

# **TERVISE EDENDAMINE NARKOSÕLTLASTE JAOKS**

**AUTOR:**

**MARIETTE KOOPMANS  
TRIMBOS INSTITUTE, HOLLAND – NIHD/TAI, EESTI**

**TALLINN, EESTI  
2005**

# SISU:

HIV & AIDS.....	3
HEPATIIT.....	5
OHUTU TARBIMINE.....	8
MÄDANIKUD .....	12
ÜLEDOOS .....	13
OHUTU SEKS.....	15
TUBERKULOOS .....	17
VIITED.....	19



## HIV JA AIDS

### HIV

HIV on lühend inglise keelsetest sõnadest Human Immunodeficiency Virus ehk Inimese Immuunpuudulikkuse Viirus.

HI-viirus mõjutab inimese immuunsüsteemi rakke (põhiliselt T4 ja CD4 rakke, mis on peamised rakutasandi komponendid immuunsüsteemis) ja kahjustab ning hävitab nende funktsiooni. Viirusega nakatumise tulemusena toimub progresseeruv immuunsüsteemi hävimine, seetõttu kujuneb välja immuunsusdefitsiit. St immuunsüsteem sattub defitsiiti kui see ei ole enam võimeline võitlema (Kõik sõdurid immuunsüsteemiarmees on surnud!). Immuunsuspuudulikkusega inimesed on tunduvalt vastuvõtlikumad paljudele erinevatele haigustele, eriti sellistele, mis on harvaesinevad inimeste seas, kellel ei ole immuunsuspuudulikkust.

Inimesi, kellel on HI-viirus, kutsutakse ka „sero-positiivseteks“.

### AIDS

AIDS on lühend sõnadest Acquired Immunodeficiency Syndrome ehk Omandatud Immuunsuspuudulikkuse Sündroom ning see on kogum erinevatest sümptomitest ja nakkustest, mis on seotud omandatud puudulikkusega immuunsussüsteemis. HI-viiruse tase kehas ja teatud infektsioonide ilmumine on indikaatoriteks HIVi progressioonis. Harrastades tervislike eluviise võib aeg HIVi nakatumise ja AIDSi väljakujunemise vahel olla 10-15 aastat, isegi kauem. Antiretroviirusravi, vähendades viiruse taset nakatunud kehas, aeglustab AIDSi progressiooni.

### LEVIKUTEED

- Kaitsmata seksuaalvahekord: (90% kogu HIV levikust on põhjustatud mitteturvalisest seksist ning sellest 80% toimub heteroseksuaalsel teel)
  - Anaal- või vaginaalseks ilma kondoomita.
  - Oraalseks: loetakse madala riskiga seksuaalkäitumiseks. Risk võib kasvada kui suus või selle ümbruses on väikeseid haavu; kui ejakulatsioon toimub suhu või kui naistel on menstruaatsiooniperiood (palju verd)
- Vereülekanne
  - Süstimiseks vajalike vahendite jagamine teistega (nõelad, lusikad, filtrid)
  - Vereülekanne nakatunud verega või organite siirdamine. Risk nakatuda on üle 90% kuid tänapäeval on vere ja organite kontrollimiseks standardid väga kõrged, kindlustades kõrge ohutus- ja kvaliteedi taseme.
- Emalt lapsele ülekandumine  
HIV võib emalt lapsele üle kanduda raseduse ajal, sünnituse käigus ning rinnaga toites. Ülekandumise risk emalt lapsele raseduse ajal ja sünnituse käigus on umbes 20%. Ülekandumise riski mõjutavad mitmed tegurid, peamiselt viiruse tase sünnituse ajal (mida kõrgem tase, seda suurem risk on nakatuda).  
Antiretroviirusravi õigeaegsel kasutamisel on võimalik riski vähendada alla 1%.

## ENNETUS

- Turvaseks: kondoomi õige kasutamine ja/või turvaliste tehnikate kasutamine.
- Ohutu süstimine: puhtad süstlad, nõelad ja muu varustus on kättesaadav ning vahendite ohutu kasutamine. Lisaks soovitud uimastite kasutamiseks suukaudselt või sissehingamise teel süstimise asemel.
- Antiretroviirusravi raseduse ajal ja sünnitus keisrilõikega.
- Mitte toita last rinnaga kui on võimalik ja ohutu toitmine asendustoiduga.

## RAVI

Haiguse arengut saab aeglustada, kuid seda ei saa peatada. Antiretroviirusravi õigete kombinatsioonide korral saab HI-viiruse poolt immuunsussüsteemile kahjustuste tekkimist aeglustada ja haigestumist AIDSi saab „edasi lükata“.

Mida saab teha, et püsida tervemana:

- Järgi oma arsti nõuandeid ja ettekirjutusi. Külasta oma arsti regulaarselt. Jälgi täpselt etteantud juhiseid ravimite võtmiseks.
- Vaktsineeri ennast, et ennetada selliseid haigusi nagu kopsupõletik ja gripp (alati konsulteerige enne oma arstiga)
- Kui sa suitsetad või tarvitad ravimeid või uimasteid, mis ei ole ravi olulised osad, loobu või püüa neist loobuda.
- Toitu tervislikult (värsked puu- ja juurviljad).
- Tee regulaarselt kehalisi harjutusi, et püsida vormis ja vormis.
- Hoolitse küllaldase uneaja eest ja puhka piisavalt. Välti stressi.

