

ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ

Превенция на свръхдоза при употреба на наркотични вещества

Фондация „Център за хуманни политики“
София
септември, 2021

Национален център по общественото здраве и анализи
в изпълнение на Националната програма и Плана за действие на Националната
стратегия за борба с наркотиците (2020-2024)

Съдържание

1. Какво е свръхдоза?
2. Drugchecking като превенция на свръхдоза
3. Идентифициране и обобщаване на рисковете от свръхдоза
4. Какво да правим при свръхдоза?

 Употреба на Налоксон при свръхдоза

 Рискови фактори за свръхдоза

 Смесване на вещества

 Толеранс

 Качество на наркотичното вещество

 Възраст и физическо здраве

 Начин на употреба на веществата

 Предишна нефатална свръхдоза

 Свръхдоза от стимуланти

5. Симптоми за свръхдоза - разпознаване

6. Първа помощ при състояние на свръхдоза

 Действия при свръхдоза от опиоиди и депресанти

 Свръхдоза при стимуланти

 Хипертермия или прегряване

 Инсулт

 Припадък

 Инфаркт

7. Източници

1.Какво е свръхдоза?

Свръхдозата е състояние, при което са поети високи количества токсични за организма наркотични вещества и/или алкохол. Тя може да доведе до смърт или трайни увреждания. Различните класове наркотици имат специфичен ефект върху мозъка и тялото, който е строго индивидуален за всеки човек.

Свръхдозата от опиоиди и депресанти (вкл. алкохол) засяга централната нервна система, като забавя дишането, понижава кръвното налягане и телесната температура. Хората, които са предозирали, са със забавени реакции, заспиват, не са в състояние да водят разговор, зениците им са силно стеснени, дишането им е рядко и повърхностно, поради което нивото на кислород в кръвта намалява, а това причинява посиняване на устните и пръстите. Липсата на кислород в кръвта може да доведе до спиране на работата на основни органи в тялото, което от своя страна може да доведе до загуба на съзнание, кома и евентуална смърт.

В този случай от изключителна важност е да се възстанови дишането, за да се достигнат по-високи нива на кислород в кръвта. Обикновено дишането намалява постепенно, за минути и дори за часове след употребата на вещества, затова в този случай поддържането на нивото на дишане може да се окаже животоспасяващо.

Свръхдозата от стимуланти, като спийд, екстази, кокаин, повишава сърдечния ритъм и телесната температура и учестява дишането. Това може да доведе до припадъци, инсулт, прегряване и инфаркт. Психологическите симптоми повишават риска от самонараняване.

Свръхдоза от халюциногени - Предозирането възниква, когато човек използва достатъчно количество вещество, за да предизвика сериозни нежелани реакции, животозастрашаващи симптоми или смърт. Повечето класически халюциногени могат да предизвикат изключително неприятни преживявания при високи дози, въпреки че ефектите не са непременно животозастрашаващи. Предозирането е вероятно при някои дисоциативни лекарства. Високите дози PCP (Phencyclidine) и Кетамин могат да причинят гърчове, кома и смърт. Освен това приемането на PCP с депресанти, като алкохол или бензодиазепини, също може да доведе до кома. Бензодиазепините, като алпразолам (Xanax) или Ривотрил, се предписват за облекчаване на тревожността или подпомагане на съня.

Въпреки това употребяващите както класически халюциногени, така и дисоциативни лекарства също рискуват сериозно увреждане поради дълбоката промяна на възприятието и настроението, които тези лекарства могат да причинят.

Потребителите може да правят неща, които никога не биха направили в обичайния си живот - да скочат от прозорец или покрив например, да изпитат дълбоки суицидни чувства и да реагират спрямо тях.

Потребителите на псилоцибин също рискуват случайно да консумират отровни гъби, които приличат на псилоцибин. Приемането на отровни гъби може да доведе до тежко заболяване или дори смърт.

Нови психоактивни вещества (NPS), познати също като „Legal highs“, се дефинират като „нови наркотични или психотропни вещества в чиста форма или в подготовка, които не се контролират от конвенциите на ООН за наркотиците, но които могат да представляват заплаха за общественото здраве, сравнима с тази от веществата, изброени в тези конвенции“. (EMCDDA) „NPS са нерегламентирани психоактивни вещества без законна медицинска употреба, създадени, за да копират ефектите на контролираните вещества. Те се въвеждат на пазара в бърза последователност, за да избягват или възпрепятстват усилията на правоприлагащите органи да се справят с тяхното производство и продажба.“ (NIDA)

Делят се на три основни групи, като всяка от тях копира влиянието на „традиционните“ наркотици.

