



# OHUTUM SÜSTIMINE

INFOMATERJAL SÜSTIVATELE  
NARKOMAANIDELE



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

Selle infomaterjali koostamisel on kasutatud järgmisi allikaid:

[www.saferinjecting.info](http://www.saferinjecting.info)

„Safer Use (потребление с меньшим риском). Снижение фактора риска при потреблении наркотиков“, Deutsche AIDS-Hilfe e.V, Saksamaa

Trükis on välja töötatud UNODC väliskoostööprojekti „HIV/AIDSi ennetamine ja hooldus süstivate narkomaanide hulgas ja vanglateskkonnas Eestis“ vahenditest.



Täname:

MTÜ Convictus Eestist: Olga Zaimintseva, Andrei Altdorf,  
Roman Aršavin, Sergei Stavrovitš, Pjotr Kutuzov

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut  
Tallinn 2011

## SISUKORD

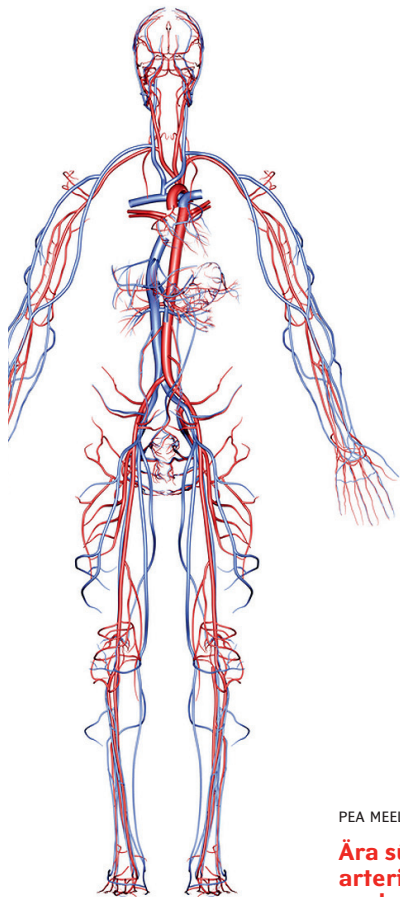
- 4 Kuidas süstida nii, et oma tervisele vähem kahju teha?
- 5 Mida olulist pead teadma vereringe kohta?
- 6 Kohad, kuhu tavaliselt narkootikume süstitakse
- 7 Kuhu süstida nii, et sa kahjustaksid oma organismi vähem?
- 10 Süsti ettevalmistamine
- 11 Süstimine
- 12 Pärast süstimist
- 13 Süstimisega kaasnevate riskide vähendamine
- 13 Arteri kahjustamine
- 14 Tromboos
- 15 Abstsessid
- 15 Kuidas käituda, kui kahtlustad, et sul on abstsess?
- 16 Abstsesside tekke ennetamine
- 16 Üledoseerimine
- 17 Kuidas vähendada üledoosi riski?
- 18 Müüdid

## KUIDAS SÜSTIDA NII, ET OMA TERVISELE VÄHEM KAHJU TEHA?

Nagu sa väga hästi tead, on uimasteid võimalik tarvitada mitmel viisil: suu kaudu, suitsetades, nuusutades / ninna tõmmates või süstides. Neist kõige ohtlikum on süstimine. Narkootikume süstides seisad sa silmitsi mitmete riskidega, nagu näiteks üledoosid ja erinevad nakkused. Palju ohutum on narkootikume tarvitada suu kaudu, nuusutada / ninna tõmmata või suitsetada. Kui sa otsustad ikkagi süstida, siis loe see informatsioon läbi. Siit leiad infot selle kohta, kuidas süstida nii, et see oleks sinu tervisele ohutum.



## MIDA OLULIST PEAD TEADMA VERERINGE KOHTA?



*Siin on sulle veidi teooriat:*

On olemas kolme liiki veresooni: arterid, veenid ja kapillaarid.

**Artereid** mööda liigub veri südamest eemale elunditesse. Arteri seinad on tugevad ja elastsed ning veri voolab siin suure surve all. Arterites voolav veri on helepunase värvusega.

