

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК в том числе с помощью налоксона

Этот модуль разработан д-ром Тимоти Хантом из Группы социальных вмешательств Колумбийского университета и основан на методических материалах, подготовленных в рамках проекта ADVANCE при содействии команды Фонда «Аттика» и непосредственном участии Исполнительного директора Ассоциации «Сеть снижения вреда» Сергея Бессонова, за что мы все им очень благодарны.

Актуальность проблемы передозировок в Кыргызстане и в других странах

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Обсудите с участниками проблему передозировок в Кыргызстане. Во время обсуждения опирайтесь на статистику, собранную в прежних проектах, в частности, в проекте «Крылья надежды».

- Перед тем, как мы перейдем к деталям, давайте поговорим о проблеме передоза в Кыргызстане. Сложно установить точное число наркозависимых и количество смертельных случаев передоза в Кыргызстане, но можно с уверенностью сказать, что передоз является одной из главных причин смерти среди потребителей инъекционных наркотиков как в Кыргызстане, так и в других странах.
- Передозировки наркотиков испытывали 46% участвующих в проекте женщин, и 6% за последние 90 дней. Тем не менее, в рамках исследования установлено, что респонденты ($n=213$) указали примерно на 465 человек, которых они знали и которые имели опыт передозировок за последние 3 месяца.
- Судя по ответам участниц, для 208 из указанных 465 человек (44,7%) передозировки закончились летальным исходом.
- Одной из главных проблем с лечением передоза является нехватка специализированных лечебных учреждений и квалифицированных специалистов-токсикологов. Кроме того, часто случается так, что люди сами либо стесняются, либо боятся обращаться за помощью, сталкиваясь с проблемой передозировок.
- Вместе с тем, наркологическая помощь остается малодоступной для ЛУИН в целом и еще менее доступной для женщин, потребляющих наркотики, в силу жесткого общественного мнения, отрицательно влияющего на их готовность обращаться за медицинской помощью. Наркологическая помощь ограничивается в основном платными программами детоксикации. Что касается других услуг, то, например, хотя опиоидная заместительная терапия метадоном (ОЗТ) доступна и бесплатна, однако предполагает постановку на наркологический учет, что делает её малопривлекательной для тех, кто опасается негативных последствий этой регистрации в долгосрочной перспективе. Всего в Кыргызстане ОЗТ получают 94 женщины, потребляющие инъекционные наркотики, что составляет 20,8% от числа зарегистрированных женщин-ЛУИН или 4,8% от оценочного их количества.

- Поэтому важно узнать, какие меры мы можем предпринять, чтобы снизить риск в случае, если кто-то из наших друзей или партнёров страдает от передоза. Есть медицинские препараты, которые помогают добиться немедленного результата, оказывая незамедлительный эффект страдающим пациентам. Мы расскажем вам о препарате "налуксон" и о том, как и где вы можете достать его. 32% участниц проекта имели доступ к налуксону через НПО.

Что такое опиаты и как они действуют

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

- Проведите краткий обзор, что такое опиаты и как они действуют.
- Приведите примеры опиатов.
- опишите влияние опиатов на мозг и центральную нервную систему.

- Опиаты - это наркотические средства, которые получают из опийного мака или синтезируют химическим путём на фармацевтических заводах. Все опиаты оказывают одинаковое воздействие на мозг -- они являются депрессантами, в связи с чем они оказывают затормаживающее действие на всю нервную систему, в том числе и на дыхательный центр.
- Вы можете привести примеры опиатов? Примерами могут служить такие вещества, как героин, морфин или кодеин. Синтезированные опиаты -- это метадон, оксиконтин, оксикодон, перкоцет и викодин (гидрокодон).
- Длительность и сила воздействия различных опиатов различна. Например, героин является мощным средством, эффект которого длится от 6 до 8 часов. Метадон тоже мощное средство, эффект которого длится гораздо дольше -- от 24 до 32 часов. Воздействие кодеина более краткосрочное -- всего 3-4 часа.

СРЕДСТВО	СРОК ДЕЙСТВИЯ	СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ
МЕТАДОН	от 24 до 32 час	★★★★
ГЕРОИН	от 6 до 8 час	★★★★★
ОКСИКОТИН	от 3 до 6 час	★★★★★
КОДЕИН	от 3 до 4 час	★
ДЕМЕРОЛ (меперидин, петидин)	от 2 до 4 час	★★
МОРФИН	от 3 до 6 час	★★★

Причины, ведущие к передозировкам, и как их можно избежать

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

- Обсудите причины, ведущие к передозировкам.
- Проясните этот вопрос с помощью примеров.