- Синтетични катинони - „соли за баня“, Мефедрон, се продават като евтини заместители на други стимуланти като амфетамини и кокаин. Продуктите, продавани за Екстази, често съдържат синтетични катинони вместо MDMA.

- Синтетични канабиноиди. Тези химикали се наричат канабиноиди, защото са подобни на химикалите, открити в растението марихуана. Поради тази прилика синтетичните канабиноиди понякога се наричат подвеждащо синтетична марихуана (или фалшива трева) и често се продават като нейна безопасна и законна алтернатива. Всъщност те не са безопасни и могат да повлияят на мозъка много по-мощно от марихуаната. Действителните им ефекти могат да бъдат непредсказуеми и в някои случаи по-опасни или дори животозастрашаващи.

○ Можете ли да предозирате синтетични канабиноиди?

Да. Предозирането възниква, когато човек използва твърде много лекарство и има опасна реакция, която води до сериозни вредни симптоми или смърт.

Употребата на синтетични канабиноиди може да причини:

- токсични реакции
- повишено кръвно налягане
- намалено кръвоснабдяване на сърцето
- увреждане на бъбреците
- припадъци

- Синтетични опиоиди. Фентанилът е мощен синтетичен опиоид, който е подобен на морфина, но е 50 до 100 пъти по-мощен. Той може да е лекарствен препарат, но също се произвежда и използва незаконно.

Незаконно използваният фентанил, най-често свързан със скорошно предозирание, се произвежда в лаборатории. Този синтетичен фентанил се продава нелегално като прах, пуска се върху попивателна хартия, поставя се в капкомери за очи и назални спрейове или се прави на хапчета, които изглеждат като други опиоиди, отпускани с рецепта.

Някои наркостилъри смесват фентанил, тѣй като е по-евтин, с други наркотици, като хероин, кокаин, метамфетамин и MDMA. Това е особено рисковано, тѣй като хората, приемащи наркотици, няма как да знаят за съдържанието на фентанил, който е опасна добавка. Те може да приемат по-силни опиоиди, отколкото тялото им е свикнало, и е по-вероятно да предозират.

- Можете ли да предозирате фентанил?

Да, човек може да предозира фентанил. Предозирането възниква, когато лекарството предизвиква сериозни нежелани реакции и животозастрашаващи симптоми. Когато хората предозират с фентанил, дишането им може да се забави или да спре. Това може да намали количеството кислород, което достига до мозѣка - състояние, наречено хипоксия. Хипоксията може да доведе до кома и трайно увреждане на мозѣка и дори до смърт.

2. Drugchecking като превенция на свръхдоза

Услугите за проверка на наркотици дават възможност на хората, които ги употребяват, да направят химически анализ на веществото. Анализът дава информация за съдържанието на пробите, а хората, които го осъществяват, могат да предоставят съвети, консултации или кратки интервенции.

Целите на услугата варират - от събиране на информация за самите наркотични вещества, през намаляване на вредите чрез информиране и предупреждаване на потребителите за лекарствата на пазара. Използваните техники за анализ също варират: от сложна технология, която е в състояние да предостави информация за силата и съдържанието на веществата, до комплекти за самотестване, които просто показват наличието или отсъствието на определено вещество. Съществуват лаборатории, в които отделни лица и организации могат да предоставят наркотици за изследване (с резултати дни по-късно), както и мобилни лаборатории на фестивали или в клубове, които дават почти незабавни резултати.

3. Идентифициране и обобщаване на рисковете от свръхдоза

- *Относно наркотичното вещество:*
 - Какво вещество е употребено;
 - Какво е количеството на психоактивното вещество в наркотика;
 - С каква честота се употребява наркотикът;
 - Има ли друго вещество, смесено с наркотика;
 - Начин на приемане на наркотика - най-опасно е инжектирането, защото дозата се поема наведнѣж и рискът от предозиране е висок.

- *Относно вида на наркотичното вещество:*

Различните наркотици водят до различни рискове.

- Хероин, алкохол или транквилизатори предизвикват физическа зависимост и абстинентни симптоми. Хероин, алкохол и инхаланти са депресанти (свалящи) - те забавят жизнените функции и смесването им (или употребата на голямо количество) е много опасно, защото може да доведе до пълно спиране на тези функции. При свърхдоза изходът може да е летален.
- Амфетамини, екстази и кокаин са стимуланти (повдигащи) - те ускоряват жизнените функции и могат да бъдат особено опасни за хора, които имат проблеми със сърцето или кръвното налягане.
- Халюциногените (LSD, магическите гъби) могат да накарат човек да се държи неадекватно и да прави опасни неща. Тези вещества са опасни за хора с емоционални проблеми.

