

## MEDNARODNI SVET MEDICINSKIH SESTER, SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA TER ZDRUŽENI NARODI PROTI ZLORABI DROG, 1991–2000

Zdravstveni delavci po vsem svetu se vse pogosteje soočajo s številnimi problemi, ki jih povzroča zloraba drog. Medicinske sestre imajo pri razreševanju teh problemov povsem specifično vlogo.

26. junij smo razglasili za Mednarodni dan proti zlorabi drog in nedovoljeni trgovini z njimi. Poleg tega so Združeni narodi razglasili desetletje 1991–2000 za Desetletje Združenih narodov proti zlorabi drog.

Constance Holleran  
izvršna direktorica  
Mednarodnega sveta medicinskih sester

### MEDICINSKE SESTRE V BOJU PROTI ZLORABI DROG

Zloraba drog je svetovni problem. Statistiki izdelujejo grafe in objavljajo vznemirljive podatke o povezavah med uživanjem alkohola, kajenjem, jemanjem pomirjeval, zlorabo nedovoljenih drog in drugih odvisnosti z naraščajočo smrtnostjo, obolenostjo in družbenimi problemi.

Številne medicinske sestre po vsem svetu se neposredno ali pa posredno zelo pogosto srečujejo z učinki zlorabe različnih snovi in iz njih izvirajočimi duševnimi, telesnimi in družbenimi posledicami. Naloge medicinskih sester so toliko težje, ker je zlorabljanih snovi iz dneva v dan več – od kokaina, heroina, alkohola, pomirjeval, spodbujeval do različnih topil – prav tako pa je vse več odvisnih.

Zloraba različnih snovi ne vpliva le na zasvojenega posameznika, ampak tudi na njegovo družino, prijatelje in sodelavce. Izziv, s katerim se tako soočajo medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci je torej še toliko večji, še zlasti spričo zapletenih položajev, s katerimi se soočajo. Njihova vloga je ključnega pomena še zlasti zato, ker zasedajo pomembna mesta v skupnosti in institucijah. Rešitev je v medsektorskem sodelovanju in nenehnem poglobljanju znanja.

### Vloga medicinskih sester na področju zlorabe drog

Ne glede na to, ali gre za medicinske sestre splošne ali specialistične usmeritve, medicinske sestre spolnjujejo številne vloge, ki se ne razlikujejo veliko od njihovega siceršnjega dela, le da so na tem področju pomembnejše učinkovita nega, prevencija in vzgoja. Dejavnosti medicinskih sester v boju proti zlorabi različnih snovi osvetljujejo spodaj navedene vloge:

1. Zdravstvena negovalka: zdravstvena nega prizadetih zaradi zlorabe.
2. Terapevtka/svetovalka: osrediščanje na potrebe posameznikov, njihovih družin in sodelavcev.
3. Vzgojiteljica/posredovalka informacij: poučuje in posreduje informacije o zlorabi različnih snovi; te aktivnosti opravlja v skupnosti, na šolah, v družinah in individualno ter sodeluje z drugimi medicinskimi sestrami in profesionalnimi in laičnimi skupinami.

