатами

## Обратитесь в «скорую помощь»

При вызове «скорой помощи» не обязательно сообщать о передозировке, можно ограничиться перечислением некоторых ее признаков (например, сказать о потере сознания, остановке дыхания и т.д.), но когда врачи приедут — расскажите правду, это облегчит и ускорит процесс оказания первой помощи.

## Постарайтесь не уснуть

При передозировке возникает дремотное состояние, связанное с угнетением деятельности головного мозга. Опасность этого состояния заключается в том, что оно может плавно и незаметно перейти в кому. Кома развивается при значительном нарушении функций головного мозга и проявляется в полной потере сознания и рефлексов. Если Вы чувствуете, что после употребления наркотика Ваше тело начинает неметь и Вас клонит в сон, начинайте хлопать себя по щекам, разотрите уши ладонями, надавите на ногти и т.д., то есть делайте то, что может вызвать у Вас болевые ощущения.

## Пейте много жидкости

Купите бутылку воды и пейте маленькими глотками (1 глоток в 2-3 минуты). Это поможет не уснуть и обеспечит организм необходимым количеством жидкости. При передозировке жидкость помогает организму быстрее освободиться от токсичных веществ.

## Двигайтесь

Заставьте себя ходить, как бы не хотелось сесть, закрыть глаза, заснуть.

## Сообщите о своём состоянии тому, кто окажется рядом

Попросите, чтобы с Вами постоянно говорили, а если будете засыпать - чтобы Вас разбудили.

## Если рядом никого нет, начните разговор с самим собой

Давайте себе установки: «не спать», «это передозировка - нельзя закрыть глаза». Контролируйте своё сознание, задавайте себе вопросы: «как меня зовут?», «какой сегодня день?», «какой час?», «где я?», «что происходит вокруг меня?». Отвечая самому себе, Вы заставите мозг работать.

## Следите за своим дыханием, при передозировке опиатами оно затруднено

Глубоко, медленно вдыхайте и спокойно, медленно выдыхайте. Активное дыхание необходимо для улучшения доступа кислорода к мозгу и сердцу. Помните, что Вам нужен свежий воздух и разговор с кем-то — хотя бы с самим собой.

## Если Вам стало лучше, помните, что скоро Ваше состояние может снова ухудшиться

Состояние передозировки может продолжаться около 4 часов. Поэтому, если Вам через некоторое время стало лучше, это еще не означает, что состояние стабилизировалось. Как можно дольше (хотя бы 1–2 часа) попытайтесь бороться со сном: разговаривайте, если возможно, выйдите «на воздух», выпейте воды и т.д. Очень важно, чтобы в течение всего периода, пока сохраняется риск для жизни (минимум 4 часа, но лучше 8 часов), кто-нибудь был с Вами рядом.

## Как можно дольше после передозировки постарайтесь не употреблять наркотики (желательно в течение трех суток)

После передозировки организм ослаблен, и любая доза наркотика может резко ухудшить Ваше состояние.

Если Вы заметили признаки передозировки у человека, находящегося рядом с Вами, помогите ему!  
Несколько простых действий могут спасти человеку жизнь!

В подобной ситуации необходимо сделать следующее:

## Вызовите «скорую помощь»

Сделайте это сами или попросите друзей, соседей или прохожих. В большинстве случаев при передозировке требуется квалифицированная медицинская помощь, а иногда и специальное оборудование. Поэтому «скорую помощь» нужно вызывать обязательно! При этом не обязательно сразу сообщать о передозировке: скажите, что Ваш друг отравился, что ему очень плохо, он теряет сознание, у него останавливается дыхание и т.д. — и все это будет правдой. Но когда врачи приедут, расскажите правду, это ускорит процесс оказания первой помощи.