- *Относно характеристиките на човек:*

- моментно психологическо състояние;
- наличие на съпътстващи здравни проблеми;
- телесно тегло;
- толеранс;
- продължителност на употребата.

4. Какво да правим при свърхдоза?

Употреба на Налоксон при свърхдоза

Какво представлява Налоксон и как работи?

Налоксон (известен също с марката Наркан) е лекарство, представляващо мощен антагонист на наркотичните опиодни средства, който противодейства при свърхдоза от опиоиди. Лекарството се употребява при: опиоидна интоксикация; извеждане от обща анестезия индуцирана с опиоиди (след обща анестезия с наркотични аналгетици); извеждане от депресия на дихателния център при новородени вследствие на приложението на наркотични аналгетици при майката по време на раждането; диференциална диагноза на опиоидна интоксикация.

Налоксонът се използва само при свърхдоза от опиоиди, лекарството има свойството да изчисти опиоидите от рецепторите в мозъка за кратко време, което води до възстановяване на дишането. Лекарството може да се инжектира мускулно,

подкожно или да се приема като спрей през носа. Не води до пристрастяване и е лекарство, изписвано с рецепта.

В България Налоксон винаги се прилага от лекар или медицинска сестра и наличният на пазара лекарствен продукт Налоксон може да се инжектира венозно, интрамускулно или подкожно. Може също да се приложи през система във вената. Дозата и начинът на приложение на Налоксон се определят от лекар.

Съществуват рискове при употребата на Налоксон: внезапното конкурентно извеждане от наркотичния ефект може да причини остър абстинентен синдром. При лечение на потиснато дишане, изискващо приложение на бупренорфин, отговорът към Налоксон може да е непълен, като при подобни случаи би трябвало да се употребява изкуствена вентилация. Тъй като продължителността на действие на Налоксон е по-къса от тази на опиоидите, съществува риск от изпадане в респираторна депресия.

Рискови фактори за свръхдоза

- Смесване на вещества

Популярното смесване на незаконни вещества повишава риска от приемане на свръхдоза. Повечето фатални инциденти са резултат от смесената употреба на вещества. Наркотиците, приети заедно, могат да си взаимодействат по начини, които увеличават общия им ефект.

Най-често свръхдоза възникват, когато хората смесват опиоиди и/или алкохол с бензодиазепини (като Rivotril, Clonarex, Klonopin, Valium и Xanax). Друг опасен вариант на прием на вещества е т.нар. „Speedball“ – смесване на хероин и кокаин. Макар да изглежда, че комбинирането на стимулант и депресант би компенсирало различните ефекти на лекарствата, комбинацията може да доведе до риск от предозиране. Всъщност хората, които употребяват тази комбинация, са изложени на по-висок риск от предозиране, отколкото тези, които използват само хероин или само кокаин. Причините за това са няколко: 1) тялото трябва да преработи повече лекарства; 2) стимулантът предизвиква вазоконстрикция (което намалява притока на кръв към мозъка) и кара тялото да използва повече кислород, докато депресантът намалява честотата на дишане и 3) хората, които смесват хероин и кокаин, обикновено инжектират по-често с по-малък интервал между отделните инжектирания, отколкото хора, които употребяват само хероин.

Съвети към употребяващите за превенция на свърхдоза

- Не смесвайте различни видове вещества.
- Ако сте решили все пак да употребите комбинация от различни вещества наведнъж, използвайте по-малка от обичайната доза от всяко от веществата;
- Избягвайте смесването на алкохол с хероин/хапчета;
- Ако пиете алкохол или приемате хапчета заедно с хероина, първо приемете хероина. Алкохолът и бензодиазепините нарушават умението за преценка, поради което трудно ще прецените какво количество може да вземете или колко вече сте употребили.
- Не употребявайте, когато сте сами! Бъдете с приятел, който знае какви вещества взимате и може да отговори на въпросите на медицинските екипи в случай на извънредна ситуация.

- Толеранс

Толерансът е способността на тялото да обработва определено количество вещество. Ниският толеранс означава, че тялото може да обработи само малко количество наркотик (т.е. необходимо е по-малко количество, за да се усети ефект). Високият толеранс означава, че тялото се е научило как да обработва по-високи количества от веществото (т.е. необходима е по-висока доза, за да усети ефект). Толерансът се развива с течение на времето, така че количеството вещество за дългогодишен потребител е много по-високо от това на по-нов потребител. Толерансът зависи и от други фактори, като телло, съпътстващи заболявания, стрес, нарушена имунна система и възраст.

