

ДОЗАНЫ АШЫРЫП ЖИБЕРҮҮНҮ АЛДЫН АЛУУ
НАЛОКСОНСУЗ ТАТААЛ,
БИРОК АНСЫЗ ДЕЛЕ БОЛОТ

Буклетте Мэт Куртис, Колумбия университетине караштуу Борбор Азиядагы Глобалдык ден-соолукту иликтөө борбору жана Бүткүл Россиялык зыяндуулукту азайтуу тармагы тарабынан иштелип чыккан материалдар пайдаланылды. Буклет «Аттика» коомдук фонду жана Кыргыз Республикасындагы Глобалдык ден-соолукту иликтөө борбору тарабынан «Сорос – Кыргызстан» фондунун жана «Ачык коом» фондунун (Нью-Йорк) колдоосу менен иштелип чыкты.

ДОЗАНЫ АШЫРЫП ЖИБЕРҮҮ ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА КОЛДО НАЛОКСОН ЖОК БОЛГОН УЧУРДА АНДАН КАНТИП ЧЫГУУГА БОЛОТ?

Дозаны ашырып жиберүү – киши баңгизатты ашыкча колдонгондо дуушар болуп калуучу абал. Бирок кээде сиз же башка киши адаттагы эле дозаны сайынганда да, өзгөчө кыйналуудан оңолгондон кийинки мезгилде, дозаны ашырып жиберген абалга келип калуу мүмкүн, анткени ал сиз пайдаланган героиндин сапатына же болбосо алкоголь ичкилигин ичкенге же кайсы-бир дарыны колдонууга да жараша болот. Эгерде колдо налоксон жок болуп калса, анда адаттагы эле каражаттарды колдонуу менен бул абалдан чыгууга аракет кылуу керек.



КАЙСЫ БАҢГИЗАТТАРДАН ДОЗАНЫ АШЫРЫП ЖИБЕРҮҮ БОЛУШУ МҮМКҮН?

Барыдан мурда бул апийим заттарын, б. а. героин, ханки же метадонду колдонгондо болушу мүмкүн.



КИШИ ДОЗАНЫ АШЫРЫП ЖИБЕРГЕНИН КАНТИП БИЛҮҮГӨ БОЛОТ?

Аны төмөнкүдөй белгилер боюнча билүүгө болот:

- кыймылынын жай болуп калышы, тизенин бүгүлүшү, кишинин ушундай абалда, мисалы тизе бүгүп отурган абалда көпкө

чейин катып, "илинип" калышы

- кишинин уйкусу эле келип, кээде ал эсинен да танып кетет

- кишинин каректери кичирейип кетет

- анын эриндери жана манжаларынын учу көгөрүп кетиши мүмкүн

- анын жүрөгү айланып, кусушу мүмкүн

- анын сүйлөгөн сөзү түшүнүксүз болушу мүмкүн

- ал үстүрт дем алып, тамырынын кагышы да начарлашы мүмкүн

- кан басымы төмөндөп, жүрөгү алсыз жана сейрек кагып, териси кубарып, кургап кетиши мүмкүн.



НАЛОКСОН ЖОКПУ? ТОКТО, КЫЙКЫРБА – ӨЗҮҢӨ ЖАРДАМ КЫЛ ЖАНА БАШКАЛАРГА ДА ҮЙРӨТ



**Бүттү, дениңиз сак болсун, мындан ары
оорубаганга жана сайынбаганга
аракет кылыңыз!!**



ӨЗҮМ ДОЗАНЫ АШЫРЫП ЖИБЕРҮҮГӨ ДУУШАР БОЛСОМ ЭМНЕ КЫЛУУМ КЕРЕК?

Налоксондун жок болуп калганы өкүнүчтүү, бирок өзүңүздү таштап жибербеңиз. Киши өзүнө жардам бериши керек, эгерде өзүңүздү сезип турсаңыз, а да жакшы. Уктабоого аракет кылыш керек – жок дегенде бир нече саат уктабаш керек. Дем алууга байкоо салып туруш керек. Эгерде жаныңызда бирөө болсо андан сиз менен сүйлөшүүнү, уктап калбооңуз үчүн байкоо салып турушун сураныңыз. Суюктукту көбүрөөк ичиңиз, эгерде абалыңыздын оңолбогонун сезсеңиз, сөзсүз "тез жардам" чакырыңыз. Эгерде сиз үйдө же жабык жайда болсоңуз, эшикти же кулпуларды ачык калтырууга аракет кылыңыз

ЭГЕРДЕ БАШКА БИР КИШИ ДОЗАНЫ АШЫРЫП ЖИБЕРГЕН АБАЛДА КАЛЫП, МЕН АНЫ ЖАНЫНДА БОЛСОМ ЭМНЕ КЫЛУУМ КЕРЕК?