В качестве первой помощи при передозировке используется налоксон — препарат, который временно нейтрализует действие опиатов. Налоксон вводится медленно, в два приема: внутривенно и внутримышечно; общая доза составляет 1 мл (1 ампула). Препарат снимает эффект передозировки на определенный срок, после которого вновь может произойти потеря сознания и остановка дыхания. Поэтому медицинская помощь необходима даже если дома оказался налоксон, которым Вы можете воспользоваться.

## Определите, в сознании ли находится пострадавший

Сначала громко и несколько раз обратитесь к нему по имени. Если он не реагирует, попробуйте ущипнуть его за мочку уха (это место очень чувствительно к боли). Если на это он тоже не реагирует, разотрите ему уши, покрутите мочки ушей, похлопайте ладонями по щекам, похлопайте по шее сзади, можно смочить ватку или кусочек ткани нашатырным спиртом и поднести ее к носу пострадавшего. **Постарайтесь привести его в сознание!**

Освободите пострадавшего от стесняющей дыхание одежды, расстегните ворот, чтобы ему было легче дышать

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРИШЕЛ В СЕБЯ

## Следите за дыханием пострадавшего

При передозировке опиатами оно замедленно, и человек может вообще перестать дышать.

**Не давайте ему уснуть, говорите с ним**

Заставляйте отвечать на простые вопросы. Объясните ему, как он должен дышать: глубокий медленный вдох, спокойный медленный выдох.

Если сознание восстановить не удалось, отсутствуют дыхательные движения грудной клетки, пульс на сонной или бедренной артерии не прощупывается, сердцебиение не прослушивается, зрачки расширены — жизнь человека в большой опасности.

### **Но Вы можете его спасти!**

Вот несколько приемов, которые помогут передознувшемуся продержаться до приезда «скорой помощи»

Уложите его на твердую поверхность (на пол, тротуар и т.п. — только не на кровать с прогибающейся сеткой!)

## Проверьте проходимость верхних дыхательных путей (нос, рот, горло)

При передозировке пострадавшему чаще всего мешают дышать запавший язык или рвотные массы.

Их следует удалить из рта пальцем (лучше перед этим обмотать палец тканью или бинтом) (фото 1).

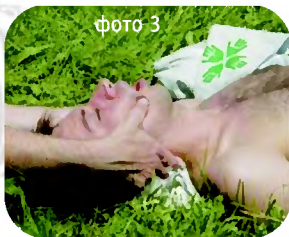


**Освобождение дыхательных путей при западании языка:**

1. Максимально запрокиньте голову пострадавшего. Для этого подложите одну руку под шею и осторожно приподнимите ее. Одновременно другой рукой придерживайте и надавливайте на лоб (фото 2). Под шею затем можно подложить валик, скрученный из одежды.



2. Приоткройте рот пострадавшего, нащупайте углы нижней челюсти (они расположены симметрично чуть ниже мочек ушей), захватите их и выдвините челюсть вперед так, чтобы верхние и нижние зубы находились в одной плоскости (фото 3).





Если дыхание и работа сердца не восстановились, а «скорая помощь» еще не прибыла, приступайте к искусственному дыханию методом «рот в рот» и закрытому массажу сердца. Эти приемы на какое-то время смогут заменить нормальную работу легких и сердца. Искусственное дыхание и массаж сердца нужно делать одновременно.

### Как провести искусственное дыхание

1. Сделайте глубокий вдох.
2. Откройте рот пострадавшего и своими губами плотно обхватите его губы (лучше делать это через носовой платок или кусок ткани).
3. Закройте его нос пальцами (иначе весь вдуваемый воздух выйдет через нос).

4. Сделайте выдох, вдувая воздух в легкие пострадавшего (фото 4).

5. Краем глаза контролируйте правильность выполнения дыхания. Когда Вы выдыхаете, грудная клетка должна приподниматься. Если грудная клетка не двигается, значит, воздух в легкие не поступает. В таком случае еще раз убедитесь в проходимости верхних дыхательных путей. При необходимости почистите их еще раз. Также попробуйте увеличить объем вдуваемого воздуха, но не делайте этого с силой.