## HIV TESTIMINE

HIV-test näitab HI-viiruse olemasolu kehas. Tavaliselt määratakse HIV-testides immuunsüsteemis leiduvate HIV antikehade olemasolu. See on lihtsam ja odavam kui viiruse enda määramine. Antikehad on moodustatud immuunsüsteemi poolt võitlemaks viirusega. Enamus juhtudel võtab antikehade moodustamine aega kuni kolm kuud. Harvadel juhtudel võib see protsess aega võtta kuni kuus kuud.

Kõikidel juhtudel HIV-testi tehes peab inimest teavitama testi tegemisest. Testi tulemus on rangelt konfidentsiaalne (rahvusvaheline nõue).

# HEPATIIT

## Mida tähendab hepatiit:

‘Hepar’ kreeka keeles tähendab «maks»; ‘itis’ – «põletik». Ehk hepatiit tähendab maksupõletikku.

Sellist põletikku võib põhjustada:

- Pikaajaline liigne alkoholitarbimine
- Mürgitus (ravimid/uimastid)
- Bakterid
- **Viirused** (A, B ja C hepatiidi viirused)

## Sümptomid:

- Väsimus
- Iiveldus ja oksendamine
- Valud alakõhus
- Palavik (sarnane külmetusele)
- Söögiisu puudumine
- Liigesevalu (kondivalu)
- Naha ja teiste kudede kollakus
- Tumedat värvi uriin, heledad fekaalid
- **Kaebuste ja sümptomite puudumine**

## A-hepatiit (HAV)

Mis on A-hepatiit:

**A-hepatiiti põhjustab nakatumine A-hepatiidi viirusega. HAV kahjustab maksa. A-hepatiit on kõige kahjutum hepatiidivorm aga samas see on väga nakkav. Igal aastal nakatub HAV-nakkusesse üle 10 mln inimese maailmas.**

## **Kuidas saab HAV-infektsiooni:**

- Nakatunud vesi ja toit (avalikud veevõtu kohad võivad olla saastunud nakkusega avatud kanalisatsiooni kaudu; pesemata kätelt võib viirus sattuda toidu sisse)
- Ebahügieeniliste sanitaarsõlmede (nt avalikud WCd) küllastamine
- Seksuaalkontaktid: oraalsed ja anaalsed kontaktid; rimming (anuse lakkumisel võivad fekaalide osakesed sattuda suhu)

*Nakkust ei saa: suudlemisel, imetamisel, aevastamisel, köhimisel, embamisel.*

## A-hepatiidi ennetamine:

- HAVi vastu on olemas vaktsiin (HAVRIX).
- Kätepesu enne sööki ning enne ja peale WC küllastamist;

## A-hepatiidi ravi:

Ravimeid pole. Mõne kuu möödumisel viirus kaob ja inimene muutub immuunsuseks elu lõpuni.

## B-hepatiit (HBV)



### Mis on B-hepatiit:

B-hepatiiti põhjustab B-hepatiidi viirus (HBV). HBV kahjustab maksarakke ja võib põhjustada pikaajalisi tõsiseid tüsistusi (maksatsirroos ja -vähk).

### **Kuidas saab HBV-infektsiooni:**

- Seksuaalkontakt: seksuaalvahekord ilma kondoomita (anaalne ja vaginaalne), oraalseks (veri ja seemnevedelik)
- Vahetu kontakt verrega: vahendite jagamine teistega (nõelad, lusikad, süstlad ja filtrid), raseerija jagamine, süstimistraumad, nakatunud vere ülekanne.
- Emalt lapsele, tavaliselt sünnitusel.

Nakkust ei saa: suudlemisel, imetamisel (teoreetiliselt on võimalik aga ei ole tõestatud), aevastamisel, köhimisel, embamisel, ühiste nõude kaudu, toidu, joogi ja suitsu jagamisel.

### B-hepatiidi ennetamine:

- HBV vastu on olemas vaktsiin.
- Süstlavahetusprogrammid süstivate tarbijate jaoks saavad piirata B-hepatiidi levikut.
- Ohutu süstimise juhendid on süstivate tarbijate jaoks väga tähtsad.
- Kondoomide ja turvalise seksi võtete kasutamine.

### B-hepatiidi ravi:

- Tavaliselt 90 % juhtudel kaob viirus inimese kehast ning inimene muutub immuunseks elu lõpuni.
- 10 % juhtumitest jääb viirus aktiivseks. Selliseid juhtumeid nimetatakse „Kroonilise kandja staatus“ ning selles grupis võivad välja areneda pikaajalised terviseprobleemid nagu maksatsirroos, -vähk või -puudulikkus. Selle grupi esindajad võivad teisi edasi nakatada.
- HBV-nakatunud peavad maksa kaitsmiseks vältima alkoholi tarbimist. Samal põhjusel ei tohiks ilma arsti loata proovida uusi ravimeid (k.a. taimsed).
- Soovitatakse vaktsineerida A-hepatiidi vastu.

## C-hepatiit (HCV)



### Mis on C-hepatiit:

C-hepatiiti põhjustab C-hepatiidi viirus (HCV). HCV kahjustab maksarakke ja võib põhjustada pikaajalisi tõsiseid tüsistusi (maksatsirroos ja -vähk).

