RUSSISCH

SAFER USE

(потребление с меньшим риском)
Снижение фактора риска при
потреблении наркотиков

www.aidshilfe.de

Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

3., überarbeitete Auflage, 2008

Bestellnummer: 022003

Textgrundlage: Jan-Hendrik Heudtlass, Imke Sagrudny
Redaktion: Holger Sweers, Dirk Schäffer, Marco Jesse,
Berthold Groß, Bernhard Gliwitzky
Bearbeitung: Holger Sweers

Gestaltung und Illustration: Die Goldkinder, Berlin
Druck: enka-druck GmbH, Berlin

Счет Германского общества помощи больным СПИДом (DAH) для перечисления добровольных пожертвований:
Банк: Berliner Sparkasse, Счет N°: 220 220 220, BLZ 100 500 00,
Международный номер банковского счета (IBAN):
DE27 1005 0000 0220 2202 20
Международный код банка (BIC): BELADEBEXXX

Вы можете также поддержать DAH, став членом данного общества. Более подробную информацию Вы можете найти на сайте **www.aidshilfe.de** или непосредственно в DAH. Германского общества помощи больным СПИДом (DAH) получило признание в качестве некоммерческой организации, достойной особой поддержки. Пожертвования и членские взносы в DAH списываются с суммы, облагаемой налогом.

Важное замечание: Брошюра „Safer Use – Снижение фактора риска при потреблении наркотиков" составлена добросовестно и из лучших побуждений. Тем не менее, наличие ошибок не исключается. DAH не несет ответственности за тот ущерб, который может быть каким-либо образом причинен в связи с использованием содержащейся в брошюре информации. Использование наименований продукции не носит рекламного характера.

СОДЕРЖАНИЕ

Об этой брошюре **05**

Героин & Co.: вдыхание носом, курение, инъекции…? **06**
Героин **06**
Кокаин **10**
Крэк (crack) **13**
Таблетки **14**
Несколько слов о
потреблении наркотиков в комбинации... ..... **15**
... и о заменителях **16**
„Up your bum!“ – безыгольная альтернатива **18**

Фактор риска при внутривенных инъекциях **20**
Needle-Sharing (совместное использование игл) **21**
Drug-Sharing (совместное потребление наркотиков) **22**
Work-Sharing
(совместное использование вспомогательных средств) **23**

Как снизить фактор риска при внутривенном введении **24**
Веские аргументы в пользу хороших вспомогательных средств **25**
Несколько советов по дезинфекции шприца **32**
Как правильно сделать инъекцию **37**
Что делать с использованными шприцами, иглами,
марлевыми тампонами и салфетками? **41**
Инъекционные точки: от допустимых до недопустимых **42**

Экстренные случаи и передозировка **48**
Что делать в экстренных случаях **48**
«Сказка» о растворе пищевой поваренной соли **54**

ОБ ЭТОЙ БРОШЮРЕ

Брошюра «Safer use – Снижение фактора риска при потреблении наркотиков» – расскажет тебе о том, как избежать инфекции (например, ВИЧ* или гепатита) и сохранить здоровье.

В центре внимания – советы по правильному введению иглы, так как самый распространенный способ потребления героина в Германии – введение с помощью внутривенной инъекции (введение внутривенно = инъекция в вену), и именно с этим связана самая большая опасность.

В брошюре ты также найдешь информацию о факторах риска и побочных эффектах, сопровождающих потребление наркотиков (героина, кокаина, крэка, таблеток), а также о других формах их употребления – таких, как вдыхание и курение или введение в задний проход (см. “Up your bum”, стр. 18).

* ВИЧ (HIV) – вирус иммунодефицита человека.

ГЕРОИН & СО.: ВДЫХАНИЕ НОСОМ, КУРЕНИЕ, ИНЪЕКЦИИ, ...?

ГЕРОИН

Самый распространенный способ потребления героина в Германии – введение с помощью внутривенной инъекции, что связано, прежде всего, с плохим качеством данного наркотика. Чтобы предохранить себя и других от ВИЧ-инфекции и гепатита, пользуйся только собственным, чистым инструментарием для инъекций (см. «Как снизить фактор риска при внутривенном введении», стр. 24).

От инфекции также предохраняет вдыхание (втягивание через нос) и курение с фольги (см. ниже). Кроме того, существует еще один альтернативный способ – безыгольное введение через задний проход (“Up your bum!”). – Более подробную информацию об этом ты найдешь на стр. 18. Однако и здесь важно, чтобы ты соблюдал правила гигиены и использовал только собственный инструментарий.

→ Вдыхание героина через нос («занюхивание»)

Порошок героина размельчается на твердой, гладкой и, прежде всего, чистой поверхности (стекле, зеркале) лезвием бритвы или ножом. Чем лучше измельчен порошок, тем легче втягивать его через нос с помощью трубочки, так, чтобы он оказался именно там, где и должен оказаться.
Передозировка здесь почти исключена, так как героин в этом случае попадает в кровь медленно, постепенно. К тому же, такой способ является щадящим для вен.

+ Safer Use

Для предотвращения передачи вируса гепатита, пользуйся только собственной трубочкой! Причём трубочка должна быть с тупыми или закругленными краями. Некоторые службы имеют в предложении комплект для вдыхания через нос („Safer-Snief-Kits“), в который входит носовой платок, трубочка и пропитанные маслом ватные палочки для чистки носа. Просто спроси, есть ли такой комплект в наличии.

ОСТОРОЖНО!

Частое вдыхание героина раздражает слизистую оболочку носа и носовую перегородку, что может привести к язвам и воспалениям.

→ Курение героина («преследование дракона»)
Для этого необходима алюминиевая фольга, которую нужно предварительно нагреть с обеих сторон зажигалкой, чтобы сгорела полимерная плёнка, защитный слой и т.п. Затем, уже на фольге, осторожно(!) нагревают сам героин. Он превращается в густую маслянистую жидкость, над которой появляется дым. Этот дым нужно вдыхать ртом через трубочку. У того, кто ещё недостаточно опытен или слишком торопится, героин испаряется, не будучи использованным. Остатки на фольге – нерастворимые, абсолютно бесполезные отходы.