**Veenideks** nimetatakse veresooni, milles veri voolab kudedest ja elunditest tagasi südame suunas. Veri liigub veenides tunduvalt aeglasemalt, rõhk on neis madalam ning veenide seinad on õhemad kui arterites. Veenides on klapid, mis takistavad vere tagasivoolu. Venoosne veri on tumepunase värvusega.

**Kapillaarid** ühendavad artereid veenidega. Kapillaarid on kõige peenemad veresooned ja veri voolab siin väga aeglaselt.

PEA MEELES:

**Ära süsti kunagi narkootikume arterisse. Süsti alati veeni ja vere voolamisega samas suunas!**

## KOHAD, Kuhu TAVALISELT NARKOOTIKUME SÜSTITAKSE

### VEENI SÜSTIMINE

Süstides veeni, on sul suur tõenäosus saada üledoos.

Pea meeles: kui sinu kehatemperatuur on madal, siis võib veeni leidmine olla raskendatud, sest veenid on siis kokku tõmbunud. Sügavale tõrkimine, et veeni paremini leida, on ohtlik. Nii võid kahjustada veeni seinu ja nõel võib sattuda arterisse.

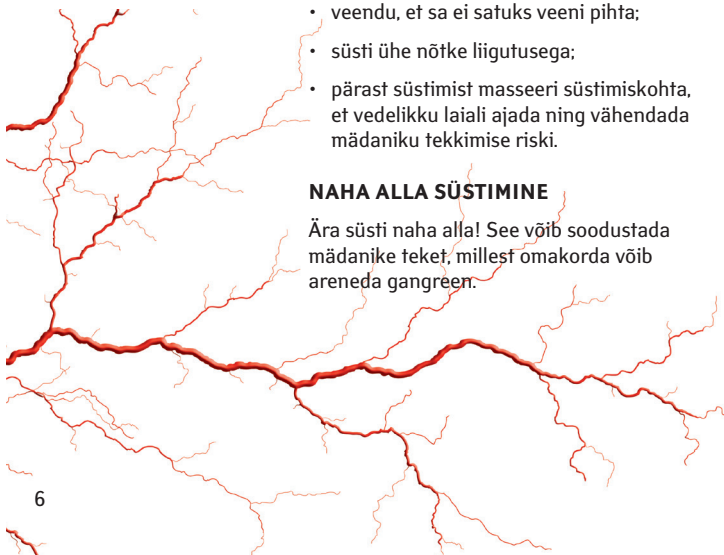
### LIHASESSE SÜSTIMINE

Kui süstid lihasesse, siis:

- jälgi, et lihas oleks lõdvestunud;
- veendu, et sa ei satuks veeni pihta;
- süsti ühe nõtke liigutusega;
- pärast süstimist masseeri süstimiskohta, et vedelikku laiali ajada ning vähendada mädaniku tekkimise riski.

### NAHA ALLA SÜSTIMINE

Ära süsti naha alla! See võib soodustada mädanike teket, millest omakorda võib areneda gangreen.



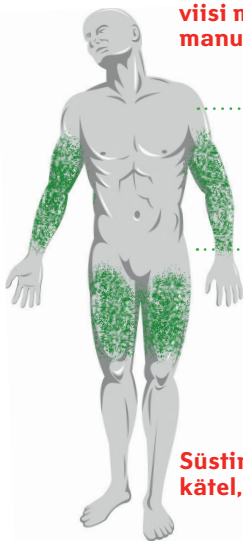
## KUHU SÜSTIDA NII, ET SA KAJUSTAKSID OMA ORGANISMI VÄHEM?

### N-Õ ROHELINE TSOON

#### KÄSI

Kui sa süstid, siis on käe veenid esmane valik. Käel on palju veene, kuhu süstida. Pea kindlasti meeles süstimiskohti aeg-ajalt vahetada, et veenidel oleks aega taastuda. Kui süstid pidevalt samasse kohta, võivad veresooned armistuda. Armistunud kohti on hiljem nõelaga raske läbistada.