Тезинен "тез жардамды" чакырыңыз, өзүңүз чакыра албасаңыз кошуналарыңыздан же тааныштарыңыздан сураныңыз. "Тез жардамга" чалдыңызбы? Жакшы, эми ал келгенче кишиге биринчи жардамды көрсөтүү керек.

ДОЗАНЫ АШЫРЫП ЖИБЕРҮҮДӨГҮ БИРИНЧИ ЖАРДАМ

Эсиңизде болсун, сиздин убактыңыз тар, бардыгын тез жана дыкаттык менен жасаш керек. Өзүңүздү колго алыңыз, кабатыр болбоңуз.

Жабыркаганды катуу жерге калыбына келтирүү абалында жаткырыңыз жана мурдун, оозун жана тамагын текшериңиз, дем алуу жолдорунун өткөрүмдүүлүгүнө эч нерсе жолтоо болбой турганын караңыз.



Келгиле текшерип көрөлү, эмне болду... эгерде сиз бардыгын, массажды да, жасалма дем алдырууну да туура жасасаңыз, анда:

- жабыркаган киши өз алдынча дем алууга аракеттенет;
- жабыркагандын жүрөгү иштей баштайт жана уйку же жанбаш артериясында дароо эле тамырдын кагышы пайда болот;
- кекиртегинин өзүнөн өзү кыймылы пайда болот, эркектердин кокосу кыймылдай баштайт;
- жабыркагандын кареги кичирейет жана өңү бир аз оңоло баштайт, терисинин көгөргөнү азаят.

Тамыр кагышы жана дем алуусу калыбына келгенден кийин жабыркаганды кырына оодарып жаткырып, кусундуга чакап калбаш үчүн башынын алдына бир нерсе коюп коёт.

Албетте, колуңузда налоксон болсо, анда бардык калыбына келтирүү (реанимациялык) процедуралар тезирээк өтүшү мүмкүн эле. Андыктан наркологияга же силердин участкакту тейлеген аутрич- кызматкерлерге кайрылыңыз, алар налоксондун 1-2 ампуласын алууга сөзсүз жардам беришет.



- жабыркагандын каптал жагына туруңуз (киши бул учурда, албетте, түз катуу тегиздикте жатат);

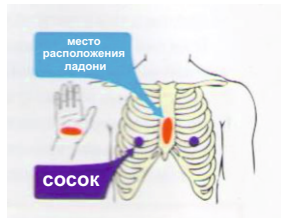
- колуңуздун манжаларын көкүрөгүнө тигинен коюңуз (эгерде сиз оң колчул болсоңуз анда сол колуңуздун манжаларын);

- экинчи колуңуздун манжаларын (эгерде сиз оң колчул болсоңуз анда оң колуңуздун манжаларын) басымды көбөйтүш үчүн тиги колуңуздун үстүнө кыйгачынан коюңуз;

- алаканыңыз менен, ыргактуу кыймылда массажды баштаңыз;

- баскандан кийин манжаларыңызды көкүрөктөн ажыратпаңыз, бирок көкүрөк алгачкы абалына келиш үчүн басууну токтото туруңуз.

Мында да бир аз айла-амалдар бар жана аларды билиш керек:



- массаж жасоодо колду сүрөттө көрсөтүлгөн кызыл зонага коюу керек. Андан төмөн жагын баспаш керек, анда морт сөөк бар жана басканда сынып кетиши мүмкүн. Колду кызыл зонадан оңго же солго жылдыр-баш керек, анткени кабыргаларды сындырып алуу мүмкүн;

- ыргак менен түртүүдө манжалар менен кабыргага баспаш керек, ал эми колдорду чыканактан жайып алыш керек, анткени бул сизге колуңуздун күчүн эле көбөйтпөстөн, бул процедурада денеңиздин салмагын да пайдаланууга мүмкүндүк берет.