И в этом случае почти невозможна передозировка, исключён риск заражения гепатитом или ВИЧ через нестерильный шприц. Также исключена возможность промахнуться и попасть мимо вены, а, значит, и опасность возникновения гнойного воспаления (абсцесса).

+ Safer Use
Для предотвращения передачи вируса гепатита, пользуйся только собственной трубочкой! Причём трубочка должна быть с тупыми или закругленными краями. В данном случае ты также можешь воспользоваться трубочкой из комплекта „Safer-Snief-Kits“. – Просто спроси в своем центре помощи ВИЧ-инфицированным (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.) и наркозависимым.

Осторожно!

Курение героина может вызвать раздражение дыхательных путей. Осложнения возникают, прежде всего, если бронхи или лёгкие уже были поражены, например, при бронхиальной астме.

→ Инъекции героина (вводить в вену, «колоть»)
Так как ни качество, ни концентрация героина тебе не известны, при введении раствора в вену существует большой риск передозировки. Чем выше концентрация героина в порошке, тем бо́льшую осторожность следует соблюдать при инъекции. Кроме того, при использовании нестерильного шприца существует реальная опасность заражения ВИЧ или гепатитом. Не говоря уже о таких явлениях, как абсцессы, воспаление вен или «тряска» («shake»), вызываемых введением «грязного» наркотика.

+ Safer Use
О методах снижения риска ты узнаешь в главе «Как правильно сделать инъекцию» (стр. 24).

КОКАИН

→ Вдыхание кокаина («дорожка»)
Кокаин («Koks») обычно вдыхают (втягивают через нос) с помощью трубочки.

+ Safer Use
Для предотвращения передачи вируса гепатита, пользуйся только собственной трубочкой! Причём трубочка должна быть с тупыми или закругленными краями. Некоторые службы имеют в предложении комплект для вдыхания через нос („Safer-Snief-Kits“), в который входит носовой платок, трубочка и пропитанные маслом ватные палочки для чистки носа. Просто спроси, есть ли такой комплект в наличии.

ОСТОРОЖНО!

Вдыхание кокаина приводит к раздражению слизистой оболочки носа, что может вызвать образование язв и воспалений.

→ Курение кокаина
Чтобы курить кокаин («базис»), нужно подогреть его вместе с пищевой содой (соль Бульриха). Порошок превращается в курительные кристаллы. Его курят через трубку или с алюминиевой фольги (как героин).

+ Safer Use
При курении кокаина также остается в силе основное правило: пользуйся только собственной трубочкой с тупыми или закругленными краями! При совместном использовании трубочки существует опасность заражения вирусом гепатита. Некоторые службы имеют в предложении комплект для вдыхания через нос („Safer-Snief-Kits“), в который входит носовой платок, трубочка и пропитанные маслом ватные палочки для чистки носа. Просто спроси, есть ли такой комплект в наличии.

ОСТОРОЖНО!

Курение кокаина «изнашивает» дыхательные пути. Ни в коем случае не применяй аммиак (Ammoniak) для получения кристаллов! Аммиак оказывает разъедающее действие, вызывает тошноту и вредно воздействует на мозг.

→ Внутривенное введение кокаина

ОСТОРОЖНО!

Введение кокаина в вену – самая рискованная форма его употребления. При совместном использовании одного шприца, а также при использовании нестерильного шприца ты можешь заразиться ВИЧ или гепатитом. Кроме того, кокаин оказывает анестезирующее воздействие на место введения иглы и прилежащие ткани, и ты часто даже не чувствуешь, что промахнулся, и игла вошла не в вену, а в мышечную или жировую ткань. Зато позже ты прочувствуешь все в полной мере, поскольку образование абсцессов не заставит себя ждать.

+ Safer Use

Каким образом при внутривенном введении кокаина свести риск к минимуму, ты узнаешь в главе «Как снизить фактор риска при внутривенном введении» (см. стр. 24).

КРЭК (CRACK)

Крэк либо курят через трубку (см. «Курение кокаина», стр. 11), либо вводят внутривенно.

ОСТОРОЖНО!

Введение крэка в вену связано с довольно большим риском (так же, как и введение в вену героина и кокаина). Ведь его разводят лишь холодной водой и аскорбиновой кислотой, а при этом сохраняются различные вирусы и бактерии. Таким образом, инфекционное заражение чуть ли не запрограммировано.

ТАБЛЕТКИ

ОСТОРОЖНО!

Это просто, как дважды два: таблетки (в т.ч. субутекс и субутоксон) предназначены для того, чтобы их глотать, а не вводить внутривенно!

Активные вещества, входящие в состав таблеток, обычно связаны тальком. Если тальк попадает в кровь, могут возникнуть большие проблемы: отложение его в тканях и венах рано или поздно приводит к воспалениям и закупоркам (тромбозам) – в худшем случае это грозит даже ампутацией. Кроме того, невозможно просчитать степень риска при передозировке, которая может привести даже к параличу дыхательных органов.

Если же по-другому не получается...

и без инъекции не обойтись, то таблетки нужно растолочь в порошок как можно мельче, долго кипятить в ложке, затем несколько раз профильтровать (чем бо̀льшее количество раз фильтровать, тем лучше), чтобы образовалась прозрачная жидкость, готовая для введения в вену.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ В КОМБИНАЦИИ ...

По возможности воздержись от одновременного потребления нескольких наркотиков в комбинации с другими веществами, напр., не смешивай героин и кокаин с бензойными смолами, барбитуратами, препаратами-заменителями или алкоголем.

ОСТОРОЖНО!

Потребление наркотиков в комбинации («коктейли») – это самая распространенная причина несчастных случаев и смертных исходов, вызванных потреблением наркотиков! Степень риска при потреблении наркотиков в комбинации непредсказуема, т.к. действие использованных веществ может вызывать как взаимное усиление, так и, наоборот, приводить к взаимному ослаблению.

