



Издается Одесским областным благотворительным фондом «За будущее без СПИДа»

Как снизить риск передозировки и сохранить жизнь

Передозировка возникает при приеме слишком большой дозы наркотика, которая нарушает работу самых важных внутренних органов: головного мозга, сердца, печени, легких и почек. При передозировке может произойти остановка сердца и дыхания, потеря сознания. Каждое из этих осложнений может привести к смерти. Признаки передозировки опиатами: *замедленное 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 замедленности движений, подгибании коленей, оцепенении, человек надолго застывает в определенной позе – характерна поза «на корточках»); *нарушение сознания (от состояния сонливости до полного отсутствия сознания); *тошнота, рвота; *нарушение речи (невнятное произношение).

Первая помощь при передозировке депрессантами:

1. Постарайтесь не уснуть! При передозировке возникает дремотное состояние, связанное с угнетением деятельности головного мозга. Опасность этого состояния в том, что оно может плавно и незаметно перейти в кому. Кома развивается при значительном нарушении функции 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, похлопайте себя по щекам, энергично разотрите уши ладонями, сильно надавите ногтем одного пальца на основание ногтя другого пальца.
2. Сообщите о своем состоянии тому, кто окажется рядом. Попросите, чтобы с вами постоянно говорили, а если вы будете засыпать, чтобы вас разбудили.
3. Если рядом никого нет, начните разговор сами с собой. Давайте себе вопросы: «не спать», «это передозировка - нельзя закрывать глаза». Контролируйте свое сознание, задавайте себе вопросы: «Как меня зовут? Какой сегодня день? Который час? Где я? Что происходит вокруг меня?» Отвечая самому себе, вы заставите мозг работать.
4. Очень важно следить за дыханием, поскольку 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).
5. Если вы находитесь в безлюдном месте, идите туда, где есть люди.

При передозировке чем ближе к людям, тем безопаснее. Можно надеяться, что вам кто-нибудь поможет.

6. Если у вас есть деньги, зайдите в аптеку и купите валидол. Этот препарат содержит ментол, который стимулирует работу сердца и дыхание. Положите таблетку валидола под язык (не глотайте ее). Если нет валидола, пожмите жевательную резинку с ментолом. Если самоочувствие не улучшается, не уходите из аптеки - это увеличит вероятность того, что вам поможет кто-то из ее посетителей или служащих.
7. При передозировке вам может помочь обильное питье. Купите пол-литровую бутылку минеральной или сладкой воды и пейте маленькими глотками (1 глоток в 2-3 минуты). Это поможет вам не уснуть и обеспечит ваш организм необходимым количеством жидкости. При передозировке жидкость помогает организму быстрее освободиться от токсичных веществ.
8. Если ваше состояние не улучшается, вызовите «скорую помощь». Вызывая врача, не обязательно сообщать о передозировке, можете указать любые отдельные ее признаки (рвота, остановка дыхания и т.д.), но когда «скорая помощь» придет - скажите правду, это облегчит и ускорит оказание неотложной помощи.
9. Если состояние улучшилось без помощи врача, помните, что при передозировке опиатами характерно повторное ухудшение состояния после временного улучшения. Продолжайте бороться со сном, говорить с кем-то, глубоко дышать. Если с момента введения наркотика прошло 2 часа и вам стало лучше, следите в дальнейшем за своим самочувствием, т.к. оно может опять ухудшиться.
10. Не употребляйте наркотики в течение трех суток после передозировки. Помните, что после передозировки ваш организм ослаблен, и любая доза наркотического вещества может резко ухудшить ваше состояние.
11. Если вы планируете принять какое-то сильнодействующее вещество, попросите друга присутствовать при этом или навестись и убедиться, что у вас все в порядке. Признаки передозировки стимуляторами (кокаином, амфетаминами): *паника; *страх смерти; *двигательное возбуждение (пострадавший не находит себе места, мечется); *повышение кровяного давления (вплоть до инсульта при передозировке кокаином); *усиление сердцебиения; *влажность кожи; *сильная пульсирующая головная боль; *ощущение сдавливания, боль в грудной клетке; *пена изо рта; *тошнота, рвота; *расширение зрачков;

Первая помощь при передозировке психостимуляторами
Если вы заметили признаки передозировки стимуляторами у другого потребителя, следует применить эти несложные приемы. В случае остановки сердца и дыхания вызовите «скорую помощь» и начинайте делать искусственное дыхание методом

«рот в рот» и закрытый массаж сердца.