6. Вы обеспечиваете пострадавшему только «вдох». «Выдох» должен происходить без Вашего участия (не пытайтесь выдавливать воздух из его легких).

7. Частота искусственных вдохов, как правило, около 18–20 в минуту. Меньшее количество вдохов не обеспечивает поступление достаточного количества кислорода.

фото 4



## Как провести закрытый массаж сердца

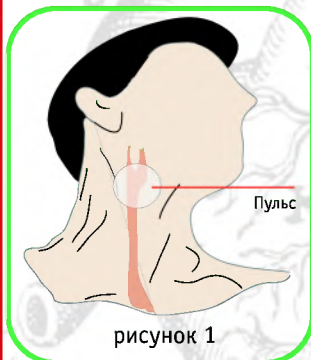


рисунок 1

Не начинайте закрытый массаж сердца, если на запястьях или на шее пострадавшего прощупывается пульс (см. рисунок 1).

Прежде чем приступить к массажу сердца, сделайте пострадавшему 2 вдоха.

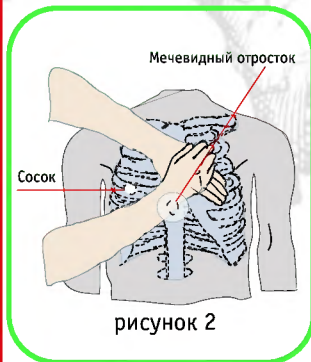


рисунок 2

1. Станьте на колени сбоку от пострадавшего.

2. Найдите у пострадавшего солнечное сплетение (это то место, при ударе в которое сбивается дыхание).

3. В верхней части солнечного сплетения нащупайте «мечевидный отросток» грудины.

4. Положите основание ладони одной руки поперечно грудной клетке, на 3 см выше «мечевидного отростка» (см. рисунок 2).

**Нельзя смещать руку ниже — туда, где грудина переходит в «мечевидный отросток», эта хрупкая кость может сломаться!**

**Постарайтесь также не смещать руку в сторону от средней линии туловища — давление на ребра достаточно часто приводит к их переломам.**

5. Положите кисть второй руки сверху на первую (так, чтобы мизинцы образовали угол в 45 градусов), чтобы усилить давление (фото 5).

6. Начинайте массаж — ритмичные толчки только основаниями ладоней, пальцы не должны нажимать на ребра, руки должны быть разогнуты в локтевых суставах (это позволит использовать для нажатия не только силу рук, но и тяжесть туловища).



7. Не отрывайте кисти от грудной клетки после нажатия, но после толчка полностью прекращайте надавливание, чтобы грудина вернулась в исходное положение.

8. Число движений при массаже должно быть 60–70 в минуту.

Если Вы один проводите искусственное дыхание и закрытый массаж сердца, сначала сделайте 2 вдоха, после чего 15 нажатий на грудину. Повторяйте эти действия в указанной последовательности.

Если у Вас есть помощник, то один из вас обеспечивает вдох, а другой — массаж. Когда работаете вдвоем, вдох и нажатия делайте по очереди: после одного искусственного вдоха следует 5 нажатий на грудину (одновременно наполнять легкие воздухом и давить на грудную клетку бессмысленно).

Через каждые 2–5 минут искусственного дыхания и массажа следует на несколько секунд остановиться и проверить, не появился ли пульс, и не восстановилось ли самостоятельное дыхание.