... И О ЗАМЕНИТЕЛЯХ

Заменители, как и многие другие вещества (например, такие «суррогаты», как метадон или Subutex®/Suboxone® – см. ниже), предлагаются на черном рынке. В отличие от уличного героина они не смешаны с наполнителями.

ОСТОРОЖНО!

Для всех, кто не проходит заместительную терапию, употребление заменителей – особенно в больших дозах – может иметь опасные для жизни последствия (угнетение дыхания, паралич дыхательных органов), так как ваш организм привык к разбавленному героину, купленному на улице.

→ L-Polamidon®/метадон

ОСТОРОЖНО!

L-Polamidon® и метадон – это растворы для приема внутрь, не предназначенные для инъекции! Из-за содержащихся в них добавок (напр., сиропа или других веществ) их внутривенное введение грозит воспалением сердечного клапана, закупоркой вен, абсцессами.

→ Subutex®/ Suboxone®

Вышесказанное относится также к препаратам Subutex® и Suboxone®: кто не проходит заместительную терапию, должен отказаться от Subutex®. Кроме того, параллельный прием Subutex® и героина ведет к появлению абстинентного синдрома (ломки) непосредственно после приема. Абстинентный синдром появляется и при приеме Suboxone®, если его вводить внутривенно, а не рассасывать, как это предусмотрено, под языком.

„UP YOUR BUM" – БЕЗЫГОЛЬНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

К щадящим для вен методам, помимо вдыхания через нос и курения, относится также т.н. «безыгольная альтернатива»: „Up your bum!" (инъекция в задний проход). При этом вещество вводится шприцем – естественно без иглы! – в задний проход. Через слизистую оболочку прямой кишки наркотик быстро всасывается непосредственно в кровь, - точно так же, как это происходит, напр., при введении анальных свечей, снимающих жар.

→ Как это делается:

- опорожнить кишечник и тщательно вымыть руки
- приготовить средство обычным способом, добавив не более 1,5 мл жидкости
- дать остыть раствору
- при необходимости смазать задний проход и ввести шприц без иглы (примерно на 1 см), затем, медленно надавливая на поршень шприца, сделать инъекцию. Сжать мышцы заднего прохода, чтобы средство не вылилось обратно.
- вымыть руки.

+ Safer Use
Если ты будешь придерживаться вышеуказанных правил Safer Use (чистые, собственные инструменты), то нет риска заражения ВИЧ и гепатитом.

ОСТОРОЖНО!

Метод „Up your bum!" не защищает от передозировки, так как действие наркотиков, введенных в задний проход, так же сильно, как и их действие при внутривенном введении.

ФАКТОР РИСКА ПРИ ВНУТРИВЕННЫХ ИНЪЕКЦИЯХ

ОСТОРОЖНО!

Вирусы, бактерии и грибки существуют, хотя мы их и не видим. Они «прячутся» в остатках крови на использованных шприцах, иглах и фильтрах, на загрязнённых ложках и т. д. Попадая в кровь, они, как и наркотики с примесями, могут вызывать озноб («shake»), судороги, абсцессы и т. д. Целый ряд бактерий и грибков могут попасть в сердце или лёгкие, закрепиться там и даже привести к осложнениям, угрожающим жизни.

Велика также вероятность заражения **ВИЧ** и **гепатитом.** Вирус иммунодефицита вызывает серьезные нарушения иммунной системы и может привести к СПИДу. ВИЧ-инфекция, хотя и подвергается медикаментозному лечению, все-таки все еще неизлечима – вирус остается в организме на протяжении всей жизни. Опасным заболеванием, тяжело поражающим печень, является инфекционный **гепатит.** Хроническая форма гепатита может привести к нарушениям функций печени, циррозу или раку печени.

NEEDLE-SHARING (СОВМЕСТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГЛ)

ОСТОРОЖНО!

Самая опасная ситуация возникает тогда, когда одной иглой и/или шприцем пользуются несколько человек. С невидимыми невооруженным глазом остатками кровяного белка в кровь могут попасть вирусы, бактерии и грибки.

+ Safer Use

Для каждой инъекции пользуйся только собственным стерильным шприцем и иглой. Ложка и фильтр, вода и зажигалка также должны быть собственными. Только стерильные шприцы, иглы и прочий инструментарий могут оптимально защитить от инфекции.

Если же по-другому не получается…

… и ты вынужден воспользоваться бывшим в употреблении шприцем, то перед использованием, по крайней мере, прокипяти или дезинфицируй его (см. «Несколько советов по дезинфекции шприца», стр. 32)!

DRUG-SHARING
(СОВМЕСТНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ)

ОСТОРОЖНО!

Степень риска остается очень высокой, если сначала весь наркотик собран в один шприц, а затем каждый набирает из него дозу в собственный, отмеряя по штрихам, нанесенным на шприце. Если первый (общий) шприц не был стерильным, если игла, вода, зажигалка уже были использованы, то бактерии, вирусы и грибки передаются по цепочке дальше.

+ Safer Use

Существует только один способ, позволяющий поделить наркотик правильно. Один человек делит порошок, и каждый берет свою порцию. А затем ты пользуешься собственной ложкой, собственной водой, собственной зажигалкой, собственным фильтром и собственным шприцем.

WORK-SHARING (СОВМЕСТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ)

ОСТОРОЖНО!

Возбудители болезней передаются и при совместном пользовании вспомогательными средствами. Использованные фильтры, неочищенные ложки и стаканы, даже постоявшая вода – это идеальное «укрытие» для возбудителей различных болезней, идеальная питательная среда для грибков и бактерий. Кстати, антисанитарное состояние инструментария является идеальным для перенесения вирусов гепатита!

