

При подготовке буклета были использованы следующие материалы

#### Ссылки:

1) Территориальный центр медицины катастроф «Наложение жгута», г. Владивосток ([www.emsvlad.ru](http://www.emsvlad.ru)).

#### Литература:

2) Safe Injections (МОНАР, Польша).

3) The Chicago Recovery Alliance, 'Better Vein Care/Safer Injection' ([www.anypositivechange.org](http://www.anypositivechange.org)).

4) The AIDS Council of South Australia (ACSA), «Veintenance» ([www.aidscouncil.org.au](http://www.aidscouncil.org.au)).

#### Иллюстрации:

5) Р.Д. Синельников, Я.Р. Синельников «Атлас анатомии человека». М., Медицина, 1996. Т. 3.

#### Дополнительно:

6) [uk.geocities.com/brown\\_addict/safer\\_injecting.htm](http://uk.geocities.com/brown_addict/safer_injecting.htm).

7) <http://www.drugusers.ru>.

Текст: Глеб Олисов

Дизайн: masha

Верстка: sasha

Автор благодарит посетителей сайта [drugusers.ru](http://www.drugusers.ru) за комментарии к материалу.

Отдельное спасибо Севе Ли, Игорю Филюшкину, Нази Арутюнян, Лене Тамазовой за помощь в подготовке буклета.

Данное издание может содержать анализ вопросов, представляющих интерес или предназначенных исключительно для представителей целевой аудитории. Упоминание в материалах издания каких-либо компаний, лекарственных препаратов или способов их применения не означает, что *AFEW* рекомендует или отдаёт предпочтение именно этим компаниям, лекарственным препаратам или способам их применения.

*AFEW* настоятельно советует читателям и лицам, участвующим в программах обучения, тщательно проверять любую информацию и не применять на практике полученные из данного источника сведения без предварительной консультации со специалистом.

*AFEW* не несет ответственности за точность и полноту публикуемых материалов, а также за любые действия, предпринятые вследствие их публикации. *AFEW* не несет юридической и иной ответственности за возможные последствия использования опубликованной информации третьими лицами.

#### Контактная информация:

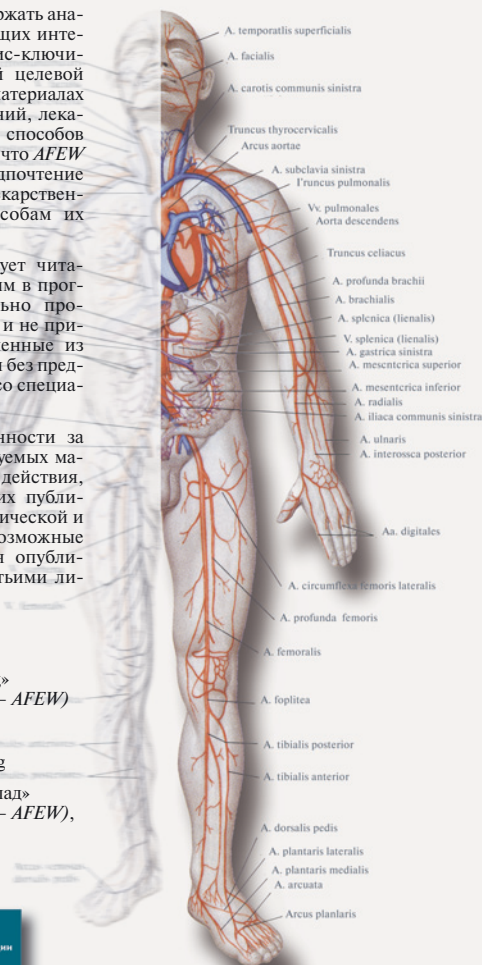
«СПИД Фонд Восток-Запад»  
(*AIDS Foundation East-West — AFEW*)

E-mail: [info@afew.org](mailto:info@afew.org)

Веб-сайт: <http://www.afew.org>

© «СПИД Фонд Восток-Запад»  
(*AIDS Foundation East-West — AFEW*),  
2003 г.