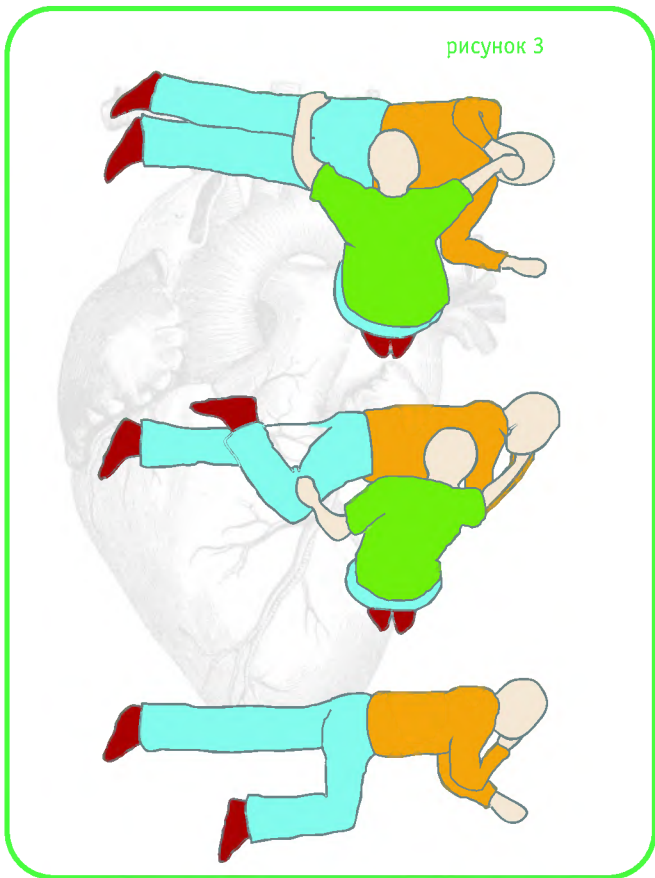
Это необходимо делать до приезда «скорой помощи» или восстановления сердечной деятельности и дыхания.

Эффективность усилий подтверждается следующими признаками:

- ▲ попытки пострадавшего самостоятельно сделать вдох;
- ▲ появление пульса на сонной или бедренной артерии;
- ▲ изменение цвета кожи;
- ▲ сужение зрачков;
- ▲ спонтанные движения гортани (у мужчин она образует выступ на шее, который принято называть «кадыком»).

Не оставляйте человека одного, даже после того, как вызвали “скорую помощь”. После восстановления пульса и дыхания позаботьтесь, чтобы он находился в безопасном положении. Для этого поверните пострадавшего на бок и подложите ему что-либо под голову, чтобы он не захлебнулся рвотными массами (см. рисунок 3)