КАК СНИЗИТЬ ФАКТОР РИСКА ПРИ ВНУТРИВЕННОМ ВВЕДЕНИИ

Принципиально важно: лучшая защита – это стерильный укол и спокойная обстановка. Прежде всего, это касается инструментария, но также относится и к твоему окружению: чем меньше стресса и суеты во время потребления наркотика, тем меньше несчастных случаев.

→ Гигиена просто необходима!
До и после инъекции необходимо вымыть руки – это снижает опасность заражения вирусом гепатита и возбудителями других инфекционных заболеваний. Нельзя совместно использовать предметы, соприкасающиеся с кровью! Это относится не только к шприцу и таким вспомогательным средствам, как зажигалка и ложка, но также к трубочке для вдыхания наркотика, зубной щетке, бритве и маникюрным принадлежностям.

ВЕСКИЕ АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ХОРОШИХ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Всё, что нужно, должно быть тут же, под рукой.

→ Ложка

+ Safer Use
По возможности всегда пользуйся собственной чистой ложкой. Перед использованием вымой её горячей водой и протри марлевым тампоном, смоченным в спирте.

Примечание: многие группы, объединяющие наркоманов (напр. JES-группы), центры помощи больным СПИДом (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.) и консультационные службы для наркозависимых предлагают комплекты „Stericups“, состоящие из стерильной емкости для кипячения и фильтра. Осведомись об их наличии!

ОСТОРОЖНО!

Мы не советуем пользоваться самодельными «ложками» (например, сделанными из жестяных банок из-под напитков). При нагревании такой ложки высвобождаются тяжёлые металлы, входящие в состав покрытий, и вместе с наркотическим веществом попадают в кровь. Это может привести к сильнейшей «тряске».

→ Зажигалка

+ Safer Use

Для нагревания пользуйся только собственной зажигалкой!

ОСТОРОЖНО!

Свечи не подходят для подогрева, так как в ложке будут оседать частички воска.

→ Вода

+ Safer Use

Для кипячения материала лучше всего использовать стерильную воду – однако, также подойдет и холодная проточная вода из-под крана или минеральная вода без углекислого газа. Стерильную воду в небольших количествах ты можешь получить в аптеках, в консультационных пунктах для наркозависимых или в магазинах, торгующих натуральными продуктами (Reformhaus).

ОСТОРОЖНО!

Постоявшая несколько часов вода загрязнена, хотя ты этого и не видишь!

→ Аскорбиновая кислота (Ascorbinsäure)

+ Safer Use

Пользуйся только аскорбиновой кислотой, но лишь в небольших количествах, так как ее длительное применение делает стенки вен пористыми. Кроме того, чем меньше кислоты ты используешь, тем чище материал (если только он изначально уже не был разбавлен «аскорбинкой»).

ОСТОРОЖНО!

Лимонный сок, концентрат лимонного сока и уксус совершенно не пригодны для кипячения. В соке остаются крошечные частички мякоти плода, которые могут привести к закупорке артерий (эмболии); он также содержит грибок и бактерии. Кроме того, сок вызывает жжение при инъекции.

→ Шприцы и иглы

+ Safer Use

Небольшой запас шприцев и игл даст тебе возможность при каждом уколе пользоваться новыми. Во многих городах есть специальные пункты, где ты можешь получить (в т.ч. и бесплатно) стерильные шприцы, а также автоматы, предоставляющие анонимный доступ к стерильным шприцам, иглам и другим принадлежностям.

→ Очень важно:

- **Разъёмный шприц, состоящий из двух частей, лучше, чем неразъёмный.**

Раствор в разъёмный шприц набирается без иглы, и она остаётся стерильной до инъекции. Кроме того, забившуюся иглу ты всегда можешь заменить другой иглой, не выплеснув ни капли раствора.

- **Шприцы с резиновой насадкой проще в употреблении. Укол можно сделать одной рукой.**

Различные производители предлагают иглы различной длины и диаметра. Выяснить, какой шприц и какая игла тебе больше подходят, можно только практически, путем подбора оптимальных размеров.

→ Несколько слов об инсулиновых шприцах...

Инсулиновые шприцы с особенно легким ходом из-за резиновых насадок, также известные под названием «Красная шапочка» («Rotkäppchen»), **не пригодны** для твоих целей. Иглы этих шприцев недостаточно острые и сильно травмируют вены: вместо того, чтобы проколоть вену, они как бы разрывают её. Кроме того, такие иглы слишком тонкие и могут сломаться при затвердевших венах. И ещё один важный довод: если игла забилась, ты не сможешь снять и прочистить её.

→ Фильтры

+ Safer Use

Используй фильтры только один раз. Можно рекомендовать неиспользованные сигаретные фильтры. Их легко приобрести, к тому же, они хорошо удерживают взвеси. Но даже фильтры не могут задерживать вирусы, бактерии и грибки!

Примечание: При обмене шприцев осведомись о наличии одноразовых стерильных фильтров («Sterifilt»). Такие фильтры одобрены к использованию в медицинских целях и отличаются высокой степенью надежности.

ОСТОРОЖНО!

Если ты оставляешь собственные использованные фильтры для повторного использования или собираешь «на чёрный день», прежде всего, высуши их, а затем сложи в какую-либо емкость – напр., в герметично закрывающуюся банку. Влажность – это идеальная среда для грибков и бактерий!

Ни в коем случае не бери фильтры, которыми уже пользовался кто-то другой. Помни о риске заражения вирусом гепатита!

→ Жгут

Перетягивать руку перед уколом можно жгутом или ремнем. Если ты один, и под рукой нет медицинского жгута, накладывай импровизированный жгут так, чтобы его можно было легко развязать одной рукой или ртом.

→ Мазь для вен

Когда место инъекции перестанет кровоточить, нанеси на него специальную мазь для вен, напр., содержащую экстракт пиявки (Blutegelextrakt). Эта мазь поможет предотвратить воспаление и тем самым избавит тебя от необходимости посещения врача. Втирай её несколько раз в день в место инъекции.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ДЕЗИНФЕКЦИИ ШПРИЦА

Действительно надёжны только неиспользованные, стерильные шприцы и иглы!

