



## Υπερβολική δόση από οπιοειδή

Παρατηρείται συνήθως 1-3 ώρες μετά την πρόσληψη της ουσίας.

### Σημάδια/ Συμπτώματα

**Επιβράδυνση ή παύση της αναπνοής:** μεγάλη προσπάθεια για εισπνοή αέρα, κοφτές και συχνές ανάσες, ωχρο χρώμα δέρματος, αλλαγή χρώματος στα χείλια ή τα δάχτυλα (**μελάνιασμα**)

### Επιληπτικές κρίσεις και σπασμοί

Εμετοί

Ζαλάδες

Αφρός στο στόμα

Εφίδρωση

Παραλήρημα

Χάσιμο Προσανατολισμού

“Ανύπαρκτες” κόρες του ματιού

### Αντιμετώπιση

#### 1. ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 166

Καλέστε το ΕΚΑΒ. Όταν καλείτε το ΕΚΑΒ, δώστε τοποθεσία και πείτε “κάποιος είναι αναίσθητος, δεν αναπνέει” αλλά **μην αναφέρετε για υπερβολική δόση**. Αν έχετε εμπλοκή με το νόμο καλέστε ανώνυμα και μείνετε κοντά μέχρι να έρθει η βοήθεια.

#### 2. ΕΛΕΓΞΤΕ ΑΝ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΑΝΑΠΝΕΙ

Εάν το άτομο είναι αναίσθητο δώστε του το φιλί του ζωής **EAN** γνωρίζετε να το κάνετε. Ανοίξτε χώρο γύρω του για να αυξηθεί ο αέρας και το οξυγόνο.

### Πως προκαλείται;

- 1. ΜΙΞΗ ΟΥΣΙΩΝ:** αυξάνει τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης. Προσπαθήστε να μην αναμιγνύετε οπιούχα με αλκοόλ ή ουσίες που έχουν βενζο-βάση.
- 2. ΧΑΜΗΛΗ ΑΝΟΧΗ ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ:** Η ανοχή στις ουσίες “πέφτει” γρήγορα. Μετά την αποχώρηση από κράτηση, αποτοξίνωση, απεξάρτηση (ιδιαίτερα μεθαδόνης) τα επίπεδα ανοχής είναι πολύ χαμηλότερα. Εάν δε γνωρίζετε τις αντοχές σας κάνετε ελαφριά χρήση.
- 3. ΚΑΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΟΥΣΙΩΝ:** Η ποιότητα των ουσιών έχει πέσει τραγικά τα τελευταία χρόνια. Προσπαθήστε να προμηθεύστε ουσίες από έγκυρες και σταθερές πηγές.
- 4. ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΑ “ΚΡΥΦΑ”:** Η χρήση σε απομονωμένους χώρους μπορεί να καθυστερήσει πολύ την αντίδραση των γύρω σας σε περίπτωση υπερβολικής δόσης. Ενημερώστε τους ανθρώπους σας για τη χρήση και έχετε πάντα κάποιον κοντά σας όταν κάνετε χρήση.
- 5. ΑΔΥΝΑΜΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ:** Προβλήματα στο συκώτι, αναπνευστικά (π.χ. άσθμα), ασθενές ανοσοποιητικό, ενεργές λοιμώξεις, έλλειψη ύπνου, αφυδάτωση και κακή διατροφή βοηθούν την παρουσίαση της υπερβολικής δόσης. Προσπαθήστε να **τρώτε** ισορροπημένα γεύματα (όσο το δυνατόν), να **κοιμάστε** 6-8 ώρες ύπνο τη νύχτα, **επισκέπτεστε** τακτικά το γιατρό, και να περιποιήστε τις πληγές σας. **Φροντίστε τα θέματα υγείας σας.**

Η εκπαίδευση σε πρακτικές μείωσης βλάβης με σκοπό την ασφαλέστερη χρήση δεν ενθαρρύνει τη χρήση ή την κατοχή παράνομων ουσιών. Αντίθετα, έχει αποδειχθεί επιστημονικά πως συνεισφέρουν αποτελεσματικά στη μείωση των επιβλαβών ουσιών που συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών (π.χ. μείωση της εξάπλωσης των ιών της ηπατίτιδας C και του HIV, μείωση των μολύνσεων και των αποστημάτων, μείωση των θανάτων από υπερδοσολογία).