**Kui sinu veenid on läbi torgitud, siis tuleks hakata mõtlema narkootikumide tarvitamise viisi muutmisele. Näiteks võid nuusutada, manustada suu kaudu või suitsetada.**



#### KAENLAALUNE PIIRKOND

Kaenlaaluses piirkonnas on veene ise raske näha. Sinna süstides kasuta kindlasti peeglit või palu sõber appi.

#### SÄÄR

Vereringe on siin väga aeglane ja seetõttu paranevad ka erinevad haavad ning süstla torkejäljed aeglasemalt. Kui sa süstid sääرده, siis tee seda kindlasti sujuva aeglase liigutusega suunaga ülespoole vere voolamise suunas.

**Süstimiseks kõige sobivamad veenid asuvad kätel, jalgadel (säärte) ja kaenla all.**

## N-Ö KOLLANE TSOON

### KÄELABA

Käelaba veenid on peenemad ja sinna süstides neid kerge vigastada. Kui süstid, siis kasuta kindlasti peenemaid nõelu ja süsti ettevaatlikult, et vältida veenide vigastamist ning haavade tekkimist. Enne süstima hakkamist võta ära sõrmused, käevõrud või teised ehted.

### JALALABA

Jalalabal olevad veenid on haprad ja vereringe on siin aeglane. Aeglane verevarustus suurendab ka nakkusohtu – abstsesside ja trombide teket. Kuna inimese jalad on tavaliselt soojad ja higised ning neil on palju baktereid, siis puhasta enne süstimist kindlasti süstimiskoht. Süsti aeglaselt, et vältida veenide vigastamist.

### NIMMEPIIRKOND, REIE ÜLEMINE OSA

Süstida võid ainult lihasesse või naha alla.

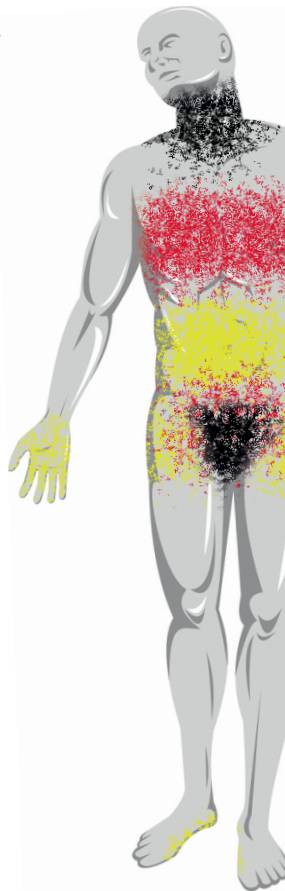
### KÕHT

Siin on kõige parem süstida naha alla.

## N-Ö PUNANE TSOON

### RIND

Kuigi rinnal on veenid hästi nähtavad, ei ole sinna süstida siiski soovitatav. Need veenid on peened ja haprad ning ühenduses piimanäärmetega. Eriti ohtlik on see tütarlastele – süstides võid vigastada veeni seinu, mille tagajärjel võib tekkida põletik või mädanik piimanäärmetes.





## KUBEMEPIIRKOND

---

Kubemepiirkonda süstida on ohtlik, kuna seal asub lähestikku palju närve, veene ja artereid. Kui süstid kubemepiirkonda, võid sattuda närvi pihta, mis ei tekita mitte ainult valu, vaid halvemal juhul ka halvatus.

## N-Õ MUST TSOON

### KAEL, KÕRI

---

Ära süsti kunagi kaela- või kõripiirkonda! Nagu kubemepiirkonnas on ka siin lähestikku palju artereid, veene ja närve. Kaela- või kõripiirkonda süstides ei näe sa süstimiskohta korralikult ja võid mööda torgata. Püüa leida süstimiseks veen mõnel muul kehaosal.