- Давайте обсудим, что такое передозировка и от чего она может произойти.
- Передозировка случается, когда в организм поступает больше веществ, чем он может переработать. У людей может случиться передоз от самых разных препаратов, в том числе от алкоголя, кокаина, опиатов или смеси разных препаратов.
- Опиатный передоз случается в том случае, когда большое количество опиатов или иных депрессантов оказывают воздействие на нервную систему, заставляя её отключить ваше дыхание. Не имея возможности дышать, человек не получает кислорода, который необходим мозгу, в результате чего останавливается сердце. Это ведёт, в свою очередь, к смерти или к необратимым изменениям головного мозга.
- Как же происходит передоз? Есть много вещей, которые ведут к передозу. Вы можете назвать какие-нибудь?
- Переносимость является одним из факторов, который следует учитывать. Переносимость означает то количество препаратов, которое ваш организм в силах переварить. Например, если вы употребляете наркотики постоянно, ваш организм к ним привыкает и поэтому может переварить большее их количество по сравнению с кем-нибудь другим, который не употребляет их постоянно.
- Со многими людьми случается передоз, когда они начинают употреблять наркотики после некоторого перерыва (из-за которого их переносимость снизилась). Этот перерыв может быть связан с тем, что они проходили лечение от наркозависимости или, например, находились в тюрьме, где у них не было доступа к наркотикам.
- Ещё одним фактором риска является смешивание различных лекарственных препаратов, например, депрессантов (реланиум, клонопин, седуксен и пр.) с алкоголем. При таком смешивании происходит не просто усиление эффекта от этих препаратов, а многократное его усиление. То есть, когда человек смешивает такие препараты, то эффект от каждого из них становится более сильным. Чем больше у человека в организме депрессантов и алкоголя, тем от меньшей дозы героина у него может случиться передоз.
- Риск передоза зависит и от физического состояния организма. Если ваш организм ослаблен, у вас просто не будет сил переварить такое количество наркотиков или препаратов, которое до этого вы спокойно употребляли.
- Ещё нужно помнить, что если вы покупаете наркотики на улице, то не можете знать наверняка, насколько они чисты и какой процент в них примесей. Один пакетик героина может отличаться от такого же по виду в зависимости от чистоты наркотика. Получается, что если до этого вы брали один наркотик, в котором чистого героина было 10%, и вкалывали себе определённую дозу, то когда вам вдруг случайно попадётся более чистая смесь, в которой будет, например, 60% героина, и вы вколете себе тот же объём, к которому привыкли, употребляя 10%-ный, то эффект от этого объёма будет в шесть раз сильнее, и организм может этого не вынести.

Проведите оценку отношения участников к передозу и их опыт.