Толерансът може да намалее бързо, когато употребата на веществото е била спряна или количеството на употреба - намалено. Има изследвания, които показват, че толерансът се повлиява и от това дали човек употребява наркотици в нова или в непозната среда, което може ли да увеличи риска от предозиране.

Съвети към употребяващите за превенция на свърхдоза

- Ако употребявате след период на въздържание, бъдете внимателни и вземете по-малко количество от веществото.
- Намалявайте количеството, когато сте болни и имунната система може да е отслабена.
- Първоначално вземете по-малко количество вещество, вижте как ще се почувствате и едва след това увеличете дозата.
- Опитайте да използвате по-малко рисков метод на употреба (например смъркане през носа или пушене вместо инжектиране).
- Вземете предвид дали употребявате е в нова, непозната среда и с нови хора, имайте предвид, че това може да промени усещанията ви и да представлява риск за свърхдоза.

- Качество на наркотичното вещество

Качеството на наркотичното вещество се отнася до това колко чист или силен е наркотикът. Съдържанието и чистотата на наркотиците на улицата винаги е непредсказуемо. Те често са смесени с други вещества, вкл. и лекарства, и тези комбинации могат да бъдат опасни. Също така нивото на чистота на редовно употребяваното вещество невинаги се запазва и употребата на една и съща доза не е гаранция за превенция на свърхдоза.

- Тествайте силата на наркотика, преди да вземете цялото количество, като първоначално употребите по-малко количество.
- Опитайте се да купувате от един и същи дилър, за да имате повече информация за това, което получавате.
- Говорете с други хора, които купуват от същия дилър.
- Ако приемате и някакви лекарства, информирайте се добре за тяхното влияние, както и за различните им разновидности на пазара.
- Бъдете внимателни, когато преминавате от употребата на едно вещество към друго, независимо че те може да са от една група (опиоди, стимуланти), тъй като чистотата на веществото може да бъде различна, а оттам и силата на неговото въздействие.

- Възраст и физическо здраве

Възрастта и физическото здраве влияят върху способността на тялото да приема и обработва наркотици. При по-зрелите хора, както и при такива с по-дълъг период на употреба на наркотици рискът от свръхдоза е по-голям. С времето толерансът към веществото се увеличава, но едновременно с това кумулативните ефекти на дългосрочната употреба на вещества са налице, а именно: заболявания, като вирусен хепатит, ХИВ или други инфекции, заболявания на бъбреци, сърце, бял дроб, проблеми с кръвообращението или инфекции като ендокардит могат да намалят устойчивостта на организма. Рискът от фатален изход при свръхдоза при хората на по-зряла възраст е по-висок от този при по-младите. При понижен имунитет поради боледуване и текуща инфекция като абсцес съществува повишен риск от свръхдоза. Риск представляват също и дехидратацията, недостатъчното хранене и сън. При употребата на стимуланти тези фактори водят до повишен риск от припадък, инсулт или инфаркт, особено в случаите, когато има повишено кръвно налягане, сърдечни заболявания, диабет, висок холестерол или пушене. Функционирането на черния дроб е важно за определянето на риска от свръхдоза и когато то е нарушено поради заболявания, това повишава и риска от предозиране. Когато черният дроб не функционира ефективно, наркотиците не могат да бъдат обработвани бързо и се получава „натрупване“ на наркотици в организма, което може да бъде токсично. Намалена белодробна функция също представлява риск, тъй като това намалява способността на тялото да поема кислород, което е от съществено значение за оцеляването при свръхдоза.

Съвети към употребяващите за превенция на свърхдоза

- Останете хидратирани, пийте много вода или други течности.
- Хранете се редовно.
- Спете достатъчно и си починете, когато се почувствате изморени.
- Фармацевтични продукти от групата на опиоидите и бензодиазепините затрудняват функционирането на черния дроб. Ако имате увреждане на черния дроб, въздържайте се от употреба на фармацевтичните препарати с високо съдържание на ацетаминофен в тях, като Vicodin и Percocet;
- Носете си инхалатор, ако имате астма, и кажете на приятелите си къде го държите. Обяснете им и какво да направят, ако при вас възникнат проблеми с дишането;
- Ако сте били болни или не сте се чувствали добре известно време, намалете дозата на употребяваното вещество за кратко или поне в началото, при възстановяването на организма;
- Не забравяйте, че заболявания като ХИВ, вирусен хепатит, високо или ниско кръвно налягане, висок холестерол, сърдечни или други физически проблеми увеличават риска от инсулт, припадъци, дихателни проблеми или инфаркт.