Kui mujal on veenid kahjustatud ja sa **otsustad siiski kaelapiirkonda süstida, siis palu kindlasti sõber appi**. Jäta meelde, et süstima peab suunaga allapoole (vere voolamise suunas). **Kui sul ei ole kellegi käest abi paluda, siis kasuta süstimisel peeglit**, et näha, kuhu süstid, ja jälgi süstimise suunda.

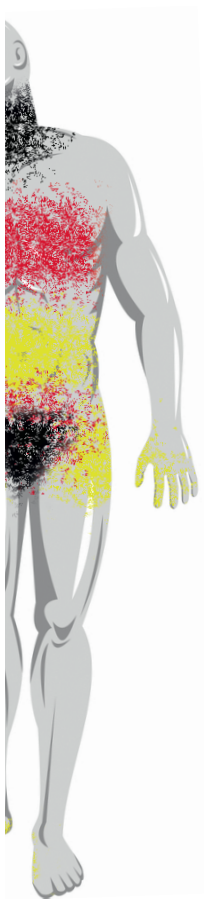
## Ära süsti rinna-, kubeme- või kaelapiirkonda!

### PEENIS

---

Kuigi peenise ümber on näha palju veene, on sinna süstida väga ohtlik. Peenisesse süstimine võib põhjustada valulikku erektsiooni, mis kestab pikka aega. Halvimal juhul on tagajärjeks see, et muutud suguvõimetuks!

## Ära süsti kunagi peenisepiirkonda!





## SÜSTI ETTEVALMISTAMINE

- Kasuta alati ainult steriilseid (puhtaid) süstlaid ja nõelu.
- Kasuta alati puhast lusikat, filtrit, veeanumat ja steriilset vett. Kui sul ei ole süstlavahetuspunkti võimalik steriilset vett saada, võid kasutada ka kraanivett. Pea meeles, et külm kraanivesi on parem kui soe ning voolav vesi parem kui seisnud vesi. Vesi ei tohi olla gaseeritud, sest see võib põhjustada veresoontes ummistust, mis võib halvemal juhul lõppeda surmaga.
- Mittelahustuvast heroiinist või fentanüülist lahuse valmistamise kergendamiseks lisa juurde väike kogus sidrunhappe või askorbiinhappe (C-vitamiin) pulbrit. See aitab narkootikumi mustusest puhastada.
- Hoia enda või sõbra jaoks alati varuks puhtaid süstlaid ja nõelu juhuks, kui sul peaks neid vaja minema.

## SÜSTIMINE



- Enne süstima asumist pese käed, soovitatavalt seebiga.
- Vali koht, kuhu hakkad süsti tegema.
- Puhasta valitud koht alkoholi sisaldava salvrätikuga.
- Lase end lõdvaks – kui oled süstimise ajal pinges ja käed värisevad, siis võid veenist mööda süstida.
- Veen on paremini nähtav siis, kui tõmbad ümber käe žguti või näiteks rihma. See aitab sul veeni paremini üles leida ja sa ei süsti siis lihasesse või naha alla.
- Kui sa veeni korralikult ei näe, võid kätt või jalga hoida mõnda aega kuuma vee all või patsutada tugevalt vastu veeni nii, et see muutub nähtavamaks.
- N-õ rändavad veenid tuleks ära fikseerida sõrmega, muidu võib süstimislahus sattuda lihasesse.
- Sisesta nõel veeni nii, et nõela avaus on ülespoole – nõel läheb siis veeni sujuvalt ja valutult.
- Pea meeles, et süstima pead alati vere voolamise suunas – südame poole, et vältida trombide teket.
- Kui sa süstid, siis on hea, kui keegi on sinu kõrval. Üledoosi korral saab ta kohe abi kutsuda, helistades tasuta hädaabinumbrile 112.



SEE ON NÕELA ÕIGE ASEND  
VEENI SÜSTIMISEL.