Если же у тебя их нет (например, в тюрьме), чтобы не «лезть на стенку», лучше первое время вдыхать наркотик через нос или курить. Это даст тебе время приобрести стерильный шприц и иглу. Если это невозможно, **обязательно продезинфицируй** имеющийся у тебя инструментарий доступными средствами.

Самый надёжный метод:

→ Кипячение в воде
Этот процесс длится 15-20 минут.

Примечания:
Шприцы и иглы можно кипятить не более трёх раз. После этого они повреждаются.

Два раза промой шприц с иглой свежей холодной водой (набирай воду через иглу и снова выпрыскивай её – лучше в раковину или в унитаз). Затем разбери шприц на составные части и продезинфицируй в кипящей воде в течение 15 минут. После кипячения собери шприц, удерживая его по возможности лишь за конец поршня.

ОСТОРОЖНО!

Приведенные ниже методы дезинфекции значительно менее надёжны, чем кипячение в воде! – И, тем не менее, это все-таки лучше, чем ничего!

→ Дезинфекция бытовыми отбеливающими средствами («Bleach») или концентрированными йодистыми соединениями (раствор Betaisodona® или Braunol®)
В данном случае процесс дезинфекции длится примерно 5 минут.

Примечания:

- Этот метод значительно менее надёжен, чем кипячение в воде. Обрати внимание на то, чтобы в отбеливающем средстве содержится гипохлорит натрия (как, например, в средстве DanKlorix).
- Хлорсодержащие отбеливающие средства очень едки, поэтому шприц нужно основательно промыть.
- Отбеливающие средства не предназначены для длительного хранения. При соприкосновении с кислородом они теряют дезинфицирующие свойства через 3–4 недели.
- Отбеливающие средства могут повредить материал, из которого изготавливаются некоторые виды шприцов.

Сначала дважды промой шприц и иглу холодной водой. Затем набери в шприц через иглу столько отбеливающего средства или йодистого соединения, чтобы в шприце оставалось ещё немного воздуха. Теперь необходимо встряхивать шприц в течение двух минут, а затем выпрыснуть содержимое. Повтори процедуру ещё раз. В завершение несколько раз основательно промой шприц холодной водой.

→ Дезинфекция медицинским спиртом
Процесс длится 5 минут.

Примечание:

- Возбудители туберкулёза не уничтожаются на 100%.
- Медицинский спирт может повредить внутренний слой покрытия шприца, после чего затрудняется скольжение поршня.
- Для данного метода дезинфекции необходим медицинский спирт или же спирт, не предназначенный для питьевого употребления (этанол, изопропанол).

Шприц нужно сначала хорошо промыть холодной водой, затем набрать в него через иглу медицинский или этиловый спирт. Дать воздействовать в течение двух минут. Потом хорошо встряхнуть шприц и выпрыснуть его содержимое. В заключение несколько раз основательно промыть шприц холодной водой.

→ Средства, предназначенные для дезинфекции детских бутылочек
Процесс длится 3 минуты.

Составные части шприца дважды промыть холодной водой, затем набрать через иглу дезинфицирующее средство. Дать воздействовать в течение 2-х минут, затем хорошо встряхнуть и выпрыснуть. Повторить процедуру ещё раз. В заключение как минимум дважды основательно промыть шприц холодной водой.

КАК ПРАВИЛЬНО СДЕЛАТЬ ИНЪЕКЦИЮ

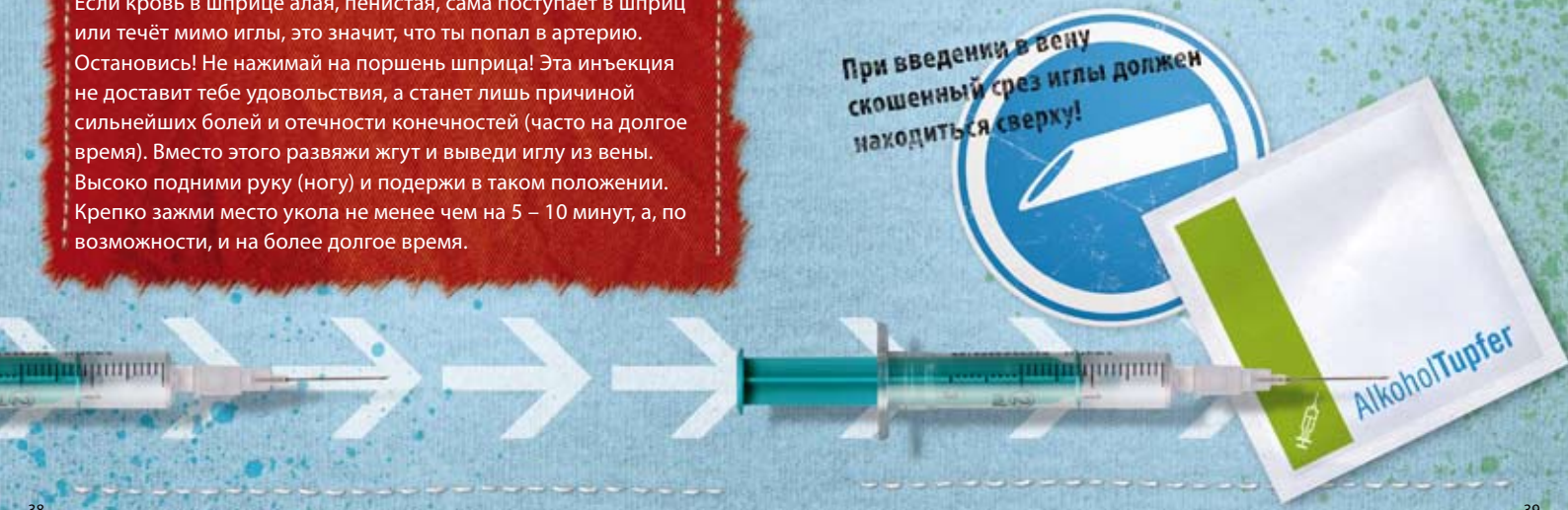
- Выбери место, где ты мог бы сделать себе укол без стресса и суеты. Лучше если ты будешь не один, чтобы при необходимости быстро получить помощь. Оптимально делать инъекцию в специально отведенном для этого помещении.
- Прежде чем начать, основательно вымой руки – лучше всего дезинфекционным средством для рук. Ведь нет смысла пользоваться стерильным шприцем и иным инструментарием, если на твоих руках есть возбудители болезней или остатки крови!
- Лучше выбрать большую, хорошо видную вену.
- Если не удаётся найти вену, то подержи руку (или ногу) в горячей воде в течение 10-ти минут. Можно также попытаться «подкачать» в руку кровь многократным сжиманием и разжиманием кулака или энергичными круговыми движениями руки.
- Перетяни руку жгутом или ремнем.
- «Блуждающие» вены нужно фиксировать пальцем, иначе раствор попадет в мышечную ткань. Если вы вдвоём, то можете помочь друг другу.