- Начин на употреба на веществата

Има много начини за употреба на наркотици, включително поглъщане, смъркане, вливане на разтвор (вливане на разтвор от лекарство с вода ректално със спринцовка без игла), мускулно и интравенозно. Независимо от начина на употреба, ако някой използва достатъчно количество наркотици в кратък период от време, свърхдоза също е възможна. Методите на употреба, които доставят по-бързо веществото до мозъка (като интравенозно инжектиране), са свързани с по-висок риск от предозиране. Промяната на практиката на употреба на веществото, както и промяната на употребяваното вещество също могат да създадат риск от свърхдоза.

Съвети към употребяващите за превенция на свръхдоза

- Не забравяйте, че инжекционната употреба повишава риска от свръхдоза.
- В случаите, когато употребявате сами или поради някаква причина толерансът ви е намалял, опитайте се да употребите веществото чрез смъркане.
- Ако инжектирате, седнете удобно, освободете зоната около врата си (разкопчайте яката, свалете вратовръзката), осигурете комфорт, преди да приемете веществото. Това ще ви позволи да поставите по-добре инжекцията и да инжектирате по-малко количество, ако веществото е с по-голяма чистота.
- Бъдете внимателни, когато промените начина си на употреба, тъй като това може да доведе до по-силен ефект на веществото, отколкото сте свикнали.

- Предишна нефатална свръхдоза

Хората, които са имали нефатална свръхдоза в миналото, могат да бъдат в повишен риск от предозиране в бъдеще, тъй като предозирането е свързано с практиките на употреба на наркотици и потенциално рисково поведение. Преживяването на нефатална свръхдоза може да причини увреждане на тялото. Съществува проучване, според което много хора, които са преживели нефатално предозиране, са претърпели други вреди, включително физически наранявания, периферна невропатия (увреждане на нервите, изтръпване), повръщане, временна парализа на крайниците, инфекции на гърдите и гърчове.

- Свръхдоза от стимуланти

Свръхдозата при употреба на стимуланти изглежда по различен начин. Понякога има физически признаци, друг път - психически, като параноя, тревожност, психоза или и двете. Стимуланти като спийд и кокаин (за разлика от някои наркотици като хероин) са по-непредвидими по отношение на ефектите и при тях може да се стигне до свръхдоза независимо от използваното количество или продължителността на употреба. При превенцията на свръхдоза от стимуланти от изключителна важност е физическото състояние на човека: сърдечни проблеми, холестерол, кръвно налягане. Наличието на високо кръвно, диабет, променлив сърдечен ритъм или сърдечни заболявания повишават риска от свръхдоза. Смесването на наркотични вещества и алкохол е много популярно и много опасно.

5. Симптоми за свръхдоза – разпознаване

- Свръхдоза от опиоиди

Симптоми от употреба на опиати:

- свити зеници;
- отпуснати мускули;
- сърбежи;
- неясна и завалена реч;
- намалени реакции към външни стимули.

Симптоми за свръхдоза от опиати:

- неспособен да говори;
- изцяло отпуснато тяло;
- лицето е много бледо;
- ноктите и устните посиняват или стават лилавочерни;
- дишането е много бързо и повърхностно, нестабилно или е спряло;
- пулсът е бавен, непостоянен или изобщо липсва;
- задушаване или хъркане при дишане, което говори за задушаване;
- повръщане;
- загуба на съзнание;
- липса на реакции към външни стимули.

- Симптоми на свръхдоза от стимуланти:

Физически симптоми:

- гадене и/или повръщане;
- заспиване/припадане (като дишането не спира);
- болка в гърдите/стягане в гърдите;
- висока температура, обилно изпотяване, често с втрисане;
- ускорен пулс;
- нередовно дишане или задух;
- конвулсии или треперене;
- инфаркт;

- неволеви движения на крайниците или скованост; човекът може да се усеща парализиран и да не може да помръдне;
- силно главоболие;
- хипертония (повишено кръвно налягане);
- скърцане със зъби;
- безсъние или намалена нужда от сън.

Тези симптоми могат да предупреждават за сърдечна атака, инфаркт, припадък или прегриване.

Психологически симптоми:

- силна тревожност;
- паника;
- параноя;
- халюцинации;
- крайна възбуда;
- повишена агресивност;
- неспокойствие или раздразнителност;
- свръхбдителност;
- подобро сетивно осъзнаване;
- подозрителност.