Распространяется бесплатно



# Принципы снижения вреда

## предупреждение

Данная информация не может быть использована для пропаганды наркотиков и/или наркопотребления. Цель данного издания — объяснить людям, употребляющим наркотики, принципы, которые помогут им сохранить здоровье и избежать разного рода заболеваний, связанных с употреблением наркотиков.

инъекций (заражение различными инфекциями часто происходит при использовании общего инструментария для инъекций).

4) Если нет новых инъекционных инструментов, используй только свои и никому их не давай. Дружба и поддержка здесь ни при чем: одолжив свой шприц, ты легко можешь подставить человека, «поделившись» с ним, например, гепатитом С. К тому же имей в виду, что сам ты останешься после этого без шприца (после другого человека его использовать уже нельзя).

5) Если нет чистого баяна, обязательно прокипятить использованный или обработай его хлоркой.

# Программы снижения вреда

За помощью и более подробной информацией о венах и уходе за ними обращайтесь в программы снижения вреда:

Употребление наркотиков инъекционным путем может привести к следующим осложнениям:

- абсцессам;
- флегмонам;
- кровотечению из поврежденных сосудов;
- тромбам;
- тромбофлебитам;
- сепсису;
- омертвлению мягких тканей (гангрене конечностей).

Принимая наркотики, особенно инъекционным путем, ты подвергаешь себя опасности передозироваться, заразиться вирусами иммунодефицита человека (ВИЧ), гепатитов В и С.



вены и артерии

## Общая информация о кровеносной системе

### Вены и артерии

**Н**епосредственно под кожей находятся только поверхностные вены. Глубокие вены, которых не меньше, чем поверхностных, располагаются глубже. В венах течет **темно-красная** кровь. В артериях кровь — **ярко-алая**. Давление крови в венах ниже, чем в артериях.

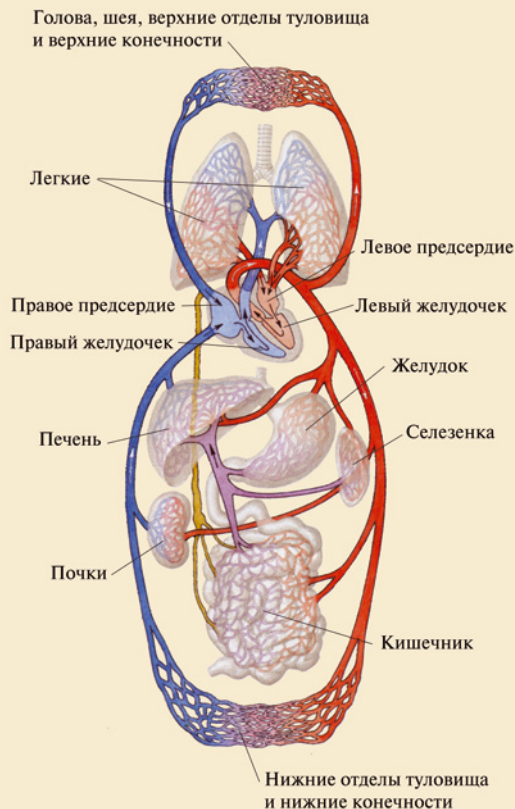
Артериальная кровь насыщена кислородом и потому она алого цвета. Выбрасывается артериальная кровь из левого желудочка сердца и по артериям течет к внутренним органам.

Здесь происходит газообмен, то есть органы получают кислород, а кровь насыщается углекислым газом, из-за которого она приобретает темный цвет. Затем по венам кровь поступает в правые отделы сердца; из правого желудочка сердца течет к легким, где насыщается кислородом, и попадает в левый желудочек, который вновь гонит артериальную кровь к внутренним органам.

## Повреждения вен в результате инъекций

**К**ровь имеет свойство свертываться. Это необходимо для того, чтобы люди не умирали от кровотечения при мелких порезах. Однако это полезное свойство имеет и негативную сторону. При травмировании стенки вены выделяют вещества, способствующие свертыванию крови в месте нанесения травмы (например, укола). Если травмировать (прокалывать) вену часто и в одном и том же месте и, кроме того, вводить при этом в вену токсичный продукт, сам по себе

### кровообращение



вызывающий химический ожог (например, винт), свернувшаяся кровь на стенках вены образует тромб.