1. Постарайтесь успокоиться. Применяйте самовнушение. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.
2. Найдите спокойное место и займите лежачее положение.
3. Умойтесь холодной водой, оберните голову холодным влажным полотенцем. Можно принять холодный душ.
4. Ни в коем случае не пейте ни чая, ни кофе!
5. Если чувствуете ухудшение состояния, вызовите «скорую помощь».
6. 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:

1. Вызовите «скорую помощь» сами или попросите сделать это друзей, прохожего или соседей. В большинстве случаев при передозировке требуется квалифицированная медицинская помощь, а иногда и специальное оборудование. Поэтому «скорую помощь» следует вызвать обязательно!
2. Убедитесь, что пострадавший в сознании: громко позвоните ему по имени несколько раз. Если он не реагирует, можно попробовать ущипнуть его за мочку уха (она довольно чувствительна, и если человек в сознании, онотреагирует). Если у пострадавшего все же отсутствует реакция на такие действия, постарайтесь привести его в сознание: разотрите уши, покрутите мочки ушей, похлопайте ладонями по щекам, похлопайте по щеке сзади. Можно смочить ватку или кусочек ткани нашатырным спиртом и поднести ее к носу пострадавшего.
3. Освободите пострадавшего от стесняющей дыхание одежды, расстегните ворот, чтобы ему было легче дышать.
4. Если пострадавший пришел в себя, не давайте ему уснуть, говорите с ним, заставляйте отвечать на простые вопросы. Объясните ему, как он должен дышать: глубокий медленный вдох, спокойный медленный выдох. Необходимо следить за дыханием пострадавшего, поскольку при передозировке психостимуляторами оно затруднено, и человек может вообще перестать дышать.
5. Если сознание восстановить не удалось, отсутствуют дыхательные движения грудной клетки, пульс на сонной или бедренной артерии не прощупывается, сердцебиение не прослушивается, зрачки расширены - жизнь пострадавшего в большой опасности.

Эффективность ваших усилий подтверждается следующими признаками:

- *Попытки пострадавшего самостоятельно сделать вдох;
- *Появление пульса на сонной или бедренной артерии;
- *Некоторое покраснение цвета кожи;
- *Сужение зрачков;
- *Спонтанные движения гортани (у мужчин на образует выступ на шее, который принято называть «кадыком»).

После восстановления пульса и дыхания поверните пострадавшего на бок и

подложите ему что-нибудь под голову, чтобы он не захлебнулся рвотными массами.

Чего не следует делать при передозировке:

- * Не помещайте пострадавшего в холодную ванну - он может захлебнуться. Если он еще дышит, похлопайте его по обеим щекам, назовите громко его имя, чтобы он очнулся. Оставьте с ним и следите, чтобы вода не попадала в нос или рот.
- * Не оставляйте его одного, даже после того, как вы вызвали «скорую помощь». Если вам все-таки необходимо уйти, позаботьтесь, чтобы пострадавший находился в безопасном положении (пострадавший должен лежать на боку, под голову нужно подложить подушку или сумку).
- * Не вводите депрессанты (опиаты, барбитураты, алкоголь) при передозировке стимуляторами (амфетаминами, кокаином); и наоборот, в случае передозировки депрессантами не вводите стимуляторы. Употребление наркотиков в таком сочетании лишь усилит отравление организма и может быть смертельно опасно!

По материалам СПИД Фонда Восток-Запад (AIDS Foundation East-West - AFEW). Рецензент - Федорова Н.Н., главврач Одесского областного диспансера.



Если хочешь быть здоров - будь им!