# MEDICINSKE SESTRE PROTI

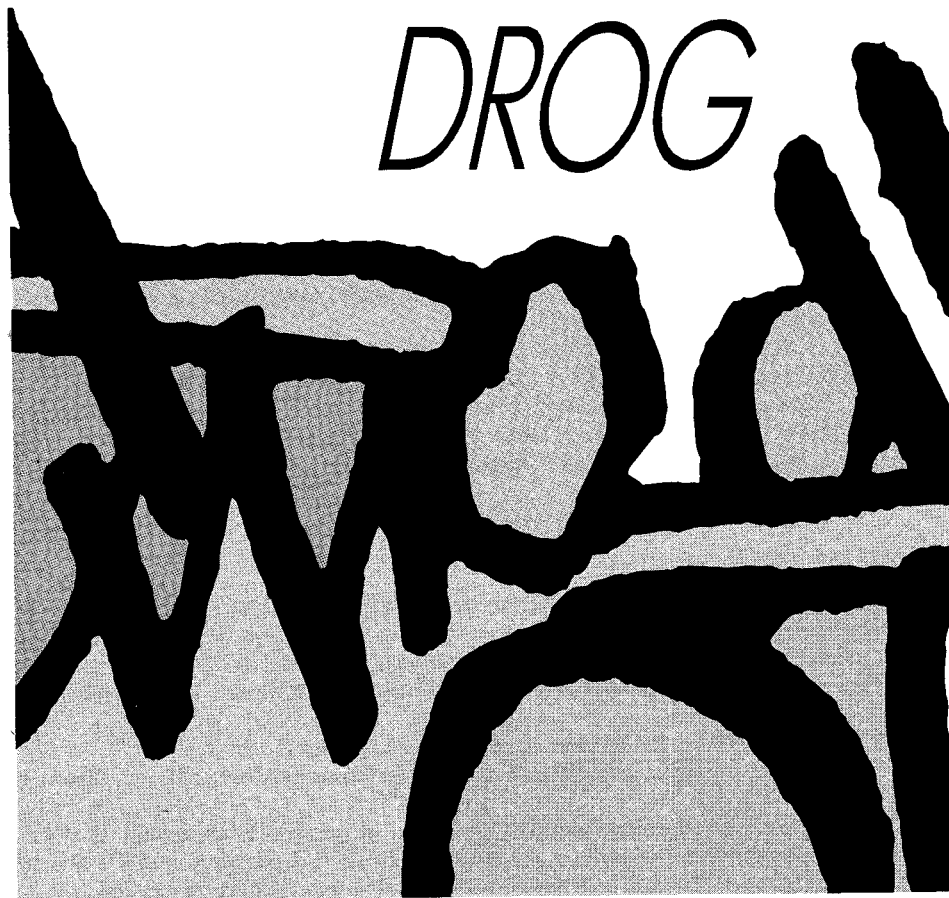
UNITED NATIONS DECADE AGAINST DRUG ABUSE, 1991 - 2000



INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSES  
WORLD HEALTH ORGANIZATION



# ZLORABI DROG



4. Zagovornica: zavzema se za spremembe in izboljševanje zdravstvene nege.
  5. Skrbi za izboljševanje zdravja: sodeluje v kampanjah za takšno politiko in zakonodajo, ki bi pomagala zmanjševati povpraševanje po snoveh, ki jih je moč zlorabljati.
  6. Raziskovalka: preučuje učinkovite oblike pomoči in skrbi za zasvojenost ter pomaga preprečevati zlorabo različnih snovi.
  7. Nadzornica/vodja: vodi tim zdravstvene nege, laike in študente, ki delajo na tem področju.
  8. Svetovalka: na voljo je drugim medicinskim sestram in zdravstvenim delavcem, ki delajo na tem področju.
- Pričujoči seznam pa še zdaleč ni dokončen. Medicinska sestra, ki se vključi v to dejavnost, sčasoma prevzame še druge vloge, in to ne le tistih, ki zadevajo same uživalce mamil, ampak tudi njihove družine in skupnost, v kateri živijo, ter vladne organizacije, še zlasti z vidika prispevka k načrtovanju nacionalnega zdravstva.

### **Zakaj se ljudje omamljajo**

O tem, zakaj se ljudje omamljajo, obstajajo različne teorije. Nekatere skušajo razložiti, zakaj nekdo sploh seže po drogi. Druge se osredičajo predvsem na proces razvoja odvisnosti od določene snovi, se pravi na to, zakaj se nekateri ljudje navadijo na določeno snov, potem ko jo enkrat samkrat poskusijo. Nekatere pa skušajo razložiti oboje.

#### *Biološke razlage*

Privrženci te teorije iščejo razlago za ta pojav v že obstoječi ali pridobljeni biološki abnormnosti kemične, fiziološke ali strukturalne narave.