**See viirus on identifitseeritud aastal 1989 ning tänaseks on ainuüksi Euroopas registreeritud u. 10 mln viirusekandjat. Süstivate tarbijate hulgas on HCV-nakatamise osakaal u. 70%.**

### **Kuidas saab HCV-infektsiooni:**

- Vahtu kontakt verrega: vahendite jagamine teistega (nõelad, lusikad, süstlad ja filtrid), raseerija jagamine, süstimistraumad, nakatunud vere ülekanne.
- *Madal tõenäosus: nakatumine seksuaalteel ning emalt lapsele (raseduse ajal) on väga haruldased.*

*Nakkust ei saa: suudlemisel, imetamisel (teoreetiliselt on võimalik aga ei ole tõestatud), aevastamisel, köhimisel, embamisel, ühiste nõude kaudu, toidu, joogi ja suitsu jagamisel.*

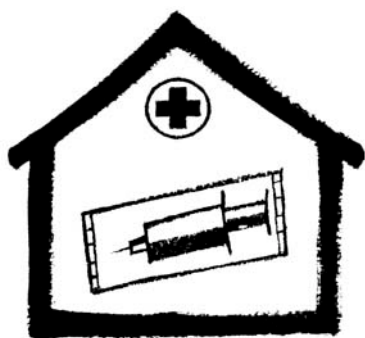
### C-hepatiidi ennetamine:

- Vaktsiini C-hepatiidi vastu ei ole.
- Süstlavahetusprogrammid süstivate tarbijate jaoks saavad piirata C-hepatiidi levikut.
- Ohutu süstimise juhendid on süstivate tarbijate jaoks tähtsad.

### C-hepatiidi ravi:

- Äge C-hepatiit on raskesti ravitav. Ainult 20 % juhtudel kaob viirus kehast. 80 % juhtumitest jääb viirus kehasse ning areneb krooniliseks C-hepatiidiks.
- Paljudel HCV kandjatest sümptomeid või kaebusi ei esine ning sellepärast paljud inimesed ei tea, et nad on nakatunud.
- HCV-nakatunud inimesi saab ravida. Mõnel juhul ei ole ravi kuigi tulemuslik ja/või võib põhjustada tõsiseid kõrvaltoimeid.
- HBV-nakatunud peavad maksa kaitsmiseks vältima alkoholi tarbimist. Samal põhjusel ei tohiks ilma arsti loata proovida uusi ravimeid (k.a taimseid).
- Soovitatakse vaktsineerida A- ja B-hepatiidi vastu.

# OHUTU TARBIMINE



Enamus heroini tarbivatest uimastisõltlastest Eestis teevad seda süstides. On olemas ka teisi uimasteid (näiteks, kokaiin, amfetamiin, metadoon, buprenorfiin, oksikodon jne.), mida saab tarbida süstides. HIV-nakkuse ja B- ja C-hepatiidi viiruse kiire levik põhjustavad veelgi suurema vajaduse suunata tarbijaid süstimisest teisele tarbimisviisidele ning puhaste vahendite kasutamise ja õige süstimistehnika selgitamiseks.

## Süstimisest teiste tarbimisviiside juurde

Uimastisõltlased on reeglina tarbimismeetodite puhul üpris paindlikud, eriti kui selle vajalikkus on hästi põhjendatud. Kui käeulatuses ei ole süstalt, siis võib heroini ka sulatada fooliumil. Kui fooliumit ei ole, siis võib ainet suitsetada või manustada sisse hingates. Igal meetodil on omad plussid ja miinused. Süstimine tõstab uimasti efekti aga samaaegselt suurendab B- ja C-hepatiidi ning HIV-nakatus riski.

Meetodid:

'Draakoni jaht' (sulatamine fooliumi peal)

Sobib: heroiin, kokaiin, crack, kokaiin ammooniumkloriidiga ning kokaiin heroiiniga.

Väike kogus ainet pannakse fooliumi peale, mida alt kuumutatakse tulega. Aine sulab ja tekkivad aurud hingatakse suu kaudu läbi spetsiaalse torukese sisse.

Eelised: 'Draakoni jaht' on turvaline alternatiiv süstimisele ja ei võta palju aega.

Ennetab infektsioonide tekkimist, vähendab B- ja C-hepatiidi ning HIV-nakatus riski.

Sisse hingamine (nuusutamine)

Sobib: kokaiin, heroiin, speed. Aine tehakse peeneks pulbriks. Pulber seatakse kitsaks „triibuks“ ja hingatakse ninna spetsiaalse torukese kaudu.

*Miinused:* torukese jagamise kaudu võib levida C-hepatiidi viirus.

## Freebasing (piibu tõmbamine)

Sobib: Crack, freebase kokaiin. Crack või freebase-kokaiin suitsetatakse vesipiibu või spetsiaalse crack'i piibu kaudu.

*Miinused:* piibu jagamise kaudu võib levida A-hepatiidi viirus või tuberkuloos.

Suitsetamine

Sobib: Kanep, crack, freebase-kokaiin (harva ka heroiin)

Söömine

Sobib: kanep (spacecake, küpsised), seemed.