- Термини

Инсулт („мозъчен удар“) е остро нарушение на кръвоснабдяването на мозъка. Това може да се дължи или на запушване (от тромб), или на разкъсване на мозъчен съд. Мозъчните клетки са особено чувствителни към недостига на кислород и загиват минути след прекъсване на кръвоснабдяването им. В резултат на нарушената мозъчна функция се нарушават и жизнени функции, контролирани от мозъка, което се проявява със съответните симптоми:

- **Тяло** - появява се изтръпване, усещане за „игли по тялото“, слабост, „омекване на краката“ или парализа (пълна невъзможност за движение на ръка, крак или на едната половина на тялото). Не може да повдигне едната ръка пред тялото, повдига я бавно, не може да стисне силно.

- **Лице** - изтръпване, слабост или парализа на едната половина на лицето. Изкривява се усмивката, лицето „спада“ на едната страна.

- Говор - затруднение в говора, фъфлене, бавно говорене. Засегнатите лица се изразяват неправилно, може да заекват или да образуват неправилни изречения. Затрудняват се да разберат определени твърдения и команди.

- Силно главоболие, много внезапно появило се, придружено от гадене, повръщане. Има случаи, при които главоболието е единствен симптом на фона на абсолютно добро общо състояние.

- Зрение - може да се наблюдава внезапна загуба на зрението на едното око, двойно виждане или виждане на „светкавици, проблясъци“.

- Замаяност, чувство за потъване. Световъртеж (чувство, че се въртиш на въртележка), люлеене (плаване на лодка), усещане като при возене на асансьор.

- Съзнание - рязко появили се сънливост, обърканост, раздразнителност. Труден, до невъзможен контакт.

Всеки от тези симптоми може да се прояви самостоятелно, както и в комбинация и с различна интензивност при различните случаи.

Обадете се веднага на тел. 112.

Припадък - състояние, характеризиращо се с внезапна загуба на съзнание.

Проявява се с разнообразна симптоматика:

- Вик, загуба на съзнание, падане, главата се изпъва назад, ръцете са полусвити, изпъват се краката. Може да се наблюдава ритмично потрепване на отделни мускули или гърч на цялото тяло.

- Дишането в началото спира, но се възстановява след успокояване на припадналия. Лицето е сивосинкаво на цвят.

- Поява на пенеста слюнка по устата. Езикът може да бъде прехапан.

- Изпускане.

- Припадъкът може да бъде предшестван от предходни усещания, като неприятен мирис, промяна на вкуса, общ дискомфорт. „Лошо ми е“.

- Загубата на съзнание може да бъде много кратка, без гърч. Съчетана е с преbledняване на лицето, потрепване на отделни мускули по него.

- Главоболие, изпотяване, бледа кожа, замъглено виждане, гадене, повръщане или чувство за топлина могат да бъдат предвестници на временна загуба на съзнание. То е последвано от бързо възстановяване.

- Друга група симптоми, които могат да предхождат загуба на съзнание, включва сърцебиене, възбуда, повишено изпотяване, треперене, чувство за глад.

- Невъзможност за съсредоточаване, умора, несигурна походка, объркване, възбуда, агресивни прояви, неадекватно поведение, халюцинации - симптоми, появили се при употребяващ да изострят внимание.

Обадете се веднага на тел. 112.

Сърдечен арест - животозастрашаващо състояние, при което сърцето внезапно спира. Когато това се случи, спира кръвоснабдяването на мозъка и други жизненоважни органи. Проявява се със:

- Загуба на съзнание - липсва отговор при заговаряне.
- Спиране на дишането - липсват дихателни движения.
- Спиране на кръвообръщението - не се палпира пулс.
- Широки зеници, които не реагират на светлина.
- Промяна в цвета на кожата - тя става бледосива.
- Точно преди да припаднат, пострадалите могат да имат сърцебиене или да се чувстват замаяни и със затруднено дишане.
- Час преди настъпването на сърдечния арест може да се наблюдават оплаквания от болка в гърдите, задух, гадене или повръщане, по-рядко болка в гърба или коремна болка.
- Никое от тези оплаквания не трябва да се омаловажава.

Сърдечен удар - състояние, което е резултат от внезапно запушване на един от двата големи кръвоносни съда, кръвоснабдяващи сърцето. В резултат на това части от сърдечния мускул не могат да се „хранят“ и се увреждат. Проявява се със следните симптоми:

- болка зад гръдната кост, която се разпрострира към лявата ръка, лявата челюст, врата или корема;
- чувство за натиск върху гръдния кош;
- недостиг на въздух;
- силно изпотяване (студена пот);
- страх от смъртта;
- гадене и повръщане.

6. Първа помощ при състояние на свърхдоза

Действия при свърхдоза от опиоиди и депресанти

Направете бърза оценка на ситуацията:

- Диша ли човекът?
- Реагира ли на външни стимули?
- Отговаря ли, когато извикате името му или го разтърсите леко?
- Може ли човекът да говори?
- Какъв е цветът на кожата му (особено на устните и върховете на пръстите)?

