

Mikä on yliannostus?



Yliannostus johtuu siitä, että elimistö ei kykene käsittelemään tiettyä ainetta, jota elimistöön on joutunut liikaa. Jos liian paljon ainetta joutuu elimistöön liian nopeasti, sillä voi olla vaarallinen, jopa kuolemaan johtava vaikutus.

Keho reagoi eri tavoin erityyppisiin aineisiin. Heroiini ja muut opiaatit sekä rauhoittavat aineet, kuten alkoholi sekä bentsodiatsepiinit (esim. Diapam), hidastavat elintoimintoja. Se voi johtaa hengityksen lamaantumiseen. Hengityksen pysähtyminen kokonaan johtaa häiriöön myös sydämen toiminnassa.

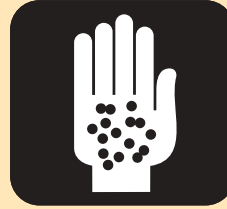
Stimulantit, kuten kokaiini ja amfetamiini, voivat yliannostettuna johtaa sydänkohtaukseen, kouristuksiin tai pyörtymiseen. Kokaiinin yliannostus voi aiheuttaa ruumiin sisälämpötilan nousun, joka saattaa johtaa aivovaurioon ja kuolemaan.

Kaikki yliannostukset eivät ole kohtalokkaita. Aineen ottamisen jälkeen kestää useimmiten 1–3 tuntia, ennen kuin yliannostus johtaa kuolemaan. Voi olla, että on aikaa hakea apua. Yliannostukseen **ei tarvitse** välttämättä kuolla.

Yliannostuksen oireet:

- heikentynyt tai pysähtynyt hengitys
- kasvot siniset tai erittäin kalpeat
- hervoton ruumis
- heikko pulssi tai pulssia ei tunnu
- suun vaahtoaminen
- vapina tai kouristelu
- oksentelu
- rintakipu, rintakehä tuntuu paineiselta tai kiristävältä
- pyörtyminen
- korina tai tukahtunut hengitysääni

Miten ehkäistä yliannostusta?



✓ **Älä käytä aineita sekaisin.** Useimmiten heroiniyliannostus tapahtuu, kun aineita on käytetty sekaisin, esim. alkoholia, bentsodiatsepiineja ja heroiniä yhdessä.

✓ **Älä käytä aineita yksin.** Yritä käyttää yhdessä muiden kanssa: jos jokin menee vikaan, lähellä on joku, joka voi hakea apua. Jos käytät yksin, koeta etsiä paikka, jonne muutkin voivat päästä.

✓ **Jos saat tuntematonta ainetta, testaa se** ennen käyttöä. Aine kannattaa mieluummin ottaa nuuskaamalla tai polttamalla. Ne ovat vaarattomampia tapoja kuin suonensisäinen käyttö, koska silloin aine joutuu kehoon peräkkäisinä pieniä annoksina yksittäisen pistosannoksen sijasta.

✓ **Tunne kehosi sietokyky.** Jos olet sairas tai aliravittu, sietokyky on heikompi. Sietokyky voi olla heikompi myös, jos olet juuri päässyt vieroituksesta tai jos olet ollut muutama päivä ilman ainetta. Muutama päivä käyttötauon jälkeen yliannostuksen vaara on huomattavasti suurempi.

✓ **Tunne terveydentilasi.** Jos kärsit hengitysongelmista tai jos sinulla on tai on äskettäin ollut keuhkokuume, heroini voi ennestään vaikeuttaa hengityksen toimintaa.

✓ **Puhu muiden käyttäjien kanssa** kadulla liikkuvista aine-eristä.

✓ **Tee suunnitelma** käyttäjäkaveriesi kanssa: jos jotain tapahtuu, olet valmistautunut toimimaan hätätilanteessa.

✓ **ÄLÄ** käytä suolaliuosta, adrenaliinia, amfetamiinia tai kokaiinia yliannostuksen saaneen ihmisen elvyttämiseen. Ne eivät auta ja niiden käyttö voi johtaa rikossyytteesen.

✓ **ÄLÄ** laita ketään kylmään kylpyyn. Se voi johtaa shokkiin tai jopa hukkumiseen.

Mitä tehdä, kun joku saa yliannostuksen?



Kun joku saa yliannostuksen, hän ei välttämättä ole tietoinen tapahtuneesta, tai jos on, hän ei ehkä kykene hakemaan itse apua. On tärkeää, että muut osaavat toimia nopeasti.