Со временем тромб рассасывается, но пока он есть, существует угроза, что в любой момент тромб оторвется и с током крови попадет в легкие (см. описание системы кровообращения). Это приводит к так называемой тромбоэмболии (закупорке) сосудов легких — очень тяжелому состоянию. А закупорка легочной артерии практически всегда заканчивается летально.

Вены имеют систему клапанов, которые не пускают тромбы к легким. Именно поэтому попадание небольшого количества воздуха в вену не приводит к смерти: пузырьки воздуха рассасываются под клапанами. Однако чем шире вена и мощнее в ней ток крови, тем больше вероятность, что тромб проскочит через клапаны. Все глубокие вены — широкие. Вены, расположенные на шее, практически вообще не имеют клапанов; более того, внутри этих вен отрицательное давление, и поэтому они практически всасывают содержимое шприца.

## Менее опасные инъекции

**М**енее опасны с точки зрения проведения инъекций **поверхностные или подкожные вены**. Почему? На это есть несколько причин:

- 1) очевидно из самого названия, потому что они находятся под кожей — и легко доступны;
- 2) рядом с ними не проходят крупные нервные стволы и артерии;
- 3) риск развития тромбоза (закупорки сосудов и артерии легких) значительно меньше

В любом случае **не стоит колоть:**

- **предварительно не продезинфицировав место инъекции**

(спиртовой салфеткой или ваткой, смоченной спиртом);

- **против направления кровотока** (чтобы не допустить появления сгустков, которые могут нарушить приток крови к сердцу. Введение наркотика против кровотока можно сравнить с попыткой плыть по реке против течения);

- **не используя перетяжку или при туго затянутой перетяжке**

(использование перетяжки снижает риск повреждения вены, а также защищает от «задува»);

- **мимо вены**

(инъекции наркотика под кожу или в мышцу мимо вены);

- **в одно и то же место**

## Никогда не колись:

- **в шею**

Если ты думаешь сделать себе укол в вену, расположенную на шее, помни: это крайне опасно! При несоблюдении правил дезинфекции существует большой риск проникновения в кровь и затем в мозг различных микроорганизмов с кожи, что может оказаться смертельным.

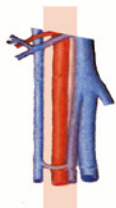
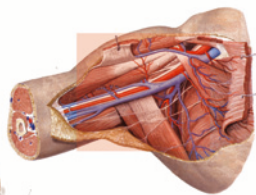
- **в тонкие и в пульсовые вены**

- **в ноги**

Вены на ногах колоться также не рекомендуется. Опасность главным образом заключается в повышенном риске тромбообразования в нижних конечностях: скорость кровотока там ниже, чем в других частях тела, а чем ниже скорость кровотока, тем быстрее происходят процессы свертывания, и тем легче образуется тромб.







### • в глубокую подмышечную вену (т.н. «метро»)

Кровоток в этих венах весьма силен, и наркотик крайне быстро попадает в мозг. Быстрое введение наркотика может привести к передозировке; более того, не следует забывать, что рядом с этой веной находятся нервный узел и артерия.

### • в пах

Не менее опасно делать уколы в глубокую вену, находящуюся в области паха, так как рядом с этой веной находятся нервный узел и артерия. Среди наркопотребителей хорошо известна грустная поговорка: «Открыл себе пах — открыл крышку гроба».

### • в артерию

Никогда не колись в артерии! Это очень опасно: можно искалечить себя на всю жизнь, не говоря уже о летальных исходах. Введение раствора в артерию может привести к омертвлению тканей — в таком случае не исключено, что конечность придется ампутировать.

### Как не попасть в артерию?

- Не делать инъекции в пульсирующие сосуды
- Не пытаться делать инъекции в глубоко расположенные вены.