Neelamine (tabletid/paberitriibud)

Sobib: Speed, Ecstasy, LSD, unerohud, trankvillisaatorid, amfetamiin, metadoon, Subutex

Joomine:

Sobib: alkohol, metadoon, seemed (tee)





### **Turvaline tarbimine süstivate uimastisõltlaste jaoks**

HIV-epideemia alguses Hollandis 1980 a. alustaid uimastisõltlaste organisatsioonid suuremates linnades (Amsterdam, Rotterdam) süstlavahetusprogrammidega. Aasta pärast sai programm püsivaks tegevuseks ja seda finantseeriti munitsipaalsete tervishoiu ametite eelarvest.

Rahvusvahelised uuringud tõestavad, et süstlavahetusprogrammid on väga efektiivsed kui HIV, B- ja C-hepatiidi leviku ennetustegevused.

Peale süstlavahetust on väga tähtis anda süstivatele uimastisõltlastele ka ohutu kasutamise instruktsioone ning jälgida, kas põletike ja teiste süstimisega seotud probleemide arv langeb intensiivsete konsultatsioonide ajal.

### **Süsti ettevalmistamine**

See juhend on koostatud ideaalsetes tingimustes järgimiseks. Tingimused tänaval või vanglas võivad olla ideaalsetest kaugel, sellepärast on siin toodud ka võimalikud alternatiivid.

#### **Osa 1:**

- Veenduge, et teil on piisavalt uusi, puhtaid **süstlaid ja nõelu**. Kui teile puudub puhas süstal, saate puhastada oma kasutatud süstalt (vt. Lisa 1. Süstalde puhastamine).
- Peske käed ja puhastage laud.
- Peske lusikas (või metallpurgi alus) alkoholilapiga või keetke seda (vt. Keetmine). Õpetage uimastisõltlastele lusikapuhastamist peale igat kasutamist, et tal oleks alati oma puhas vahend olemas.
- Kasutage puhast vett ning valage see klaasi. Külma kraanivesi on parem kui soe ning voolav vesi parem kui seisnud. Vesi ei tohi olla gaseeritud. Vesi tänaval või veekogust peab olema keetud.
- **Alkoholilapiga** puhastada süstimiskohad, et saaks valida erinevaid kohti süstimise jaoks. Alkohol peab enne süstimist ära kuivama, muidu ei ole puhastamisest kasu. Ärge kasutage alkoholilappi peale süstimist, sest alkohol takistab vere hüübimist.
- Tehke **filter** (suitsufiltrist, tampoonist jne.) puhtast materjalist ning puhaste kätega. Kõige sobivamad on spetsiaalsed süstlafiltrid. Filtreid tuleb kasutada süstivate uimastisõltlaste seas selleks, et vähendada riski, mis on seotud aine lahusest mittelahustunud osakeste sattumisega veeni.
- **Lisanõelad:** soovitatav on omada lisanõelu. Juhul, kui ei õnnestu ühte kohta süstida, siis teise kohta süstimise jaoks on vaja nõela vahetada.
- **Oksüdante** kasutatakse kergendamiseks lahusti valmistamist mittelahustatavast heroiinist, mis on ettenähtud ennekõike suitsetamiseks (erinevalt tavalisest heroiinist, mis on süstimise jaoks). Oksüdante pole vaja puhta heroini hüpokloriidi (üks lahustatavates heroiniidest) jaoks, sest see lahustub vees kergesti. Sama kehtib ka teiste ainete süstimist, näiteks, kokaiini hüpokloriidi (lahustatav kokaiin, erinevalt crack'ist, mis ei lahustu) või amfetamiinide.

Askorbiinhape või sidrunihape pulber (C-vitamiin) on kõige odavamad ja turvalisemad variandid (sidrunimahla, äädikat ning värsket sidrunid kasutada ei tohi!).

- **Žgutid** tuleb kasutada ainult vajadusel. Paljud uimastisõltlastel ei ole alguses probleeme veenide ülesleidmise ja sinna süstimisega ilma žgutita. Kui jätta žgutt pikaks ajaks peale, takistab see vere voolu jäsemesse. Kui tarbija unustab žguti lõdvaks lasta enne manustamist või aine mõju kõrghetke saabumist ning võib kaotada teadvuse üledoseerimise puhul, siis võib jäsemes tekitab nekroosi või gangreeni.