Эми кишини жаткырыңыз. Эгерде тили тартылып калса, дем алуу жолдорун бошотуу керек:

- Жабыркагандын башын артка болушунча чалкалатыңыз. Бул үчүн бир колуңузду жабыркагандын мойнунун астына коюп, акырындык менен өйдө көтөрүңүз, экинчи кол менен кишинин башын кармап, чекесин басыңыз. Башын ушундай абалда кармап туруу үчүн мойнунун астына куртканы же сүлгүнү толгоп, коюп коюш керек.

- Жабыркагандын оозун ачып, астыңкы жаагын алдыга тартыңыз. Ал үчүн кулак түбүнүн төмөн жагынан астыңкы жаагынын бурчун таап, аны кармап туруп, жаагын үстүңкү жана астыңкы тиштери бир тегиздикте болгудай кылып, астыга тартыңыз. Эми жабыркагандын дем алуу жолдору бошоду жана ал дем ала баштайт.

Эгерде дем алуу же жүрөктүн согушу калыбына келбесе, ал эми "тез жардам" али келе элек болсо, анда жасалма дем алдыруу жана жүрөккө массаж жасаш керек. Бул ыкмалар кандайдыр бир убакыт өпкөнүн жана жүрөктүн кадимкидей иштешин алмаштырат. Кишинин бул органдары өз ара байланышта иштешет, андыктан жасалма дем алдыруу менен жүрөккө массажды бир убакта жасоо керек.



Мында бир аз айла-амалдар бар жана аларды билүү керек:

- кишинин көкүрөгүн да басып, ошол эле убакта ага абаны да үйлөп киргизбеш керек, бул маанисиз;
- эгерде мүмкүнчүлүк болсо, жасалма дем алдырууну жүз аарчы же бир үзүм кездеме аркылуу жасаган жакшы;
- ар бир 2-5 минутта бир нече секундга токтолуп, тамыры кага баштаганын же өз алдынча дем ала баштаганын текшерип туруу керек;
- жасалма дем алдырууда сиз жабыркаганга "дем гана алдырасыз", ал эми "дем чыгаруу" сиз катышпастан эле болсун, өпкөдөн абаны сүрүп чыгарууга аракет кылбаш керек;
- мындай ыкмаларды "тез жардам" келгенче же жабырлануучу өзү дем ала баштаганга чейин токтотпостон жасай бериңиз.

**ЖАСАЛМА ДЕМ
АЛДЫРУУНУ
КАНТИП ТУУРА
ЖАСАШ КЕРЕК**



- абадан терең дем алыңыз;
- жабыркагандын оозун өз эриндериңиз менен тыкыс камтыңыз (жогоруда жазылгандай, жүз аарчы аркылуу жакшы);
- аба мурдунан чыгып кетпес үчүн, мурдун колуңуз менен кыпчый кармаңыз;



- демиңизди чыгарып, ошол эле учурда жабыркагандын оозу аркылуу анын өпкөсүнө абаны күч менен үйлөп киргизиңиз;
- көкүрөгүнө байкоо салып туруңуз – эгерде ал сиз киргизген абанын басымы астында бир аз көтөрүлсө жакшы, ал эми көтөрүлбөсө, демек өпкөсүнө аба кирген жок жана анда дем алуу жолдорун дагы бир жолу тазалаш керек же абаны көбүрөөк жана күчтүүрөөк киргизиш керек;
- жасалма дем алдыруунун жыштыгы минутуна 18-20 дан кем болбош керек, антпесе бул иштин натыйжасы болбойт.



**ЖҮРӨККӨ ЖАБЫК
МАССАЖДЫ
КАНТИП ТУУРА
ЖАСАШ КЕРЕК**

- эгерде жабыркагандын билегинде жана мойнунда тамырынын кагышы сезилип турса, анда жүрөккө жабык массажды баштабаш керек;
- жүрөккө жабык массажды баштаардан мурда жабыркаганга эки жолу жасалма дем алдыруу жасаш керек;
- жабыркагандын каптал жагына туруңуз (киши бул учурда, албетте, түз катуу тезгиздикте жатат);