1. **Tarkista, onko henkilö tajuisaan.** Pystyykö hän avaamaan silmänsä tai puhumaan?

2. **Jos henkilö ei vastaa mutta hengittää,** yritä saada hänet tajuihinsa. Voit kutsua häntä nimeltä, ravistella, nipistää korvalehteä tai hieroa rystysiäsi rintalastaan. Jos henkilö on tajuisaan, katso, että hän puhuu ja kävelee. Pidä hänet niin valppaana kuin mahdollista, ettei hän mene tajuttomaksi. On erittäin tärkeää, ettet jätä häntä yksin.

3. **Jos henkilö ei hengitä** (sydän voi silti lyödä), hän tarvitsee välitöntä apua.

→ **Soita hätänumeroon 112.** On tärkeää mainita, että epäilet yliannostusta, jotta lääkinnälliseen apuun voidaan varautua.

→ **Aloita suusta-suuhun-elvytys.**

→ Kun henkilö alkaa itse hengittää tai kun sinun on lähdeävä näyttämään tietä ambulanssihenkilöstölle, **käännä hänet kylkiasentoon.** Tämä estää tukehtumisen oksennukseen.

**OHJEITA SOITETTAESSA
HÄTÄNUMEROON 112**

- ☞ Etsi mahdollisimman hiljainen paikka. Kova taustamelu, huuto ja kirkuminen voi antaa aiheen lähettää poliiseja paikalle. **Helsingissä poliisia ei hälytetä, ellei ambulanssimiehistön turvallisuus ole uhattuna.**
- ☞ Pysy rauhallisena, selkeänä ja ytimekkäänä, kun kerrot tapahtuneesta.
- ☞ Jos sinulta kysytään yliannostuksesta, kerro totuus.
- ☞ Apua odottaessasi varmista, että ambulanssihenkilöstöllä on esteetön pääsy tapahtumapaikalle.
- ☞ Varmista, että ambulanssimiehistö tietää, minne tulla. Jos mahdollista, jätä ovi auki tai anna jollekin tehtäväksi näyttää tietä kadun varressa.
- ☞ Kun ambulanssihenkilöstö tulee, koeta antaa niin paljon tietoja kuin mahdollista. Kerro, mitä ainetta henkilö käytti, ja mitä hän on voinut käyttää aiemmin, ja onko hänellä lääkitystä. Ambulanssiyksiköissä on heroiinin vasta-ainetta.

POTILAAN KYLKIASENTO



1. Asetu selällään makaavan tajuttoman viereen. Nosta hänen toinen kätensä yläviistoon kämmen ylöspäin. Aseta toinen käsi rinnan päälle ja nosta saman puolen polvi koukkuun.
2. Tartu kiinni tajuttoman hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet itseesi päin kylkiasentoon.
3. Aseta päällimmäinen käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin. Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan.
4. Varmista, että hengitystiet pysyvät auki.

PUHALLUSELVYTYS

1. Avaa hengitystiet. Taivuta päätä taaksepäin. Jos ilma ei mene perille, käännä pää sivulle. Poista suusta lima, veri, oksennus tai vieras esine. Toinen käsi painaa otsaa, toisen käden kaksi sormea kohottavat leuan kärkeä ylöspäin. Jos hengitys ei ala, ryhdy puhalluselvitykseen.



2. Sulje potilaan sieraimet otsaa painavan käden peukalolla ja etusormella. Vedä ilmaa keuhkoihisi ja aseta huulesi tiiviisti potilaan huulia vasten. Puhalla aluksi kaksi kertaa rauhallisesti ja syvään. Puhallukset menevät perille potilaan keuhkoihin, kun rintakehä selvästi kohoaa sisäänhengityksessä ja laskee ilman virratessa suusta ulos.



PAINELUELVYTYS

Pidä kyynärpäät lukittuina. Paina kämmentyvellä rintalastan alaosasta. Painele 15 kertaa. Jatka elvytystä tahtiin



**2 X PUHALLUS +
15 X PAINALLUS.** Elvytä, kunnes ambulanssimiehistö saapuu paikalle.



Huumemyrkytyskuolemien ehkäisyhanke
Terveysneuvontapiste Vinkki/Päihdekeskittely Viitta

Ensiapuohjeet: © SPR
Ensiapupiirroksat: © SPR & Timo Cederqvist



Ei syytä
paniikkiin



Huumeiden
yliannostuksen
ehkäisy ja
yliannostuksen
saaneen
auttaminen