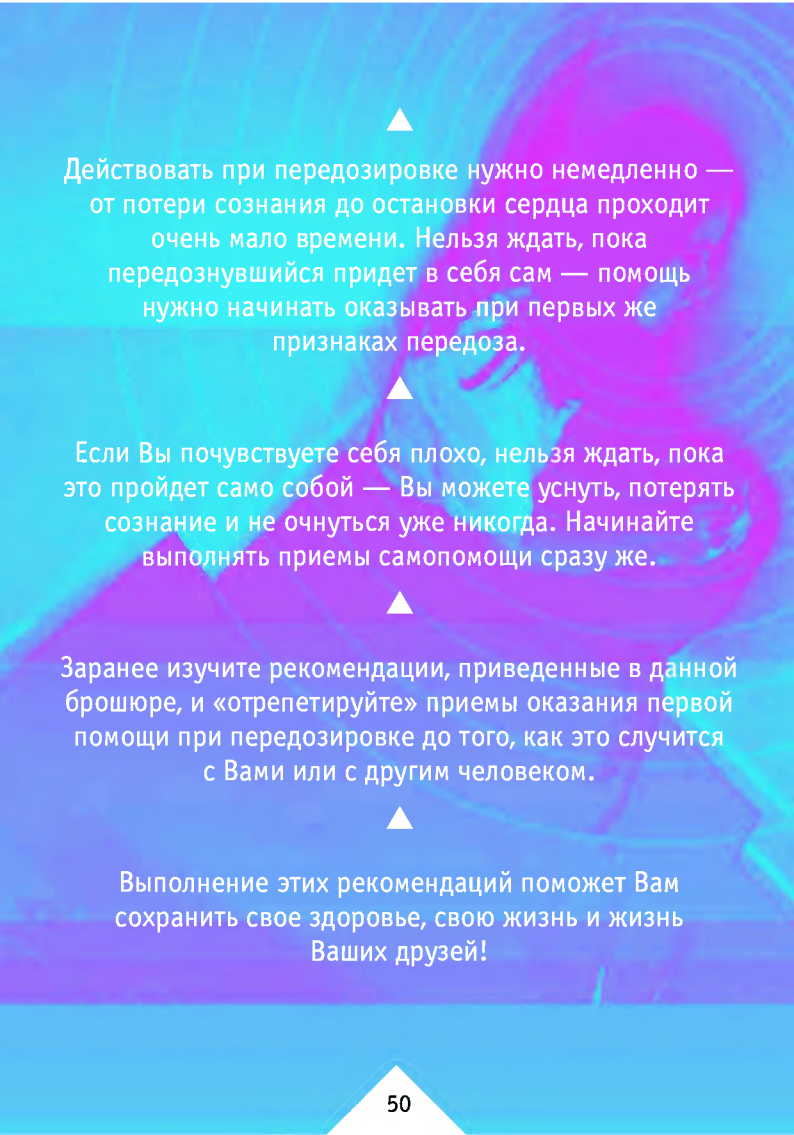
рисунок 3



## Чего не следует делать при передозировке

Не пытайтесь использовать другие наркотики при передозировке опиатами. Это усилит отравление организма и может оказаться смертельно опасным!





▲

Действовать при передозировке нужно немедленно — от потери сознания до остановки сердца проходит очень мало времени. Нельзя ждать, пока передознувшийся придет в себя сам — помощь нужно начинать оказывать при первых же признаках передоза.

▲

Если Вы почувствуете себя плохо, нельзя ждать, пока это пройдет само собой — Вы можете уснуть, потерять сознание и не очнуться уже никогда. Начинайте выполнять приемы самопомощи сразу же.

▲

Заранее изучите рекомендации, приведенные в данной брошюре, и «отрепетируйте» приемы оказания первой помощи при передозировке до того, как это случится с Вами или с другим человеком.

▲

Выполнение этих рекомендаций поможет Вам сохранить свое здоровье, свою жизнь и жизнь Ваших друзей!

**При подготовке брошюры были использованы следующие материалы:**

1. Волик А. Снижение вреда и безопасность. — Полтава: Фонд «Анти-СПИД», 2002.
2. Кругликова В. и др. Основы снижения вреда. Руководство для волонтеров. — Москва: «Врачи без границ», 2000.
3. St. John Ambulance association & brigade. First Aid. Hills and Lacy Ltd. London, 1992.
4. Руководство для врачей «скорой помощи». — Ленинград: «Медицина», 1990.
5. Памятка сотруднику правоохранительных органов по оказанию первой медицинской помощи. — Киев: Центр обеспечения личного состава при ЧП МВД Украины, 1997.
6. Overdose: prevention and survival. Harm Reduction Coalition. New York, 2000.
7. Основы сердечно-легочной и церебральной реанимации. — Киев: Кафедра анестезиологии, интенсивной терапии и медицины катастроф НМУ им. А. А. Богомольца, 1998.

В оформлении брошюры использованы фотографии Грегори Бартона (с.10–11, 12–13, 14, 15, 27, 30–31), <http://flickr.com/people/barton/>.  
Иллюстрация на с. 25 — *Addaction*, [http://youngaddaction.org.uk/drugsituations\\_heroin.htm#2](http://youngaddaction.org.uk/drugsituations_heroin.htm#2).



Воспроизведение, передача, распространение или дублирование любой части содержащихся в публикации материалов допускается при условии их некоммерческого использования в дальнейшем. Ссылка на СФВЗ-Таджикистан (AFEW-Tajikistan) обязательна.

Веб-сайт: [www.afew.tj](http://www.afew.tj)

Эл.почта: [tajikistan@afew.tj](mailto:tajikistan@afew.tj)

Распространяется бесплатно