- Протри предполагаемое место инъекции смоченным в спирте марлевым тампоном, прижми тампон к этому месту и подержи примерно 15 секунд. Чтобы не пекло при введении иглы, немного подожди, пока спирт испарится.
- Скошенный срез иглы должен находиться сверху – тогда игла войдет в вену гладко и безболезненно.
- Вводи иглу всегда в направлении сердца, иначе ты повредишь венозные клапаны.
- После введения иглы подтяни поршень шприца немного назад. Если кровь в шприце тёмная – ты всё сделал правильно.

Осторожно!

Если кровь в шприце алая, пенистая, сама поступает в шприц или течёт мимо иглы, это значит, что ты попал в артерию. Остановись! Не нажимай на поршень шприца! Эта инъекция не доставит тебе удовольствия, а станет лишь причиной сильнейших болей и отечности конечностей (часто на долгое время). Вместо этого развяжи жгут и выведи иглу из вены. Высоко подними руку (ногу) и подержи в таком положении. Крепко зажми место укола не менее чем на 5 – 10 минут, а, по возможности, и на более долгое время.

- Если тебе придётся вводить иглу несколько раз, каждый раз меняй место укола. Расстояние между инъекционными точками должно быть не менее 2-х см. Если не получается сделать укол на левой руке, попробуй на правой, не получается на ноге – попробуй на тыльной стороне ладони и т.д.
- Развяжи жгут, нажимай на поршень шприца медленно и осторожно, иначе вена может разорваться. Проверь, легко подтянув поршень шприца назад, всё ли в порядке.
- Будь осторожен с дозировкой, особенно, если ты давно не делал инъекции или материал тебе не знаком. Лучше введи только половину дозы, а остальное – несколько мгновений спустя, когда ты уже можешь оценить действие наркотика.



→ После инъекции

Осторожно выведи иглу из вены и надень на неё колпачок. На несколько минут прижми к месту укола марлевый тампон, смоченный в спирте, или чистую медицинскую салфетку из целлюлозы. Это поможет избежать подкожного кровотечения и сохранит твои вены.

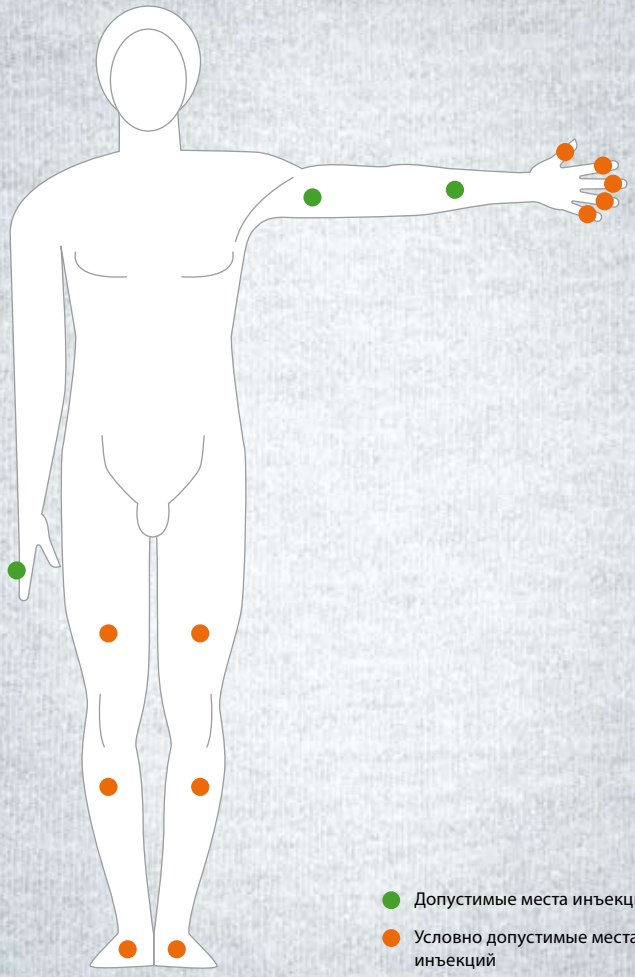
→ Кстати, об уходе за венами:

затвердения вен можно избежать, регулярно смазывая их мазями, содержащими гепарин (Heparin) или эхинацин (Echinacin). Эти мази приостановят воспаления, абсцессы и избавят тебя от необходимости лишний раз идти к врачу..

ЧТО ДЕЛАТЬ С ИСПОЛЬЗОВАННЫМИ ШПРИЦАМИ, ИГЛАМИ, МАРЛЕВЫМИ ТАМПОНАМИ И САЛФЕТКАМИ?