## PÄRAST SÜSTIMIST

- Pärast seda, kui nõel on veenist välja tõmmatud, võta kuiv salvrätik/ paber ja hoia seda mõnda aega kergelt vajutades süstimiskohal. See aitab vältida verevalumite (sinikate) tekkimist.
- Ära kasuta pärast süstimist alkoholi sisaldavat salvrätikut süstimiskoha puhastamiseks, kuna see aeglustab vere hüübimist ja süstimiskoht paraneb siis aeglasemalt.
- Kui oled lõpetanud, too kasutatud süstlad ja nõelad süstlavahetuspunkti või anna need väljatöötajale. Kui sul see võimalus puudub, pane kõik kasutatud süstimisvahendid kotti ja viska ohtlike jäätmete konteinerisse või tavalisse konteinerisse.
- Vaheta aeg-ajalt süstimiskohti, et veenidel oleks aega taastuda.



## SÜSTIMISEGA KAASNEVATE RISKIDE VÄHENDAMINE

- Kasuta iga kord uut puhast nõela ja süstalt.
- Kasuta õige suurusega nõela – võimalikult väikest. Mida väiksem on nõel, seda vähem kahjustab see süstimisel veeni seinu.
- Kasuta alati oma lusikat, filtrit, vett. Ära jaga teistega oma süstimisvahendeid, sest nende kaudu võivad levida HI- ja hepatiidiviirused.
- Vaheta sageli süstiskohti, et veenidel oleks aega taastuda.
- Ära süsti üksinda, sest üledoosi korral saab kaaslane vajadusel kohe abi kutsuda, helistades tasuta hädaabinumbrile 112.

## MILLISED ON OHUD SINU TERVISELE, KUI SA EI JÄLGI, KUIDAS JA KUHU SÜSTID?

### ARTERI KAHJUSTAMINE

Kui nõel satub arterisse, paisuvad kapillaarid ning blokeerivad jäsemesse mineva verevarustuse. Sel juhul suru süstiskoha peale kuiv salvrätt ja hoia seda peal seni, kuni verejooks on peatunud.

**Kui juhtud süstides arterit vigastama, helista otsekohe tasuta hädaabinumbrile 112!**

**Ära süsti kunagi veresoonde, mille tunned pulssi!**

## NIIMOODI KULUVAD SINU VEENID ÄRA:



Nõel rikub veeni seinad.  
Haavad paranevad,  
aga tekivad armid.



Armid segavad vere  
vaba ringlemist. Armide  
ümber hakkavad kogu-  
nema verekõmbud.



Veen muutub kitsamaks,  
verevool kiireneb ning  
verekõmbud kogune-  
vad kiiremini.



Lõpuks kasvavad veeni  
seinad kokku ning  
veen sureb ära.

## TROMBOOS

*Veidi teooriat lisaks:*

Tromboos on arteris või veenis tekkinud ummistus, mille tulemuseks on osaline või täielik vereringe peatumine selles piirkonnas. Tromboos tekib enamasti veresoone seina kahjustuse, suurenenud verehüübivuse ja verevoolu aeglustumise tõttu.

Tromboosi peamised tunnused:

- valu, turse või punetus kahjustatud piirkonnas;
- jäse (jalg või käsi) tundub teisega võrreldes soojem, kõvem ja tihti ka jämedam.

Kui jalaveenides tekkinud trombi ei ravita, võib see liikuda edasi mööda veresooni kopsuarterisse. Kopsuarteris tekkinud trombid võivad olla eluohtlikud. Sagedasteks sümptomiteks on raskustunne ja valu rinnus, kiirenenud hingamine, vere eritus köhimisel, palavik.

**Praktikas tähendab see seda, et kui sa süstid pidevalt ühte kohta, võib see tekitada veenis ummistavaid vereklompe. Selle vältimiseks vaheta aeg-ajalt süstimiskohti.**

**Kui sul on tekkinud sümptomid, mis viitavad tromboosile, siis pöördu kohe arsti poole!**



## ABSTSESSID

*Siin on sulle veel pisut teooriat, mida peaksid teadma:*

Abstsess on põletiku tõttu tekkinud mädakolle. Abstsesse tekitavad erinevad bakterid, mis inimese nahapinnal esinevad.