## Osa 2:

- Puhastage lusikas.
- Puhastage süstimiskoht alkoholilapiga ning leidke suuremad veenid (iga kord vahetage süstimiskohta).
- Tilgutage puhas vesi lusikasse, lisage herooin ning natukene askorbiinhapet.
- Keetke vesi tulemasina leegi abil (tulemasin lusika all).
- Pange filter lusikasse ning tõmmake vedelik läbi filtri süstlasse (ilma nõelata!).
- Pange nõel süstla otsa ning kontrollige, et süstlas poleks õhumulle.
- Žgutt aitab veene eristada. Kasutage elastset žguti, mida on kerge lõdvendada. Kui te süstite kätte, siis enne süstimist laske käsi rüppe, et vere juurdevoolu tekitada, alles siis asetage žgutt. Ärge pingutage liiga kõvasti ega jätke žguti liiga pikaks ajaks. Enne nõela väljavõtmist veenduge, et te saate žguti maha võtta. Näiteks: hoidke žguti otsad suus (ärge sõlmige). Kui te kaotate teadvuse, teie suu jääb lahti ja žgutt saab lahti.
- Sisestage nõela ots veeni südame poole nii, et nõela ots vaataks alla. Nii siseneb nõel veeni paremini.
- Kui kolbi ettevaatlikult tõmmates näete tumepunast verd, siis saite veeni sisse. Kui veri on roosat värvi või kolb tõuseb ise, siis see tähendab, et te olete arteri sees. Sel juhul koheselt laske žgutt lahti ning võtke süstal välja. Suruge süstimiskoha vastu marlitükki min. 5 minuti jooksul kuni olete veendunud, et verejooks on peatunud. Arterisse sattumisel võivad tekkida tõsised probleemid, sellisel juhul on parem pöörduda tervisehoiu töötajate.
- Kontrollides, et olete veenis, manustage aeglaselt uimasti. Niimoodi ennetate üledoseerimist ning ei hakka enneaegselt süstalt välja võtma.
- Kui on võimatu süstida teiste kohtade kaudu, saate manustada uimastit süstlaga ilma nõelata (!) anaalaugu kaudu. See on efektiivne meetod aga üledoseerimiskoht on kõrge.
- Lõpetades vabastage žgutt ning võtke süstal välja. Pange süstimiskoha peale paberitükk või kuiv vatt (mitte alkoholilapp!), et verejooksu peatama.
- Kui te ei saanud veeni sisse või teil algas nahaalune verejooks, siis määrige süstimiskoht salviga (nt. hepariin või herudoid) või puhastage soolveega ning pärast siduge kinni, et vältida mädanikku teket.
- Ärge unustage kasutatud süstalt kogumiskohta viia, jälgides ettevaatusabinõusid või vahetada kasutatud süstalt uue vastu.
- Puhastage omad instrumendid, lusikas jne. järgmise korrani.

## Lisa 1

### Süstla puhastamine

Ükski nendest meetoditest ei ole 100%-lt turvaline. Ainus tõeliselt turvaline süstimise meetod on iga kord uue süstla kasutamine!

Keetmine:

- Peske süstal ja nõel külma veega minimaalselt 3 minutit (iga kord kasutage värsket vett).
- Võtke süstal lahti ning peske verejäljed kolbi ja nõela ümber.

- Pange süstal, kolp ja nõel kopsikusse vee sisse. Kontrollige, et nõelas ei oleks õhku.
- Keetke minimaalselt 15 minutit.
- Peale seda, kui süstla osad on ära jahtunud, pange süstal kokku.

Klooriga vesi:

- Peske süstal ja nõel külma veega min. 3 minutit.
- Täitke nõela kaudu süstal klooriveega, tõmmake ka natuke õhku, raputage süstalt umbes 30 sekundi jooksul ning seejärel pressige vedelik süstlast välja. Korrake protseduuri.
- Peske süstal ja nõel külma veega (iga kord kasutage värsket vett).

Tähelepanu! Süstalt täites võtke alati vett ning kloorivedeliku nõela kaudu ning pressige vett süstlast välja ka nõela kaudu. Mitte mingil juhul ei tohi kasutada sama vett ja kloorivedeliku kaks korda.

# Mädanikud

## Mis on mädanik:

Abstsess või mädanik on organismi reaktsioon injektsioonile. Mäda valuliku haavandi sees on keha kaitsesüsteemi tegevuse tulemus. Mäda on vajalik ravimisprotsessiks, sest kahjulikud bakterid kaovad organismist ainult koos mädagaga. Ravimisprotsess on lõppenud, kui paise on avanenud ning mustus ja bakterid on koos mädagaga kehast väljas.

## Kuidas tekib mädanik:

Mädanik tekib kui lahtiste haavade kaudu sattuvad naha alla mustus, nahaosakesed ning bakterid (nt. mittesteriilsete süstalde kasutamise tulemusel).

## Kuidas mädanikust lahti saada:

Kuldne reegel on hoida puhtust. Kogunenud mädal peab olema võimalus välja voolata. Määrige mädaniku peale salvi või määrg side. See pehmendab nahka ning võimaldab mädal kergemini välja voolata. Mitte mingil juhul ärge pigistage mädakollet! Selle tulemusena võivad bakterid sügavamale keha sisse sattuda.



## **Näidake mädaniku arstile või medõele!**

Antibiootikume on vaja juhul kui on:

- Palavik või külmavärinad. Bakterid on organismis ning võivad südameni jõudes, põhjustada südameklapile tõsise kahjustusi.
- Punane valulik joon, suunatud ülespoole infektsioonikohast. Sellisel juhul on bakter jõudnud lümfivedelikuni. Jõudes lümfsõlmedeni sattuvad bakterid verre.
- Luupõletik. See viib luupõletikuni (osteomüeliit), mida on väga raske ravida.
- Mädanik käe või jala peal (kõõlus), infektsiooni levimisoht on kõrge.
- Mädanik, mis vajab lõikamist.

## Kuidas mädanike ennetada:

- Iga kord kasutage uut süstalt ja nõela.
- Iga kord proovige valida erinev süstimiskoht.
- Puhastage süstimiskoht alkoholilapiga.
- Kui te ei ole nõela veeni sisse saanud või teil algas nahaalune verejooks, siis määrige süstimiskoht salviga (nt. hepariin või herudoid) või puhastage soolveega ja pärast siduge kinni, et vältida mädaniku teket.
- **Küsige juhendit (juhendamist) turvalise tarbimise kohta!**

## Heroiini ja teiste uimastite üledoos



Kõige levinud uimastid peale tubaka ja kanepi on heroiin ja teised opiaadid. Need on rahustid, mis mõjuvad kesknärvisüsteemile (inimese aju). Kesknärvisüsteem kontrollib hingamisorganite ja südame tööd. Üledoseerimise puhul lakkab hingamisorganite töö ning hiljem peatub südame tegevus - analoogilised sümptomid tekivad ka teiste samalaadsete (rahustid) preparaatide üledoseerimisel (nt. barbitraadid, bensodiasepiin ja alkohol).