Действия при свърхдоза:

- Ако лицето е в безсъзнание, опитайте се да го събудите, първо като извикате името му.
- Ако не получите отговор или няма ответна реакция, опитайте с кокалчетата на пръстите на ръцете да потъркате енергично, с лек натиск, зоната в центъра на гръдния кош (там, където ребрата се срещат) или зоната под горната устна на лицето. Препоръчително е това да се направи в зоната на гръдния кош, тъй като в зоната над горната устна подобно движение може да причини по-голяма болка, особено ако човекът има проблеми със зъбите или протези. Ако поради някаква причина нямате достъп до зоната на гръдния кош, тогава потъркайте зоната над горната устна.
- Ако след това действие човекът реагира, накарайте го да се фокусира. Проверете дали може да говори. Проверете дишането му. Наблюдавайте човека - дишането му, пулса, като се опитате да го държите буден. Ако дишането е плитко, ако човекът ви казва, че има затруднения с поемането на въздух или усеща стягане в гърдите, незабавно позвънете на тел. 112.
- Ако лицето не реагира на стимулацията и остане в безсъзнание или състоянието му се влоши, незабавно се обадете на тел. 112.

Позиция на тялото при свърхдоза:

- Поставете внимателно човека да легне на земята, леко настрани, така че тялото му да се поддържа от свито коляно, и поставете едната ръка под главата му с обърнато настрани лице. Внимателно нагласете крака и ръката под прав ъгъл и леко обърнете човека настрани. Това ще помогне дихателните

пътища да са свободни и ще предотврати задавяне, в случай че човекът започне да повръща.



Действия за възстановяване на дишането:

- Поставете човека по гръб.
- Наклонете брадичката нагоре, за да отворите дихателните пътища.
- Проверете дали в устата има нещо, блокиращо дихателни пътища - дъвка, клечка за зъби, неразтворени хапчета, капачка на спринцовка, и ако е така, извадете го.
- Защипете носа с една ръка и прилепете уста върху устата на човека, направете две равномерни издишвания, като вкарате достатъчно въздух в дробовите му, така че да видите как гърдите му се повдигат. Ако не виждате, че гърдите се повдигат, изтеглете главата още малко назад, уверете се, че сте затиснали добре носа, допрете плътно устните си до тези на човека и опитайте отново.
- След около пет секунди повторете процедурата отново, докато човекът възстанови дишането си.

Съвети, когато се обадите на тел. 112:

- Обяснете точно къде се намирате вие и човекът, който е предозирал. Дайте възможно най-много информация, за да могат да ви намерят бързо (например на третия етаж или в банята).
- Когато говорите с диспечера по телефона, избягвайте да използвате думи като наркотици или предозиране - придържайте се към това, което виждате: „Човекът е с плитко/затруднено дишане, посиняване, в безсъзнание, неконтактен и т.н.“. Това прави обаждането приоритет, защото ще бъде определено като животозастрашаващ спешен случай. Диспечерът не трябва да знае подробностите за ситуацията, а само, че има спешен случай, който изисква незабавна помощ.
- Когато говорите с тел. 112, ограничете силния фонов шум до минимум.
- Когато пристигне спешният екип, е важно да дадете информацията, с която разполагате - кажете им какво знаете, какво вещество е взел човекът, какви други лекарства използва или може да е използвал.

Свърхдоза при стимуланти

Първата стъпка е да установите какво трябва да се предприеме - дали е необходима медицинска интервенция, или човекът се нуждае от подкрепа и почивка.

- Хипертермия или прегряване

Това състояние може да е смъртоносно. Ако забележите това, помогнете на човека да се охлади - спрете активните му движения и се опитайте да го охладите с лед, мокри кърпи, вентилатор. Поставете мокрите кърпи под мишниците, на гърба, на коленете или на челото. Отворете прозореца, за да влиза чист въздух. Дайте му да пие вода или безалкохолна напитка с електролити, така че да не се дехидратира, което ще предотврати гадене, повръщане, главоболие, ниско кръвно налягане, припадък или замаяност вследствие на дехидратацията.

- Горещата суха кожа е типичен признак на хипертермия. Кожата може да е зачервена, суха и гореща, тъй като кръвоносните съдове се разширяват в опит да се охладят тялото. Понякога устните може да са подути. При тежък топлинен удар човек може да изглежда объркан или враждебен, или да изглежда опиянен.

- Пулсът и дишането се учестяват, тъй като кръвното налягане спада при опит сърцето да достави достатъчно кислород на тялото. Намаляването на кръвното налягане може да доведе до свиване на кръвоносните съдове, в резултат на което лицето да стане бледо или кожата да придобие синкав цвят.