- У вас бывали случаи передоза? Если у вас бывал передоз, как вы думаете, из-за чего он случился? Как вы считаете, каков основной фактор риска именно у вас? Если у вас передоза не было, как вы считаете, за счёт чего вам удалось этого избежать? Вам доводилось видеть, как кто-то другой страдает от передоза? Как вы отреагировали в той ситуации?
- Назовите, пожалуйста, несколько приёмов, которые могут помочь избежать передоза. Мы тоже хотим дать несколько советов, которые могут пригодиться вам лично, или же вы можете поделиться ими со своими знакомыми.
- Помните о своей норме и о своей переносимости. Чем чаще вы употребляете опиаты и чем их количество больше, тем ваш организм больше привычен к ним и тем больше он может их переварить. Если у вас случается перерыв, хотя бы на несколько дней, ваш порог переносимости существенно снижается.
- Иными словами, даже после короткого перерыва вам потребуется гораздо меньше наркотиков, чтобы достичь до того же уровня кайфа, к которому вы привыкли. Это означает, что передоз может случиться даже от меньшего количества наркотиков. Поэтому после перерыва делайте всё постепенно, не употребляя сразу же то количество, которое у вас было до этого.
- Нужно знать, у кого покупать. Приобретение героина является противозаконным, поэтому сразу на месте вряд ли получится узнать, насколько чист тот героин, который вы приобретаете в данном конкретном случае. Если вы покупаете героин у нового барыги, то лучше сначала осторожно опробовать его в малом количестве, чтобы выяснить его чистоту и качество.
- Важно контролировать свои действия. Если кто-то посторонний вкалывает вам героин, у вас нет никакой возможности контролировать, кто, сколько и куда вам колет, поэтому старайтесь колоть себе всегда сами, чтобы знать вколотый объём. Если вы не можете вкалывать сама себе, посоветуйтесь со специалистом в Пункте доверия, который может показать вам, как делать это безопасно.
- Не вкалывайте сразу весь объём из шприца, особенно если это куплено у нового барыги или взято из нового, ещё не опробованного пакетика. Лучше вкалывать маленькими дозами, чтобы опробовать качество раствора. Поймите одно: как только раствор попал внутрь, в организм, обратно вам его уже не вытащить, не вылить, он останется внутри, в организме.
- Смешивание героина с депрессантами, такими, как алкоголь или с теми препаратами, которые реализуются по рецепту, очень опасно. Эти вещества взаимодействуют друг с другом, и их взаимный эффект может оказаться очень мощным.
- Если вы уж решили смешать героин с другими депрессантами, лучше уколиться сначала героином. Алкоголь и таблетки усваиваются медленнее, чем вколотый героин, поэтому, принимая их перорально (через рот), вы можете не добиться того эффекта, на который рассчитывали. Кроме того, если вы решите уколиться после употребления алкоголя, вы просто можете просчитаться с объёмом, потому что будете пьяны, и вколете себе лишнего. Не спешите. Важно помнить и соотносить, какие препараты вы смешиваете и как они взаимодействуют.
- Лучше не колоться в одиночку. Если вы одна и у вас начнётся передоз, вам некого будет позвать на помощь, и никто не сможет оказать её вам. Но если вы уж решились колоться сама, в одиночку, очень важно следовать тем советам, о которых мы говорили только что,

чтобы снизить риск передоза. Если вы заметили у себя признаки передоза и позвонили в "скорую", не забудьте оставить дверь открытой, чтобы врачи могли попасть к вам в дом.

Признаки передоза

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Обсудите с участниками, как можно распознать признаки передозировки. В этой части беседы лучше опираться на те факты, которые участникам знакомы. Нижеследующая информация может быть использована в качестве дополнительного ресурса.

- Своевременное распознавание признаков передоза очень важно. Вообще, передоз редко случается вдруг и внезапно, а чаще всего его наступление занимает от 1 до 3 часов после того, как сделана инъекция.
- Есть несколько признаков, по которым люди могут определить, что человек испытывает передоз. Вы можете назвать некоторые из них?

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Проведите обзор следующих признаков передоза:

- Потеря сознания
- В сознании, но не может говорить
- Замедленное дыхание (меньше 12 вдохов в минуту)
- Издаёт булькающие звуки
- Испарина на теле
- Бледность кожного покрова
- Холодная липкая кожа
- Посинение (в первую очередь пальцев и губ)
- Рвота
- Замедленное сердцебиение и пульс

- Иногда трудно определить, испытывает человек передоз или же он или она под кайфом.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Используйте следующую таблицу, чтобы продемонстрировать разницу:

ПОД КАЙФОМ	ПЕРЕДОЗИРОВКА
Мышцы расслаблены	Издаёт хриплые звуки
Речь замедленная, заплетающаяся	Делает менее 12 вдохов в минуту
Выглядит сонным	Кожа бледная, липкая
Кивает, «клоёт носом»	Находится «в отключке»
Отвечает на стимуляцию	Замедленное сердцебиение и пульс, не реагирует на стимуляцию

Помощь в случае передоза

- Наверняка вы знаете, как вести себя, если кто-то испытывает передоз. Если вы видите, что кто-то, как вы считаете, испытывает передоз, можно предпринять несколько шагов, чтобы это дело предотвратить. Есть ещё некоторые вещи, которые лучше не делать. Давайте сначала пройдёмся по списку вещей, которые делать НЕ следует:

ЧЕГО НЕ СЛЕДЕТ ДЕЛАТЬ, ОКАЗЫВАЯ ПОМОЩЬ СТРАДАЮЩИМ ОТ ПЕРЕДОЗА

- Не оставляйте человека одного, так как у них может остановиться дыхание
 - Не кладите человека в холодную ванну и не ставьте под душ, так как он или она могут захлебнуться
 - Не кладите человека в снег -- он или она могут замерзнуть
 - Не стимулируйте рвоту -- он или она могут подавиться
 - Не давайте пить -- он или она могут поперхнуться
 - Не давайте им витамины, чтобы они не подавились
- Не колите им никаких препаратов -- например, инъекция соляного раствора может привести к сердечной недостаточности, если у жертвы уже повышен уровень хлора в организме, а инъекция других наркотиков, например, кокаина или спиды, может только навредить.
 - Теперь давайте поговорим о том, что нужно делать, если вы видите, что кто-то испытывает передоз:

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Попросите участников заново перечислить признаки передозировок:

- Издаёт хриплые звуки
- Делает менее 12 вдохов в минуту
- Кожа бледная, липкая
- Замедленное сердцебиение и пульс
- Не реагирует на стимуляцию

- После оценки признаков передоза, начинайте стимуляцию: если жертва без сознания, постарайтесь привести его или её в чувство. Зовите человека по имени, трясите его / её. Если это не помогает, пощипайте его/её или потыкайте костяшками пальцев под рёбрами (*покажите, как это делается*).
- Если жертва пришла в себя, постарайтесь помочь ей / ему сфокусироваться. Если он / она начали разговаривать с вами, пусть поднимутся и пройдутся, пусть даже с вашей поддержкой.
- Проверьте их дыхание.
- Если человек не реагирует на эту стимуляцию и остаётся без сознания, или же его / её состояние ухудшается, то можно воспользоваться нашими советами:

ЧТО СЛЕДЕТ ДЕЛАТЬ, ОКАЗЫВАЯ ПОМОЩЬ СТРАДАЮЩИМ ОТ ПЕРЕДОЗА

Звоните в скорую помощь (но не оставляйте человека одного)

Делайте искусственное дыхание

Вколите налоксон, если умеете – а если не умеете, то в крайнем случае можно просто надломить ампулу и влить её содержимое в рот человеку, которому вы оказываете помощь

Возможно, участники начнут говорить о рисках, связанных с возможным звонком в скорую помощь, поскольку у многих из них есть уверенность, что после получения информации о передозировке наркотиками сотрудники скорой помощи обязаны сообщить об этом случае в милицию. В этом случае рекомендуется сделать показательный звонок в скорую помощь (при этом телефон лучше переключить на громкую связь или даже подключить его к громкоговорителю, чтобы все участники могли следить за разговором, задавать свои вопросы, вставлять комментарии и слушать ответы сотрудника скорой помощи).

Что такое налоксон и как им пользоваться

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Спросите участников, что они слышали о препарате «налоксон». Похвалите за правильные ответы и положительные отзывы, после чего проведите обзор следующей информации:

- Налоксон является инъекционным препаратом, который обращает вспять эффекты, производимые такими опиатами, как героин. Использование налоксона ни в коем случае не

является заменой звонка в скорую помощь, но может спасти жизнь, пока бригада медиков ещё в пути.

- Вне зависимости от ситуации, важно, чтобы вы позвонили в скорую помощь в случае передоза, потому что присутствие квалифицированного медперсонала в этом случае необходимо. Люди, которые переживают передоз, обычно нуждаются в дальнейшей медицинской помощи, связанной с другими проблемами, являющимися результатом передозировок (например, пневмонии или сердечных приступов). Важно, чтобы людей, перенесших передоз, осмотрели квалифицированные медработники.
- Сначала давайте поговорим о том, что вы думаете по поводу звонка в скорую помощь. Назовите несколько причин, по которым не следует туда звонить в случае передоза.
- Некоторые люди называют эти общепризнанные причины: (1) опасение, что врачи сообщат о б этом случае в милицию, (2) могут приехать с задержкой, (3) могут проявить стигму, связанную с наркопотребителями, и(4) могут сообщить о происшествии в милицию.
- Разговаривайте по телефону спокойно и попросите тех, кто рядом с вами, не шуметь. Имейте под рукой бумажку с записанным адресом и телефоном. Если вы не хотите говорить, что человек страдает от передоза, скажите, что «пациент без сознания», после чего уточните, дышит ли человек и есть ли у него / у неё пульс. Лучше сфокусироваться на перечислении симптомов, чем на постановке диагноза. Скорая в первую очередь выезжает по вызову к тем, кто не дышит, так что нужно подчеркнуть в разговоре с диспетчером, что человек не дышит.
- Врачи скорой помощи с большей вероятностью позвонят в милицию, если жертва находится на улице или в проходе между домами. Если жертва находится дома или в квартире, в милицию обычно не звонят, пока человека не привозят в больницу. В милицию звонят также в случае смерти жертвы -- в этом случае милиция должна будет выяснить, не виновен ли кто-то посторонний в том, что была сделана смертельная инъекция.
- Если вы собираетесь оставить человека одного, пусть даже на минутку, чтобы позвонить в скорую, убедитесь, что вы положили его или её в позу покоя, т.е. так, что он или она лежит на боку, с опорой на согнутую в колене ногу и с лицом, повёрнутом вбок.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Используйте буклеты Фонда «Аттика», в том числе чтобы продемонстрировать технику искусственного дыхания:

- Давайте поговорим об использовании налоксона для оказания помощи близким людям, испытывающим передоз.
- В Кыргызстане налоксон можно найти в НПО, оказывающих помощь наркозависимым. Его применение не требует каких-то особых навыков и может быть осуществлено любым человеком, который видит, как кто-то страдает от передоза.
- В США налоксон используется с 1999 года, и за время его использования уровень смертельных случаев передоза снизился на 30-42%.
- Как же действует налоксон? Налоксон блокирует седативные и респираторно-депрессивные эффекты опиатов, например, героина. Иными словами, после применения налоксона человек начинает опять дышать. Налоксон замещает опиаты на рецепторах и блокирует их примерно на 30-90 минут, вызывая синдром отмены. Налоксон не вызывает

чувства кайфа и не вызывает привыкания. От налоксона нельзя передозироваться, и он не причинит никакого вреда, если инъекция была сделана, когда опиата в организме не было.

- Налоксон вкалывается внутримышечно, начинает действовать через 2-8 минут, и его эффект длится от 30 до 90 минут. Если никакого эффекта не произошло после первой ампулы, вколите вторую, через 2-5 минут после первой.
- Налоксон нельзя продавать, его следует использовать только для оказания помощи тем, кто испытывает передоз. От него нельзя получить кайф, а после применения у тех, кому его укололи, наступает синдром отмены.
- Важно помнить, что мы не заставляем вас -- это ваш добровольный выбор, и вам самой решать, применять налоксон или нет.
- Вы можете предположить какие-нибудь проблемы с использованием налоксона?

Обобщение пройденного материала о помощи в случае передозировок, выдача «пакетов безопасности»

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

Примечание для фасилитатора

Обсудите с участниками озвученные вопросы и проблемы, которые, как они полагают, могут помешать им воспользоваться налоксоном. Одним из наиболее вероятных вопросов, который может возникнуть, будет уточнение относительно возможности носить и использовать налоксон условиях, когда он выписывается только по рецепту. В ответ можно сказать, что организации, вовлечённые в реализацию проекта, продумали механизм, согласно которому их будет посещать, хотя бы на неполный рабочий день, квалифицированный медицинский специалист, который имеет право выписывать налоксон, или же будет издан приказ, разрешающий иметь налоксон даже в отсутствие рецептурного бланка.

Если участники желают, выдайте им определённое количество ампул, которые следует предварительно тщательно упаковать, чтобы уберечь от повреждения. Суммируйте всю информацию, касающуюся проблемы передоза, которую вы обсудили с участниками.

- Мы предоставили вам много информации сегодня, в том числе и ту, которая касается передоза. Как мы уже говорили, передоз не должен заканчиваться смертью. Есть определённые меры, которые можно предпринять, чтобы предотвратить передоз самой -- например, не нужно колоться в одиночку и не нужно пить алкоголь перед тем, как собрались колоться.
- Будет безопаснее, если вы сначала уколётесь, а потом выпьете, потому что легче отследить, сколько вы выпьете, чем то, сколько вы вколете. Если предложенные нами меры почему-то не помогут, мы будем рады вместе с нашими партнёрскими НПО дальше поработать над программой, чтобы помочь вам или вашему партнёру уберечься от передозировки.
- Прежде чем мы попрощаемся, давайте подумаем и составим список людей в вашем окружении, которых вы могли бы обучить мерам по профилактике передозировок. Важно помнить, как мы уже говорили ранее, что колоться в одиночку может быть опасно. Если вы обучите людей в своём окружении мерам, которым мы обучили вас, вы тем самым поможете самой себе.