Abstsessi tunnuseks on punetav, kõva, katsumisel valulik, nahapinnast kõrgem koht (muhk või punn). Põletikuline koht võib tunduda soojem kui seda ümbritsev nahk ning see võib ka valutada. Esineda võib üldist nõrkust, külmavärinaid või isegi palavikku.

Abstsess tekib tavaliselt just sinna, kuhu sa kõige sagedamini süstid (käed, jalad), kuid see võib esineda ka mujal.

## KUIDAS KÄITUDA, KUI KAHTLUSTAD, ET SUL ON ABSTSESS?

- Kui abstsess on väike ning seda ümbritsev nahk on terve (ei ole punetust vms), siis piisab, kui puhastad seda kuuma veega.
  - Kui abstsess suureneb, muutub valulikuks ja selle ümber tekivad punakad jutid, siis mine kindlasti arsti juurde.
  - Kui sa tunned valu rinnus, külmavärinaid või sul on kõrge palavik ning põletik levib kiiresti, pöördu otsekohe traumapunkti (erakorralise meditsiiniabi osakonda).
- **Mitte mingil juhul ei tohi abstsessi pigistada või löigata – mäda võib sattuda sinu vereringesse ning põhjustada südame sisekesta põletikku.**

## ABSTSESSIDE TEKKE ENNETAMINE

- Kasuta süstides iga kord uut puhast süstalt ja nõela (st neid, mida keegi varem kasutanud ei ole).
- Puhasta nahapinda enne süstimist alati alkoholilapiga.
- Vali süstimiseks iga kord erinevad veenid, abstsessi lähedusse ära süsti.

## ÜLEDOSEERIMINE

Üledoos võib tekkida esimestel minutitel pärast veeni süstimist, kuid mõnikord ka juba narkootikumi süstimise ajal.

Üledoosi tunnused:

- uimasus, teadvusekaotus;
- nõrgenenud reaktsioon valgusele;
- õhupuudus, vererõhulangus;
- nahk muutub sinakaks;
- võivad tekkida krampid ja oksendamine.

Üledoosi korral on surmapõhjuseks tavaliselt südameseiskumine.

**Helista kohe hädaabinumbrile, kui kaotad pärast süstimist teadvuse, sul on raske hingata või ajab iiveldama (või on sellised sümptomid sinu sõbral). Tasuta hädaabinumber on 112.**





## KUIDAS VÄHENDADA ÜLEDOOSI RISKI?

- Ära tarvita narkootikume üheaegselt koos alkoholi, tablettide (Rivotril, Xanax, Dormikum, Diasepaam jt) või teiste uimastitega.
- Organismi taluvus opioidide (fentanüül, tuntud ka kui valge hiinlane, valge pärslane, afgaanlane, moonivedelik, heroiin jne) suhtes langeb kiiresti. Kui sul on süstimises tekkinud vaheaeg, siis alusta esialgu väiksema doosiga.
- Uut narkootikumi kasutades pea meeles, et sa ei tea veel selle mõju. Katseta alguses väiksema doosiga.
- Kui sa vahetad narkootikumide tarvitamise viisi (lähed näiteks nuusutamisel üle süstimisele), siis vähenda alguses doosi.
- Ära liialda narkootikumidega – tarvita neid just nii palju, kui vajad.
- Hangi narkootikume nende käest, keda tunned. Pea meeles, et uimastite kvaliteet võib muutuda.
- Kui sinu tervislik seisund on halb (näiteks haiguse ajal või pärast seda), siis võib tavaline doos sulle ohtlik olla.
- Kui tarvitad narkootikume, siis on hea, kui sinu kõrval on teine inimene. Üledoosi korral saab ta kiiresti abi kutsuda, helistades tasuta hädaabinumbri 112.