При попадании в артерию ты сразу поймешь, что дело неладно: даже без оттягивания поршня назад в шприц начнет поступать ярко-алая пенящаяся кровь, а поршень под давлением начнет как бы самопроизвольно выталкиваться. Если ты все-таки попал в артерию, немедленно вытащи иглу; место укола зажми указательным пальцем на пятнадцать минут (**фото 1**) или лучше наложи на рану стерильный тампон (**фото 2**) и туго закрепи его перевязкой (**фото 3**). Если стерильного тампона нет, можно использовать обыкновенный чистый кусок ткани. Если кровь продолжает идти, наложи еще один тампон поверх первого и с силой прижми его рукой. Этот метод остановки кровотечения следует использовать прежде всего.

фото 1



фото 2



фото 3



## Как изготовить жгут из ремня:



Если таким образом остановить кровотечение не удается, на поврежденную конечность можно наложить жгут выше места укола. Наложение жгута является крайней мерой.

**Не пытайтесь сами снять наложенный ранее жгут. Безопасно сделать это может только врач.**

В качестве жгута могут быть использованы: резиновая трубка, ремень, шнурок от обуви, прочная веревка и т.д.

- Нельзя накладывать жгут на голое тело — под жгут можно подложить одежду, бинт, салфетку, т.е. любую мягкую ткань.
- Жгут накладывают выше места кровотечения, но не очень далеко от раны: при кровотечении из голени — на бедро, при кровотечении из предплечья — на плечо.
- Жгут следует использовать как крайнее средство, не-

обходимое лишь в том случае, когда кровотечение нельзя остановить другими способами (см. выше).

- Жгут следует накладывать при кровотечении из рук и ног. Ни в коем случае не используйте жгут для остановки кровотечения из шеи, лица, туловища.
- Сразу после наложения жгута отметьте (на жгутах или на руке) число и точное время его наложения. После этого звоните в «Скорую помощь» и обязательно сообщите, когда был наложен жгут.
- Нельзя накладывать жгут больше чем на два часа. Каждые 45 минут его следует ослаблять на 3–5 минут для восстановления кровообращения. После этого — полностью разбинтовать и сделать новый жгут.

## Как наложить жгут из ремня:



## Инъекция будет менее опасной, если:



- **предварительно продезинфицировать место инъекции**

(спиртовой салфеткой или ваткой, смоченной спиртом, причем движения должны быть направлены в одну сторону)

- **использовать перетяжку**
- **колоть по направлению кровотока**
- **попадать в вену**
- **вводить медленно и равномерно, не двигая и не дергая шприц**
- **использовать вены на руках: на предплечьях, на локтевых сгибах и т.н. «обратки» — вены на обратной стороне руки**
- **использовать кистевые вены**

(но помните, что кистевые вены тонки — их можно повредить быстрым введением раствора).

## Уход за венами

**З**десь приведены несколько советов, которые помогут тебе сохранить вены, избежать «ухода» вен и предотвратить образование тромбов.

- Всегда используй только собственное, стерильное оборудование: шприцы, иглы и т.н. «кухню»: ложки, реакторы, кружки. Только таким способом можно обезопасить себя от инфицирования **вирусами гепатитов и ВИЧ (фото 4)**.

- Лучше не делай инъекции на улице, на лестницах и т. п. — в тех местах, где нет возможности продезинфицировать место укола **(фото 5)**.

- До инъекции обязательно:

**1)** вымой руки теплой водой с мылом — это уничтожит часть бактерий, находящихся на руках; более того, после мытья теплой водой на руках легче найти вену **(фото 6)**.

**2)** протри в одном направлении предполагаемое место укола ваткой, смоченной спиртом или спиртовой салфеткой **(фото 7)**.



фото 4



фото 5



фото 6



фото 7



- После инъекции:

1) зажми место инъекции другой ваткой или салфеткой (**фото 8**),

**фото 8**



2) держи ее несколько минут, пока кровь не перестанет идти;

3) если кровь не перестанет идти — вызывай «Скорую помощь»!

- Используй только свой шприц и только один раз. Шприц является стерильным только в фабричной упаковке — поэтому распаковывать его нужно непосредственно перед инъекцией. После инъекции:

1) разбери шприц;

2) сними иглу;

3) помести ее в корпус шприца,

4) вставь поршень в шприц и надави поршнем.