Первым в истории автолихачом оказалась... женщина. Приговор парижского суда от 14 августа 1893г. гласил: «В Булонском лесу мадам д'Юзес ехала на автомобиле со скоростью 13 километров в час, что могло вызвать серьезные последствия...». Если вы решили снизить свой вес, делайте это постепенно. Не стоит сбрасывать до 1 кг в неделю. Лучше сделать это за более длительный срок. Тогда вероятность истощения важнейших пищевых компонентов в организме и набора веса в дальнейшем будет меньше. Курение «легких» сигарет более вредно, чем это считалось ранее. К такому выводу пришли ученые из французского института потребления И-Эн-Се после изучения упаковок таких сигарет. Как оказалось, данные на упаковках о содержании смол и никотина не соответствуют

действительности, потому что указывают не содержание вредных веществ в сигаретах, а их количество, которое вдыхает курильщик. Хотите бросить курить - не забудьте перейти на низкокалорийные обеды и ужины. По мнению врачей из Общества по изучению влияния на организм никотина (Германия), умеренная и суровая диета помогает избежать увеличения веса после расставания с вредной привычкой.

В ходе исследований немецкие медики пришли к выводу, что 13 сигарет, выкуренных ежедневно, увеличивают вероятность заболевания раком легких в 7 раз, а 20 сигарет - в 10 раз.

90 тысяч случаев беременности среди школьников было зафиксировано в Великобритании только в 1997 году. Сегодня подобное случается в Объединенном Королевстве в 2 раза чаще, чем в Германии, и в 6 раз чаще, чем в Нидерландах.

Значительная часть мужчин Германии предпочитает просыпаться по утрам без супруги или подруги, лежащей рядом. Чтобы чувствовать себя свежим и бодрым, среднестатистический немец время от времени ночует на гостевой кровати в другой комнате. Впрочем, спутницы жизни не очень возражают против того, чтобы супружеское ложе было в их безраздельной собственности.

Учеными доказано, что пища, съеденная в плохом настроении, превращается в яд. Поэтому кушайте только в хорошем настроении, спокойно и не спеша.

Стресс во время беременности увеличивает шансы рождения девочки, считают исследователи Ланкастерского университета. Возмущено, что в напряженной ситуации организм матери начинает производить больше «женских» гормонов. Поэтому в большинстве случаев и происходит формирование зародыша женского пола.

По мнению древних индусов, от того, как уложены волосы, зависит ваша жизнь: если они сдвинуты в левую сторону - активизируется логическое мышление, если собраны в пучок - усиливается энергетическое взаимодействие с окружающим миром.

По данным ООН, 12 октября 2003 года на Земле появится 6-миллиардный житель. В этом есть как ряд положительных моментов (увеличение продолжительности жизни, рост населения в развивающихся странах), так и ряд отрицательных - снижение рождаемости в странах Европы, проблема старения населения мира.

По материалам Интернет-журнала - «Женское здоровье».

Надпись у входа в кабинет психоневролога: «Больных, ожидающих приема, просим не делиться друг с другом симптомами своих болезней - это затрудняет постановку диагноза».

Доктор: Вы знаете, что у вас лобковые вши?
Пациент: Знаю.
Доктор: А чем же вы их лечите?
Пациент: Ничем, они у меня не болеют.