- При напреднали случаи на топлинен удар органите в тялото започват да отказват, което води до безсъзнание и смърт. Когато телесната температура достигне около 40 градуса, или ако лицето е в безсъзнание, или показва признаци на объркване, хипертермията се счита за медицински спешен случай, който изисква лечение в подходящо медицинско заведение. В тези случаи се обадете веднага на тел. 112.

- Инсулт

Инсултът е състояние, при което кръвен съсирек блокира или запушва кръвоносен съд или артерия в мозъка, или когато се спуска кръвоносен съд в мозъка.

- Внезапно изтръпване или слабост на лицето, ръката или крака (особено на едната страна на тялото).

- Внезапно объркване, проблеми с говоренето или с разбирането на чутото.

- Внезапни проблеми със зрението при едното или и двете очи.

- Внезапни проблеми с ходенето, замаяност, загуба на равновесие или координация.

- Внезапно силно главоболие с неизвестна причина.

Ако смятате, че някой има инсулт - ако той изведнъж загуби способност да говори или да движи ръка или крак от едната страна на тялото си, или усеща парализа на лицето от едната страна - обадете се веднага на тел. 112.

- Припадък

Типични симптоми за припадък:

- лигавене или разпенване около устата;

- мрънкане и изсумтяване;

- изтръпване или потрепване в една част на тялото;

- загуба на контрол на пикочния мехур или червата;

- внезапно падане;

- загуба на съзнание;

- временно отсъствие на дишане;
- сковаване на цялото тяло;
- неконтролируеми мускулни спазми с потрепване на крайниците;
- отклонение на главата или очите (фиксирано в една посока);
- преди пристъпа могат да настъпят внезапен страх или безпокойство, чувство на гадене, промяна в зрението, виене на свят или усещане на неприятна миризма (не толкова често при свързани с наркотици припадъци);
- цветът на кожата може да е много червен или синкав.

Какво да правите, когато някой има припадък:

- Запазете спокойствие, говорете спокойно на човека.
- Помогнете му да легне и да подложи нещо меко под главата си.
- Обърнете човека на една страна, за да позволите на слюнката да се отцеди от устата.
- Свалете очилата (ако човекът носи такива), разхлабете вратовръзки, яки и стегнати облекла.
- Защитете главата и тялото, като премахванете остри или твърди предмети, които са наблизо.
- Не поставяйте нищо в устата на човека или между зъбите му;
- Не се опитвайте да ограничите насилствено движенията на човека, това няма да спре пристъпа.
- Незабавно се обадете на тел. 112, ако припадъкът продължава повече от 5 минути, ако последва и друг припадък, ако има някакво физическо нараняване, ако цветът на кожата остава блед или дишането не се възстановява.

Какво да направите, след като припадъкът премине:

- Останете с човека, докато възвърне нормалното си състояние.
- Изчистете дихателните пътища от слюнката или повръщаното.

- Оставете човека да си почине. Повечето хора ще заспят за определен период от време.

- Не предлагайте никаква храна или напитки, докато човекът не е напълно буден и адекватен.

- **Инфаркт**

Сърдечен удар/сърдечен арест - признаци при свърхдоза:

- усещане за притискане или болка в центъра на гърдите. Тези симптоми могат варират от леки до тежки, като болката може да е непостоянна;

- усещане за дискомфорт в други области, като шията, ръцете, челюстта, гърба или стомаха;

- задух, замаяност, гадене или избиване на студена пот;

- необичайна умора;

- гадене или лошо храносмилане;

- замайване;

- дискомфорт, описан като натиск, стягане или болка във врата, рамото или горната част на гърба.

Как се реагира при свърхдоза от стимуланти, която не е предизвикала спешно състояние:

- Уверете се, че симптомите, които наблюдавате, не изискват медицинска намеса.

- Предложете на човека вода и малко храна.

- Приканете го да диша бавно и равномерно.

- Приканете го да масажира зони от тялото, в които чувства напрежение.

- Приканете го да се разходи малко и да поеме чист въздух.

- Посъветвайте го, ако има възможност, да вземе топъл душ.

7. Използвани източници

https://www.emcdda.europa.eu/topics/nps_en

<https://www.drugabuse.gov>

Guide to Developing and Managing Overdose Prevention and Take-Home Naloxone Projects, Karm Reduction Coalition, 2012

Spirit of Harm Reduction A Toolkit for Communities of Faith Facing Overdose, FAITH in Harm Reduction, Copyright © 2020 National Harm Reduction