## MÜÜDID

### MÜÜT 1

*Kasutatud süstlad, nõelad, filtrid ja teised süstimisvahendid, mida on puhastatud, on puhtad.*

Tegelikult see nii ei ole. Bakterid ja viirused pole palja silmaga nähtavad ning võivad olla elujõulised ka väikeses verekoguses. **Sa ei saa kunagi olla kindel, et kasutatud süstimisvahendid ei sisalda mingit nakkusetekitajat.**

### MÜÜT 2

*Kasutatud süstlaid, nõelu ja teisi süstimisvahendeid võib tarvitada veel kord, kui neid eelnevalt keeta või keeva veega loputada.*

Tegelikult ei anna ükski desinfitseerimine 100% garantiid. Süstalde ja nõelte teistkordne kasutamine on ohtlik ka siis, kui kasutad oma süstimisvahendeid: nõel muutub nüriks, mistõttu on suurem oht vigastada veene. Samuti on kasutatud süstlad ja nõelad bakteritele heaks kasvukohaks. Kui veri puutub kokku keeva või kuuma veega, võib see hüübima hakata. See on aga ideaalne keskkond, kus viirused ja bakterid võivad paljunema hakata.

**Kui sa otsustad oma süstimisvahendeid uuesti kasutada, puhasta neid pärast iga kasutamiskorda ja ka enne, kui uuesti süstima hakkad. Märgista enda süstimisvahendid oma nimetähedega või lisa neile mäрге, et sa teaksid täpselt, millised on sinu süstimisvahendid. Hoia enda süstimisvahendeid nii, et keegi teine neid kasutada ei saaks.**

### MÜÜT 3

*Ühte ja sama filtrit võib mitu korda kasutada.*

Tegelikult see nii ei ole. Filter on tavaliselt niiske ja soe, mistõttu see on ideaalne kasvulava bakteritele ja erinevatele infektsioonidele. HI- ja C-hepatiidi viirused püsivad sellises keskkonnas kaua elujõulistena. **Filtri mitmekordne kasutamine on üks viis, kuidas võid C-hepatiiti nakatuda.**

### MÜÜT 4

*HIV-sse või hepatiiti nakatunud inimesi on välimuse järgi kerge ära tunda.*

Tegelikult võivad mõlemad viirused organismis olla pikka aega ilma sümptomiteta. Seepärast ei saa sa kunagi olla kindel, kas inimene on nakatunud HIV-sse või hepatiiti.

### MÜÜT 5

*Me magame koos ja seepärast võime ka süstimisvahendeid jagada.*

Tegelikult see nii ei ole. Süstimisvahendeid oma seksuaalpartneriga jagades võid nakatuda HIV-sse või C-hepatiiti, mis levivad süstimise teel palju kergemini kui seksides. Nii HIV-l kui ka C-hepatiidil on erinevaid tüvesid, mistõttu võid mõlemasse nakatuda korduvalt.

**Isegi siis, kui sul on kindel püsipartner, kasuta alati steriilseid süstimisvahendeid ja seksuaalvahekorra ajal kondoomi.**

## MÜÜDID ÜLEDOSEERIMISE KOHTA

*Kui hoida inimest ärkvel, takistades tal magama jääda või teadvust kaotada, aitab see tal üledoosi üle elada.*

Tegelikult see nii ei ole. Võib tunduda, et see on õige tegu, kuid üledoosi mõju on tugevam kui soov sellega võidelda. Kõik tegevused, nagu külma veega pihustamine, külm dušš, patsutamine jne, ei anna soovitud tulemusi.

*Kui süstida üledoosi saanud inimesele soolvett, aitab see tal teadvusele tulla.*

Tegelikult see nii ei ole. Üledoosi saanud inimesele soolvee süstimisest ei ole abi. Võimalik, et see müüt on tekkinud seetõttu, et haiglates pannakse sageli inimestele tilguti füsioloogilise lahusega. Soolvesi aga ei ole sama mis füsioloogiline lahus ning selle süstimine võib olla isegi ohtlik. Näiteks võib see lahus kutsuda esile oksendamist. Olles ise päänikas ja süstides teist inimest musta süstla ja nõelaga, on oht nakatada teda HIV või B-hepatiidiga!

**Kui sa tunnend ennast pärast süstimist halvasti, sul on raske hingata, ajab iiveldama, teadvus kaob või keegi sinu sõpradest on saanud üledoosi, siis helista otsekohe telefoninumbrile 112 ja kutsu kiirabi!**