Таким образом ты сможешь предотвратить повторное использование шприца другим человеком. Не оставляй использованные шприцы на месте употребления: на лестнице, в квартире и т.д. Выбрасывай разобранные использованные шприцы в мусоропровод или в мусорный бак. Имеет смысл раздавить разобранный использованный шприц, например, в пустой металлической банке. Но лучше всего обратиться в **местный пункт обмена шприцев** (адреса см. в конце брошюры). Не создавай опасности для других!

- Чем больше воды было использовано для приготовления раствора, тем меньшим будет вред, наносимый венам и тканям при инъекции.

- Всегда пользуйся стерильными, острыми иглами. Тупая игла нанесет повреждение не только венам, но и окружающим тканям. После укола тупой иглой не исключена вероятность внутреннего кровоизлияния и нагноения; из-за использования тупых игл возникают тромбы.

- Когда накладываешь перетяжку, не допускай перекручивания кожи, т.к. вместе с кожей смещается вена. После развязывания «турникета» кожа вернется в исходное положение, и игла может выскочить из вены или поцарапать ее.

- Чем тоньше игла, тем меньший вред ты наносишь венам при проведении инъекции.

- Добавки к героину (нафтизин, димедрол или пипольфен), используемые наркопотребителями при подготовке к инъекции, зачастую «сжигают» вены.

- Не стоит колоться разведенными в воде таблетками, т.к. содержащийся в них мел может заблокировать вены.

- Категорически не рекомендуется колоться горячим раствором — это приводит к «сжиганию» вен или к тому, что вены «уходят». Нежелательно использовать для инъекций раствор, для приготовления которого была использована вода из-под крана: в ней, как правило, содержатся микробы.

- Если ты колешься «черным», т.е. кустарно приготовленным раствором ацетилированного опия, помни: раствор с избытком димедрола очень быстро сжигает вены. Также не забывай, что чем концентрированнее раствор, тем он агрессивнее по отношению к венам и соответственно опаснее для них.

- Нещелоченный винт является кислотой, поэтому инъекция таким раствором крайне опасна для вен: образуются микроповреждения, которые могут привести к образованию тромбов или «уходу» вен. Людям с плохими венами употреблять нещелоченный винт нельзя. Следует также иметь в виду, что инъекция нещелочным винтом приводит к весьма болезненным ощущениям.
- При кустарном приготовлении наркотика (джеф, винт, «черный»), а также плохой фильтрации в растворе могут содержаться органические и неорганические частицы и примеси, проникновение которых в кровь приводит к осложнениям. Так, например, в случае «задува» грязным раствором велика вероятность

появления флегмоны или абсцесса. Совет: при фильтрации раствора не стоит наматывать вату на иглу — пот и выделения с пальцев могут попасть на фильтр, с фильтра — в раствор, и после инъекции вызвать «тряску».

- Использование перетяжки снижает риск повреждения вен и вероятность «задува» (инъекции наркотика мимо вены: под кожу или в мышцу).
- Если на местах предыдущих инъекций образовались воспаления или при нажатии ощущается боль, колоться в эти места нельзя — необходимо дождаться полного заживления.

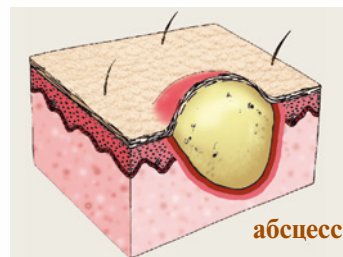
**При возможности необходимо сразу обратиться к хирургу.**

## Абсцессы и флегмоны

### Абсцессы

**Абсцесс** (гнойник) — это скопление гноя. Абсцесс возникает в результате попадания под кожу инфекции или химического поражения тканей. Попавшая под кожу инфекция начинает бурно размножаться, «расплавляет» ткани, в результате чего образуется «мешочек», содержащий гной.

Абсцесс образуется в том месте, куда была сделана инъекция. Внешние признаки абсцесса: покраснение и отечность. Гной может прорваться и разлиться в другие ткани — тогда возникнет флегмона. Попадание гноя в кровяное русло становится причиной сепсиса (заражения крови).



#### Признаки абсцесса:

- болезненность в области инъекции;
- покраснение кожи;
- отек или уплотнение;
- повышение температуры в месте абсцесса;
- болевые ощущения при движении.