ИНФЕКЦИЯ	ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	СИМПТОМЫ	ОСЛОЖНЕНИЯ
Гонорея Возбудитель: гонорейный диплококк.	2-7 дней после сексуального контакта с зараженным партнером.	Женщины: обычно бессимптомно; выделения из влагалища, нарушение менструального цикла. Слабые боли внизу живота. Мужчины: жжение при мочеиспускании, гнойные желтовато-зеленые выделения из мочеиспускательного канала и его отек, болезненная эрекция.	Хроническое воспаление органов малого таза. Впоследствии бесплодие у женщин; воспаление яичка и предстательной железы у мужчин, приводящее к бесплодию. Во время родов зараженная мать может передать инфекцию ребенку, вследствие чего у него возникнет воспаление глаз, приводящее к слепоте.
Сифилис Возбудитель: бледная спирохета.	3-4 недели после сексуального контакта с зараженным партнером.	Сыпь на теле, ладонях, подошвах и слизистых оболочках, температура, увеличение лимфатических узлов и специфическая ангина, симптомы могут проявляться в течение 2 лет, но их может и не быть.	Тяжелые поражения сердца, печени, костей, спинного и головного мозга, заканчивающиеся смертельным исходом.
Хламидиоз Возбудитель: хламидийная бактерия.	7-21 день после сексуального контакта с зараженным партнером.	Женщины: бессимптомно или скудные, прозрачные выделения из влагалища, зуд и жжение при мочеиспускании, боли в нижней части живота. Мужчины: симптомы уретрита или бессимптомно.	Воспаление органов малого таза, бесплодие, импотенция, риск внематочной беременности, при родах передается ребенку и может вызвать пневмонию и конъюнктивит, у девочек - дополнительно хламидиоз мочеполювых органов.
Трихомониаз Возбудитель: одноклеточный простейший паразит трихомонада.	Признаки заболевания появляются через 4-21 день после сексуального контакта с зараженным партнером.	Желтоватые или зеленоватые пенящиеся выделения, зуд, жжение при мочеиспускании; часто бессимптомно.	Воспалительные заболевания органов малого таза - у женщин; воспаление уретры и мочевого пузыря - у мужчин.
Генитальные бородавки Возбудитель: вирус папилломы человека (ВПЧ).	От нескольких недель до девяти месяцев, чаще - три месяца после сексуального контакта с зараженным партнером.	Бородавки в области гениталий, ануса, в области промежности, часто выявляются в ходе врачебного обследования.	Болезненность при мочеиспускании, половых сношениях, дефекации. Возможность развития рака шейки матки. Бородавки могут появляться повторно после проведенного курса лечения.
Генитальный герпес Возбудитель: вирус простого герпеса.	2-10 дней после сексуального контакта с зараженным партнером.	Жжение, боль и отечность в местах заражения, сгруппированные пузырьки, лимфатические узлы в области поражения увеличиваются.	Возможность поражения центральной нервной системы и глаз; влияние на течение беременности (самопроизвольный выкидыш и гибель плода, инфекция новорожденных).
Вагиниты (молочница) Возбудитель: дрожжеподобные грибы.	По-разному.	Белые творожистые выделения, зуд, жжение в области гениталий, особенно в тепле. Водянистые выделения серого цвета с сильным «рыбным» запахом.	Воспаление уретры и мочевого пузыря, шейки матки. Возможна передача инфекции от матери к ребенку во время родов. Риск развития инфекционных осложнений после хирургических вмешательств в области половых органов, после аборта или родов.
Негонококковый уретрит Возбудитель: различные бактерии, но наиболее частой причиной являются хламидии.	1-5 недель после заражения.	Жжение при мочеиспускании, прозрачные или белые выделения из полового члена, с частыми позывами к мочеиспусканию или бессимптомно.	Боль и опухание яичек, снижение фертильности (способности к деторождению), развитие синдрома Рейтера, при котором наблюдается воспаление глаз, суставов и уретры, а иногда возникают язвы полового члена.

Издается Одесским областным благотворительным фондом «За будущее без СПИДа». Адрес: Украина, Одесса, 65045, Александровский проспект, 4/88. Тел. (0482) 357898, эл.почта: aids@ms.odessa.ua. Веб сайт: http://www.hiv.iatp.org.ua/.

Распространяется БЕСПЛАТНО волонтерами фонда. Свидетельство о регистрации: серия ОД № 633 от 27.06.2000 г. Подписано в печать: 24 марта 2003 г. Тираж 1000 экз. Редактор: Юлия Пахомова Верстка: Александр Спеннелл

Финансовая поддержка: международная организация «Врачи без границ» (Голландия).



www.hiv.iatp.org.ua www.hiv.iatp.org.ua www.hiv.iatp.org.ua www.hiv.iatp.org.ua www.hiv.iatp.org.ua