### Kõrge riskiga olukorrad:

- Tundmatu kvaliteedi ja puhtusastmega uimastite tarbimine. Enne proovida väikses koguses.
- Heroiini tarbimine peale suure koguse alkoholi ja/või trankvilisaatorite tarvitamist. Sellisel juhul võib inimene kaotada teadvuse ning võib teadvuseta olekus oksendades lämbuda.
- Tavalise doosi tarbimine peale pikaajalist pausi või peale väiksemate dooside tarbimist pikema perioodi jooksul.
- Uimastite tarbimine üksinda. Kui tekib erakordne olukord, siis keegi ei saa appi tulla.
- Heroiini tarbimine peale opiaatide antagonistidega ravi.
- Narkootikumide ostmine tundmatu inimeste käest.

### Üledoseerimise sümptomid:

- Teadvuse kaotus
- Aeglustunud hingamine
- Aeglustunud pulss

### Mida teha:

- Kontrollige, kas inimene on teadvusel (püüdke äratada tähelepanu kõva häälega rääkides, raputage teda).
- Kui ta on teadvuseta, siis püüdke äratada.
- Kui ta hakkab teadvusele tulema, ärge laske tal uuesti „kustuda“ – rääkige temaga, raputage teda, olenevalt olukorrast võib ka püüda koos jalutada jne.

- Kui ta ei tule teadvusele või kaotab uuesti teadvus, kutsuge ise või paluge kedagi kutsuda **arsti ja/või kiirabi**. Arst tõenäoliselt süstib opiaatide antagonist (Narcanti jms.)

### **Ebakvaliteetsed uimastid, narkootikumide segu, lämbumine**

Mõned lisariskifaktorid:

- **Ebakvaliteetsed uimastid**  
Uimasteid seegatakse mõnikord erinevate ainetega suurema mahu ning tulukuse saavutamiseks. Sellised segud on ohtlikumad kui puhtad ained ning nende tarbimine võib põhjustada surmajuhte.
- **Narkootikumide segu**  
Väga ohtlik. Opiaatide, trankvilisaatorite ja alkoholi segu võib põhjustada ohtlikke seisundeid, sh. üledoseerimist.
- **Lämbumine**  
Lämbumine võib tekkida erinevate ainete koos tarbimise tulemusena (vt. üleval). Kui inimene kaotab teadvuse, võib ta hakata oksendama. Lämbumise ennetamiseks peavad inimese hingamisteed (suu, nina ja kõri) olema vabad ja vajadusel tuleb need puhastada (nt. taskurätiku abil). Kui hingamine ja pulss on stabiliseerunud, asetage ta küljeli.

### **Esmaabi**

- **Äрге lubage inimesel jääde magama**  
Kui peale uimasti tarbimist hakkab inimene uniseks jääma, peate teda teadvusel hoidma. Abistavateks vahenditeks võib olla külm märg rätik kaela peal ning jutuajamine temaga. Lisaks peab jälgima, et ei langetaks uimastijoobes olles varguste ohvriks.
- **Säilitage rahu**  
Liiga palju abistajaid teeb rohkem kasu kui kahju. Kui keegi tunneb ennast halvasti on maksimaalne abistajate arv kaks inimest. Sellel juhul pole tähtis, mida ja kui palju on inimene tarbinud – kogu tähelepanu peab olema pööratud üledoseerimise sümptomite kõrvaldamisele. S.t. olenemata sellest, kas inimene on tarbinud liiga palju heroini, kokaiini või tablette, esmaabi jääb samaks.
- **Kontrollige tähtsamad elufunktsioonid**  
Elu põhifunktsioonid:
  1. Hingamine
  2. Südamelöögid/vereringe
  3. Teadvus

Teistele elufunktsioonidele – temperatuur, ainevahetus – ei saa mõjutada ilma arstiabita.

# TURVALINE SEKS, kondoomi kasutamine



Turvaline seks tähendab turvameetodite kasutamist, mis vähendavad riske nakatuda suguhaigusesse, kaasa arvatud HI-viirus ja B- ja C-hepatiit. Korrektnel ja järjekindel kondoomi ja teiste turvaliste võtete kasutamine seksuaalkontakti ajal ongi turvaline seks.

Tänaseks on kvaliteetsed kondoomid ainus meetod kaitsta ennast sugulisel teel levivate infektsioonide eest – HIV ja teised. Õige kasutamise korral kaitsevad kondoomid efektiivselt nii mehi kui ka naisi HIV-nakatamise eest. Kuid ükski kaitsemeetod ei ole 100% kindel, ning kondoomi kasutamine ei taga absoluutset kaitset infektsiooni vastu. Maksimaalse kaitseefekti saavutamiseks peab kasutama kondome järjekindlalt ja õigesti. Kondoomi vale kasutamine võib viia kondoomi kahjustumiseni, mis omakorda vähendab oluliselt kaitseefekti.