**В случае образования абсцесса или флегмоны настоятельно рекомендуется обратиться к врачу-хирургу.**

**Вот несколько процедур, которые помогут стабилизировать состояние до визита к хирургу при абсцессах:**

- Йодная сетка на месте воспаления прогревает место воспаления и обладает рассасывающим действием. По мере впитывания йода сетку следует обновлять. Избыток йода на коже может привести к ожогам, поэтому сетка не должна быть слишком густой.

#### **ВНИМАНИЕ!**

Троксевазин, гепатромбин и гепариновая мазь в случае абсцесса или флегмоны не помогают.

- Ни в коем случае не пытайтесь вскрыть назревший гнойник самостоятельно — обращайтесь к врачу. Если же гнойник прорвался сам по себе — промой

рану раствором перекиси водорода и фурацилином и затем обратись к врачу, чтобы он поставил в рану дренаж.

- В случае флегмоны необходимо принимать антибиотики, которые должен назначить врач.

В экстренных случаях — когда нет никакой возможности незамедлительно обратиться к врачу, или когда ваш врач уверен, что перечисленные ниже меры могут принести действительную пользу, делай компрессы:

- из капустного листа (капустный лист раздавить, чтобы он пустил сок);
- из алоэ (предварительно снять наружную кожуру);
- стерильную марлю или бинт смочить теплой водой или раствором соли (1 столовая ложка соли на 1 стакан горячей воды).

**Вышеописанное лечение помогает только на ранних стадиях образования абсцессов, пока еще абсцесс не сформировался и не скопился гной. Если же абсцесс сформировался, и очевидны симптомы флюктуации (колебание жидкости под кожей), резкая болезненность, повышение температуры (как общее, так и местное) — греть закрытую полость, содержащую гной, нельзя. При нагревании гной, как и любое другое вещество, начинает расширяться и может прорвать капсулу абсцесса, а куда он прорвется — никто не знает. Может наружу, а может и внутрь — и тогда разовьется флегмона. Так что в любом случае — лучше обращайтесь к врачу!**

**Все вышеперечисленные рекомендации применимы к абсцессам, при флегмоне необходима срочная госпитализация.**

## **Флегмоны и сепсис**

**Ф**легмона похожа на абсцесс, но занимает не ограниченную область, а распространяется на значительную часть конечности, сопровождается болью, отеком, повышением температуры и мешает движениям конечности.

Не считая того что флегмона может быть причиной сепсиса, она чревата гнойным «расплавлением» нервов, сосудов, мышц, костей — всего, что попадетс ей на пути.

При появлении признаков флегмоны немедленно обращайтесь к врачу — только он может определить адекватное лечение и медикаменты.

**Сепсис** — заражение крови — очень тяжелое заболевание, которое может привести к смерти.

Не стоит полагать, что ты сможешь вылечить абсцесс или флегмону самостоятельно — это тяжелое заболевание, которое может привести к сепсису (заражению крови) и даже к смерти. Грамотно провести лечение может только профессионал. Здоровье дороже, поэтому при подозрении на гнойное воспаление обязательно обращайся к специалисту!

## Тромбы и тромбофлебиты

**Тромбоз** — закупорка вены тромбами; на ощупь тромбы — плотные образования, расположенные по ходу вены, как будто внутри вены находится некий гут.

тромб



Чаще всего тромбированная вена болезненна. Кровь по тромбированной вене не течет и, следовательно, делать инъекции в такую вену нельзя. Если тромб попал в шприц — значит вена

тромбирована, и колоть в нее нельзя.

На место, где расположен тромб, нужно на ночь наложить повязку с мазью троксевазин, индовазин или гепариновой мазью. Днем делать компресс с водкой (бинтовать не туго).

Если место, где проходит воспаленная вена, краснеет, опухает и становится горячим, а воспаленная вена на ощупь представляет собой плотное, очень болезненное образование, повышается температура всего тела, то это, возможно, **тромбофлебит**, т.е. при наличии тромба развивается воспаление. Заболевание опасно тем, что вызывает полную закупорку вен, сильные отеки и боли.