Использованные шприцы, иглы, марлевые тампоны и салфетки лучше всего сложить в хорошо закрывающуюся ёмкость, недоступную для детей. В остатках крови долгое время сохраняются вирусы, бактерии и грибки. Во многих городах есть специальные пункты или автоматы по обмену шприцев, где ты сможешь избавиться от использованных шприцев и получить новые. Аптеки, больницы и врачи также принимают использованные, хорошо упакованные шприцы, иглы и вспомогательные принадлежности для их дальнейшего уничтожения.

Узнай об этом у других или обратись в организации помощи наркозависимым (Drogenhilfe, Drogenberatungsstelle) или больным СПИДом (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.).



Допустимые места инъекций

Условно допустимые места инъекций

ИНЪЕКЦИОННЫЕ ТОЧКИ: ОТ ДОПУСТИМЫХ ДО НЕДОПУСТИМЫХ

→ Допустимые места инъекций

Для инъекций лучше всего подходят вены на руке **ниже и выше локтя.** Хорошим местом для уколов являются также вены на тыльной стороне ладони.

При безыгольной инъекции препарат вводится шприцем – естественно без иглы – в **задний проход** (см. “Up your bum” – безыгольная альтернатива”, стр. 18).

Важно: Постоянно меняй места инъекций!

→ Условно допустимые места инъекций

Вены на **ступнях** или **пальцах рук** очень тонкие и чувствительные. Они легко разрываются, поэтому раствор нужно вводить очень медленно. Кроме того, укол в эти вены может быть болезненным.

Вены на **бёдрах** и **ногах** легко разрываются, поэтому уколы в них делать не следует.

Но если по-другому не получается...

...ты можешь сделать укол в мышцу. Это всё-таки лучше, чем в шейную вену или в вену паховой области, в ладонь или подошву ступни. Как снизить фактор риска, ты узнаешь в разделе «Мышцы – не самое сильное у человека» (стр. 46).

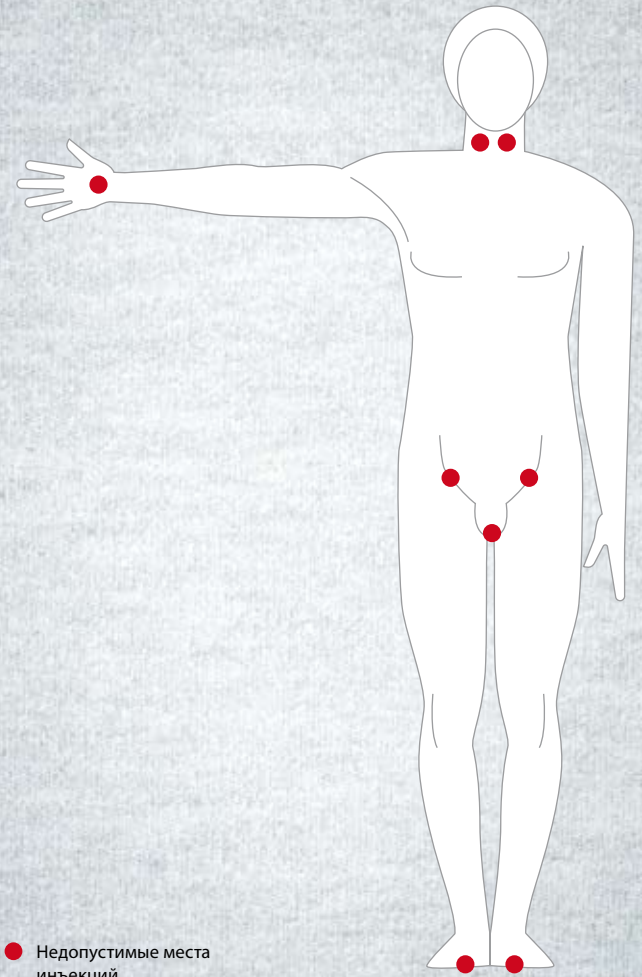
→ Недопустимые места инъекций

Ни в коем случае не делай уколов в **шейную** вену! Артерии и вены в этом месте находятся очень близко друг от друга. Если ты не попадёшь в вену или образуется абсцесс, это может привести к катастрофическим последствиям (например, можно задохнуться!). Кроме того, воспаления в непосредственной близости от мозга очень опасны.

Вены **паховой области** расположены очень глубоко, рядом с артериями и нервными окончаниями. Абсцесс в этом месте может легко привести к повреждению нервных волокон и параличу.

Вены на **ладони** и на **подошве ступни** особенно тонки и чувствительны. Они могут легко лопнуть. Такие уколы причиняют адскую боль.

Уколы в **половой член** абсолютно недопустимы! Воспаления и абсцессы могут привести к ужасным последствиям.



● Недопустимые места инъекций

→ Оказывается, мышцы – не самое сильное у человека...

...во всяком случае, если дело касается уколов. Укол в мышцу очень опасен: он может привести к болезненным воспалениям из-за того, что купленный на улице героин, как правило, никогда не бывает достаточно чистым, что часто приводит к очень болезненным воспалениям. Возникающие воспаления могут перейти на надкостницу и даже вызвать ограничение двигательных возможностей. **(Кокаин и таблетки также ни в коем случае нельзя вводить в мышцы!)**

Но если ты все-таки хочешь сделать укол в мышцу, то ты должен, по крайней мере, обратить внимание на следующие **рекомендации**:

- **С наименьшим риском** связаны уколы в бедро, а именно: 15 см ниже тазобедренного сустава или 15 см выше колена. Там находятся самые большие мышечные ткани.
- Лучше всего делать укол в **расслабленную мышцу**, поэтому попробуй найти удобное положение, при котором мышца может хорошо расслабиться.
- Не пользуйся **слишком короткими и тонкими иглами**, которые могут легко сломаться в мышце.
- **Вводи иглу почти перпендикулярно, быстро и глубоко (примерно на 1 см).** Если появится кровь, значит ты задел вену. В этом случае нужно немного вытянуть иглу, ввести её снова под другим углом, немного оттянуть поршень шприца назад, проверяя все ли в порядке, и только тогда ввести в мышцу раствор.
- Для того, чтобы жидкость распределилась в мышечной ткани, требуется довольно много времени. **Вводи раствор медленно**, чтобы избежать болезненных отёков.

ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЧАИ И ПЕРЕДОЗИРОВКИ

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ

Исключительно важно: твоё вмешательство может спасти жизнь! Информацию о связанных с наркотиками экстренных случаях и курсах первой помощи для потребителей наркотиков ты можешь получить в организации помощи наркозависимым (Drogenhilfe, Drogenberatungsstelle) или больным СПИДом (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.).

→ Shake (озноб, «тряска»)
Shake («тряска») – это защитная реакция организма против загрязнений, бактерий, грибков, которая проявляется в ознобе, судорогах, дрожи, сильных болях и тошноте. Это исключительно неприятное состояние, но организм, как правило, может справиться с ним сам.

→ Эпилепсия (приступы судороги)
Приступы эпилепсии появляются, прежде всего, как следствие длительного потребления бензодиазепинов («Benzos») одновременно с другими препаратами. Приступы выражаются во внезапных падениях, подергивании и судорогах мышц, пене у рта. Если ты видишь, что у человека начался приступ – попытайся подхватить его и положить на пол. Если его рот открыт, протисни между его зубами (без применения силы) какой-нибудь мягкий предмет (например, кожаный ремень или кошелек), чтобы он не прикусил себе язык. Убери подальше все предметы, о которые человек может пораниться, или постарайся перетащить его в безопасное место. **Затем позвони по номеру 112.**

ОСТОРОЖНО!

Ни в коем случае не пытайся просунуть что-либо между стиснутыми зубами, так как это может привести к ранениям и инфекциям, как для тебя, так и для пострадавшего.

→ Человек в беспомощном состоянии

Никогда не оставляй человека в беспомощном состоянии одного!

Если ты оказался рядом, **позвони по номеру 112** и дождись приезда скорой помощи.

Если человек находится в сознании, постарайся поддерживать его в этом состоянии. Лучше всего действуют влажное полотенце на затылке, свежий воздух, хождение.

Если человек без сознания, необходимо принять срочные меры: Если в беспомощном состоянии человек не реагирует ни на обращения к нему, ни на встряхивания, значит, он находится без сознания (см. Рис. 1).

В таком случае необходимо принять неотложные меры: При необходимости переверни пострадавшего на спину. Обратись за помощью к окружающим.

Чтобы освободить дыхательные пути, запрокинь голову пострадавшего назад и подними вверх подбородок (см. Рис. 2).

Определи, дышит ли он (для этого в течение 10 сек. проследи, приподнимается ли его грудная клетка; послушай, дышит ли он через рот; проверь, заметно ли по движению щек, как выходит воздух при дыхании (см. Рис. 3).

Убедись, что вызов скорой помощи действительно принят.

При остановке дыхания или при редком, едва уловимом дыхании начинай непрямой массаж сердца (реанимирование)! Для этого освободи верхнюю часть туловища пострадавшего, расположи свои ладони так, чтобы подушечки у основания большого пальца оказались на нижней части его грудины и сделай около 30 нажимов, сдавливая грудную клетку на глубину около 5 см со скоростью два нажима в секунду (см. Рис. 4 и 5).

К реанимированию также относится искусственное дыхание! После 30-ти массажных нажимов снова запрокинь голову пострадавшего назад и дважды выдохни воздух в его рот или нос (искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос»).

Искусственное дыхание «рот в рот»:
зажми пальцами нос пострадавшего, плотно прижми рот к его рту и медленно выдыхай до тех пор, пока грудная клетка пострадавшего не поднимется.

Искусственное дыхание «рот в нос»:
зажми рукой рот пострадавшего, плотно прижми рот к его носу и лицу и медленно выдыхай до тех пор, пока грудная клетка пострадавшего не поднимется.

Продолжай чередовать непрямой массаж сердца (30 нажимов) и искусственное дыхание (2 выдоха) до приезда скорой помощи или до прихода пострадавшего в сознание.

При нормализации дыхания положи пострадавшего на бок, придав ему **стабильное положение.** Для этого:

Встань на колени рядом с пострадавшим и расположи ту руку, которая находится ближе к тебе, под прямым углом (см. Рис. 7).

Затем положи под щеку пострадавшего ту руку, которая находится дальше от тебя (тыльной стороной ладони к щеке).

Далее, обхватив колено той ноги, которая находится дальше от тебя, притяни пострадавшего к себе (см. Рис. 8).

В таком положении пострадавший лежит на боку стабильно (см. Рис. 9).

«СКАЗКА» О РАСТВОРЕ ПИЩЕВОЙ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Упорно держатся слухи о том, что при передозировке помогает раствор поваренной соли. Однако, реальность такова: **инъекция раствора поваренной соли вызывает сильную тошноту и рвоту.** Хотя кто-то и может прийти от этого в сознание, но у кого-то раствор вызовет рвоту, при которой можно даже задохнуться.

И так: не теряя времени, срочно вызывай скорую помощь и, при необходимости, применяй экстренные меры (смотри выше).

Если у тебя есть вопросы о наркотиках, ВИЧ/СПИДе или гепатите, или ты хотел бы прекратить потребление наркотиков – обратись в расположенные поблизости организации помощи наркозависимым (Drogenhilfe, Drogenberatungsstelle), больным СПИДом (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.) или группы, оказывающие поддержку людям, сделавшим выбор в пользу наркотиков (JES-группы).

Их адреса можно получить в:

JES-Selbsthilfenetzwerk
c/o Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin

Tel.: **030 / 69 00 87-56**
E-Mail: **jes-sprecherrat@yahoogroups.de**
Internet: **jes.aidshilfe.de**

JUNKIES EHEMALIGE SUBSTITUIERTE
jes
LEBEN MIT DROGEN

Распространитель:

JUNKIES • EHEMALIGE • SUBSTITUIERTE

jes

LEBEN MIT DROGEN