## Kuidas kasutada meestekondome?

- Määrdega kondoomide kasutamisel on purunemise oht väiksem. Õli baasil valmistatud lubrikante (beebiõli, vaseliin jne.) kasutada ei tohi, sest need kahjustavad kondoomi.
- Kondoomi pakk tuleb avada vahetul enne kasutamist, muidu muutub kondoom liiga kuivaks ja muutub kasutuskõlbmatuks. Olge ettevaatlik pakendi avamisel, et kondoomi mitte kahjustada. Kui see on katki läinud, siis visake see ära ja võtke uus pakendis kondoom.
- Kondoom on pakendis kokku rullitult. Asetage kokku rullitud kondoom peenise otsa peale, õige pool üles. Suruge kondoomi otsik pöidla ja nimetissõrme vahel kokku, et õhk ei pääseks otsa sisse. Niimoodi loote ruumi sperma jaoks. Hoides kondoomi ühe käega, rullige see teise käega peenise peale kogu pikkuse ulatuses lahti. Kui mees ei ole ümber lõigatud, siis enne kondoomi peale panemist tuleb peenisel eesnahk pingule (tagasi) tõmmata.
- Kui kondoom ei ole piisavalt määrdena, siis võib kasutada veebaasil valmistatud lubrikante (silikoon, glütseriin, geel). Ka süljega võib niisutada. Õlibaasil valmistatud lubrikante – mineraal- või beebiõli, rasvased geelid nagu vaseliin ja erinevad kreemid – kasutada ei tohi.
- Peale seksuaalkontakti tuleb kondoom maha võtta.
- Kohe peale ejakulatsiooni (orgasmi) peab mees kondoomi kinni hoidma, et see ei libiseks peeniselt maha.

- Peale seda peab mees peenis välja tõmbama, kui see on veel erekteerunud.
- Kui peenis on täiesti väljas, siis võtke kondoom maha (suunaga allapoole), siduge sõlm peale ning visake prügikasti. Ärge visake kasutatud kondoomi WC-potti!

Kasutage iga suguakti ajal alati uut kondoomi ning korrake kogu protsess uuesti.

### **Kuidas kasutada naiste kondoomi?**

Naiste kondoom on esimene ja ainus naistele mõeldud kaitsevahend. Naiste kondoom on tehtud vastupidavast pehmest ja läbipaistvast polüuretaanist ning see asetatakse vagiina sisse enne suguakti. Naiste kondoom katab vagiina täielikult, sellepärast tagab see regulaarse kasutamise korral kindla kaitse nii ebasoovitatava raseduse eest kui ka sugulisel teel levivate haiguste eest, kaasa arvatud HIV. Naiste kondoomil ei ole kõrvalefekte ning seda müüakse käsimüügi.

- Võtke kondoom ettevaatlikult pakendist välja. Soovi korral võite lisada lubrikanti sise- ja välisrõngale.
- Et kondoomi paigale asetada, kummarduge, istuge põlved lahti või pange üks jälg madala tooli peale. Hoidke kondoom lahtise otsaga allapoole. „Kotike“ (kondoomi kinnine ots) otsa hoides pigistage rõngas pöidla ja keskmise sõrme vahel.
- Nüüd pange esisõrm pöidla ja kesksõrme vahele. Niiviisi sõrmi koos hoides te säilitate kondoomi otsiku kitsana. Teise käega aidates viige kondoomi kinnine ots vagiina sisse.
- Peale seda, kui „kotikese“ kinnine ots on sisse viidud, lükake esisõrme abil kogu „kotike“ vagiina sisse. Kontrollige, et „kotikese“ ülaosa on häbemeluu kõrgusel. Seda saab teha esisõrme abil. Te saate kondoomi paigaldada mitte varem kui 8 tundi enne suguakti.
- Kontrollige, et kondoom ei oleks vagiina sees keerdunud. Kui nii on juhtunud, siis võtke see välja, lisage natuke lubrikanti ja asetage see uuesti paigale. Tähelepanu! Umbes 2 cm kondoomi lahtisest otsast peab jääma välja. Kui teie partner on sisse tulnud „kotikesest“ mööda, siis paluge tal kohe peenis välja võtta. Võtke kondoom välja ja visake see ära ning kasutage uut kondoomi. Kuni teie partner ja te ise ei ole uue asjaga harjunud, aidake oma partnerit, suunates teda käte abiga sisse.
- Peale seda, kui teie partner ejakuleerib ja tõmbab peenise välja, pigistage ja keerake kinni kondoomi lahtine ots, et spermat mitte maha voolata lasta. Võtke kondoom ettevaatlikult välja. Visake ära (aga mitte wc-potti!)

Iga suguaktiga kasutage alati uut kondoomi ning korrake kogu protsess uuesti.

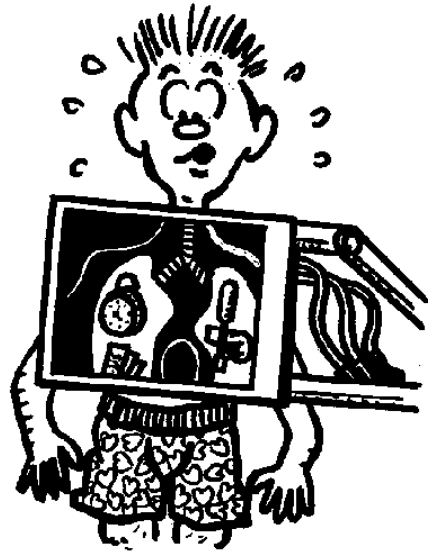
### **Mis on Glyde Dams**

Kaitsekile Glyde dams (või stomatoloogiline kile) on spetsiaalselt loodud kaitse oraal-vaginaalse (kunnilingus) seksi ja oraal-anaalse (rimming) seksi puhul.