Если появились признаки тромбоза — немедленно к врачу, только он назначит адекватное лечение.

**1)** В эти вены никаких инъекций. Нагрузки на конечность должны быть ограничены.

**2)** Постарайся избавиться от тромбов и воспаления:

- При помощи противовоспалительных препаратов (мазей): диклофенак, вольтарен, индометацин, бутадион — ежедневно. Противовоспалительные мази необходимо чередовать с гепариновой мазью.
- При помощи компрессов: с алоэ или водочного.
- При помощи троксевазин-геля или вено-рутон-геля.

## Как правильно сделать повязку:

- промыть пораженное место 3%-ной перекисью водорода либо водой с мылом (фото 9);
- выбрать один из ингредиентов: троксевазин, индовазин или гепариновую мазь — и приложить к пораженному месту (фото 10);
- положить сверху марлевую салфетку либо тампон из чистого бинта или чистой хлопчатобумажной ткани (фото 11);
- завернуть в оберточную бумагу, кальку или клеенку (фото 12);
- перевязать (не туго) бинтом или чистой хлопчатобумажной тканью (фото 13);
- обмотать шерстяной тканью (фото 14).

Повязку держать 3–6 часов.



фото 9



фото 10



фото 11



фото 12



фото 13



фото 14

## Как правильно сделать компресс:

- несколько слоев марли смочить водкой,
- сверху наложить полиэтилен,
- сделать не тугую бинтовую повязку.

Использовать для компресса чистый спирт не рекомендуется. Спирт необходимо развести в следующей пропорции: 50% спирта + 50% воды. Нельзя использовать одеколон, т.к. он содержит всевозможные добавки и может вызвать раздражение.



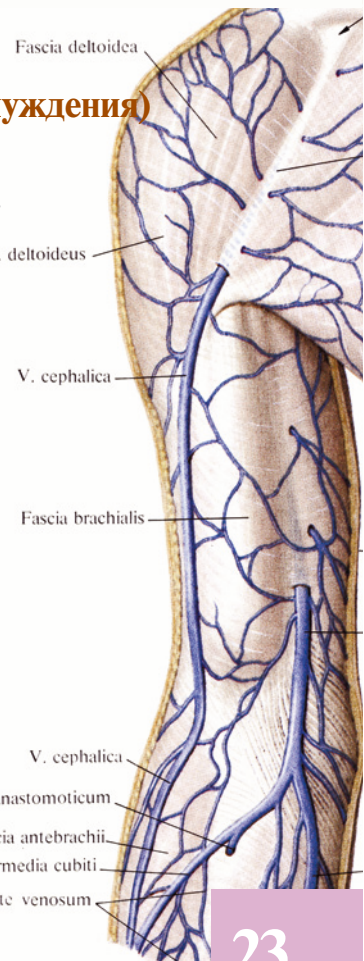
## Мифы и легенды (распространенные заблуждения)

1) Многие наркопотребители считают, что прокачивание крови через шприц непосредственно после инъекции (не вынимая иглы из вены) приводит к попаданию всего раствора в вену без остатка. На самом деле это ведет лишь к образованию тромбов.

2) Существует убеждение, что кипячение наркотического раствора (к примеру, героина) приводит к его потерям, т.е. героин «летит» при кипячении. Знай, что это — миф.

3) Если наркотик был приобретен в виде раствора, кипячение может уничтожить только вирус ВИЧ, вирусы гепатитов погибают после 45 мин кипячения.

4) Промывка использованного шприца кипяченной водой, прокаливание иглы на пламени, использование нового шприца со старой иглой или наоборот не защищает тебя от инфекции.



## И последнее:

Потребители наркотиков боятся обращаться к врачам. Как правило, бояться, что врачи их «сдадут». Это не так. Даже если ты не веришь, что врачи все-таки выполняют свой долг, то есть помогают больным, можешь поверить, что врачам вовсе не интересно общаться с милицией, подписывать протоколы и прочее. У них своих дел хватает. Если все же паранойя победила или у тебя просто нет денег на специалиста, и к врачу ты не собираешься — обратитесь в ближайшую к тебе программу снижения вреда за консультацией и первой помощью.