Korrektse kasutuse korral väheneb risk nakatuda mitmete sugulisel teel levivatesse haigustesse ja infektsioonidesse, näiteks: gonorröa, süüfilis, klamüdioos, genitaalherpes ja HIV.

Iga suguakti või uue partneriga kasutage alati uut kaitsekilet Glyde dams.





## TUBERKULOOS

### MIS ON TUBERKULOOS:

Tuberkuloos (TB) on nakkushaigus, mida põhjustab bakter (*Mycobacterium tuberculosis*). Bakter võib rünnata inimese organismi erinevaid osi kuid kõige levinum haigusvorm on kopsutuberkuloos. TB sümptomid on väsimust, isupuudus, pikaajaline köha, öine higistamine ja palavik, ning valu kopsudes.

- Igas sekundis toimub maailmas uus TBi nakatumine
- Kokku üks kolmandik maailma elanikkonnast on nakatunud TBsse.
- 5-10% inimestest, kes on TB-nakatunud (kuid mitte nakatunud HIVi) haigestuvad mingil hetkel aktiivsesse tuberkuloosi.

### TB LEVIK:

Nagu tavaline külmetus kandub ka TB edasi õhus piisknakkuse kaudu. Ainult aktiivse(nakkava) vormiga kopsu TB-haiged kannavad nakkust edasi. Kui aktiivset vormi omav inimene köhib, lendub õhku TB põhjustavaid piisktuumasid. Piisktuumad võivad õhus hõljuda pikka aega ja katta pikki vahemaid. Nakatumiseks piisab väikese koguse sisse hingamisest ning oleneb õhku paiskunud organismide hulgast, ajast, mil isik seda õhku hingab ja inimese immuunsussüsteemi seisundist.

### HIV JA TB

HIV ja TB on letaalne kombinatsioon, kus mõlemad infektsioonid kiirendavad teineteise kulgu. HIV nõrgendab immuunsüsteemi, ehk kui HIV-positiivne inimene saab TB-nakkuse on väga tõenäoline, et ta jääb ka haigeks. TB on peamine surma põhjus HIV-nakatunud inimeste hulgas. See põhjustab u. 13% kõigest AIDSi surmadest maailmas.

### ENNETAMINE

TB levitab köhimise ja aevastuste kaudu. Käega suu ja nina katmine-kaitsmine on väga oluline. Pea tuleks pöörata kõrvale kui teised teie läheduses köhivad-aevastavad.

### RAVI

Alates 1953.a. on olemas ravi TB vastu.

Kui on identifitseeritud patsient, kellel on aktiivne TB vorm (batsille on näha äie sees), peavad meditsiini- ja sotsiaaltöötajad jälgima, et patsiendid tarvitaksid õigeid doose TB-

ravimeid õigel ajal ning peavad kinni ravigraafikust. Tavalised TB-ravimid on isoniazid, rifampicin, pyrazinamide, streptomycin ja ethambutol.

Sülje test tehakse teist korda peale paari kuud protsessi kontrollimiseks ning uuesti peale ravi lõppu (6 kuud või rohkem).

TB-ravi võib põhjustada kõrvaltoimed nagu väsimus, liigesevalu ja probleemid maksaga.

Mõnikord esineb halb vastastikune toime teiste preparaatidega; suukaudsed rasestumisvastased preparaadid ning metadooni efektiivsus langeb.

### **MITTERAVITAV TB**

Mitteravitav TB on põhjustatud osalise või lõpetamata ravikuuriga, kui patsiendid ei manusta ravimeid regulaarselt vajaliku perioodi jooksul – kas sellepärast, et nad tunnevad ennast juba paremini ja õpetavad ravi ise või kui arst on ette kirjutanud vale ravirežiimi või ravimi tarnimine on ebausalduslik. Vaadates rahvatervise perspektiivist, halvasti kontrollitud või lõpetamata TB-ravi on hullem, kui jätta inimene üldse ilma ravita. Kui inimene ei saa läbida tavalist ravi režiimi, siis ta võib jääda nakkust edasi kandma. Vorm võib kopsus arendada vastupidavaks (resistentseks) TB ravimite suhtes. Ja inimesed, kes nakatuvad, saavad resistentse vormi.

## REFERENCES

- Estonian Drug situation 2003  
NIHD, EDMC, Estonia National Focal Point
- UNAIDS, Joint United Nations Programme on HIV/AIDS  
Updated information about hiv/aids
- WHO, World Health Organisation  
Updated information about HBV, HCV, HAV, TB
- Reader health promotion for drugusers in Rotterdam  
Koopmans M., Franke F, Lodenstein A, van der Mey D.  
GGD Rotterdam 2000
- Risk Reduction for Drugusers in prisons  
Trautmann F. and Stover H. Trimbos Institute 2001
- European peer support Handbook  
Trautmann F., Barendregt C. Trimbos Institute 1994
- Rate your risks, the facts about infections  
Mainline and Trimbos Institute