Fizioloških teorij je veliko. Genetske teorije odvisnost od različnih snovi razlagajo s podedovano težnjo po odvisnosti nasploh ali po odvisnosti od določene snovi, na primer alkohola.

Na kratko povedano, ljudje, ki postanejo odvisni od določene snovi, se od drugih biološko razlikujejo. Tej ali oni snovi niso kos zaradi pomanjkanja ali preobilice kake kemične snovi, zaradi možganske oškodovanosti ali kake motnje metabolizma.

#### *Psihološke razlage*

Odvisnost od različnih snovi skušajo pojasniti tudi različne psihološke teorije. Nekatere od njih poudarjajo pomanjkanje samozavesti in šibko samopodobo; oboje naj bi bilo vzrok jemanja različnih snovi brez medicinskih razlogov: nekateri ljudje se z življenjskimi stresii lažje spopadajo s pomočjo različnih snovi.

Druge razlage pa pravijo, da se marsikdo zaplete v narkomanijo sprva zgolj zaradi eksperimentiranja in radovednosti; zanimajo jih namreč učinki teh snovi. Z uživanjem teh snovi potem nadaljujejo, ker so njihovi učinki prijetni ali pa zato, da se na ta način boljujejo z abstinencijskim sindromom. Takšni ljudje so od teh snovi odvisni predvsem v psihološkem smislu.

#### *Sociološke razlage*

Te razlage pravijo, da je zasvojenost predvsem posledica različnih dejavnikov v človekovem okolju. Eden izmed njih je nedvomno posnemanje. Če se s katero izmed snovi, ki povzročajo odvisnost, zasvojeni starši ali druge pomembne osebe v mladostnikovem življenju, je možnost, da bo tudi sam posegel po drogi, večja, saj posnema vedenje bližnjih v domačem okolju.

Tudi socialni dejavniki, kot so starost, spol, narodnost, socioekonomski položaj, vera in družinsko okolje neposredno vplivajo na to, ali bo posameznik posegel po drogi ali ne. Kulturološke teorije pravijo, da pomembno vlogo pri oblikovanju posameznikovega odnosa do droge igra tudi odnos njegove omike do tega pojava – bodisi da gre za abstinenco, obredno rabo v zvezi z verskimi obredi ali rabo v družabnem okolje.

Večina strokovnjakov pa meni, da tega pojava ena sama teorija ne more zadovoljivo pojasniti. Kakorkoli že, vse skupaj pa se suče okrog nekaterih vidikov, in ti so: prijetna občutja, radovednost, eksperimentiranje, iskanje samega sebe, doživljanje duhovnosti, izguba vere, lajšanje stresa, želja po takojšnjem užitku, depresija, občutja nemoči.

Rdeča nit vseh teh vidikov, ki se vseskozi kažejo v zvezi z zlorabo različnih snovi, pa je v tem, da zdravstveni delavci lahko v boju proti njej koristno sodelujejo, za kar se lahko še posebej izurijo medicinske sestre.

## **Dejstva o najpogosteje zlorabljenih snoveh**

### *Alkohol*

Alkohol je verjetno tista snov, ki je ljudem najpogosteje na voljo in je tudi najdostopnejša po vsem svetu. Spočetka sproža rahlo evforijo, v večjih količinah pa povzroči zastrupitev in odpravlja inhibicije.

Dolgotrajna raba in zloraba alkohola povzročata organske spremembe, ki se kažejo z duševnimi in telesnimi simptomi, se pravi kot odmiranje celic jeter in možganov, boleznici srca in zamašitev krvnih žil.

Alkohol povzroča tudi telesno odvisnost in pri dolgotrajni zlorabi se zveča toleranca. Obstajajo dokazi, da je odvisnost od alkohola dedno pogojena. Raziskave so pokazale, da imajo otroci problematičnih pivcev tudi sami težave z alkoholom, ko odrastejo.

Prihodek od prodaje alkohola je poleg vsega tudi glavni vir, iz katerega se napajajo državni proračuni v državah na zahodu. Naravnost sprevrženo pa je, da gre večji del tega denarja za odpravljanje socialnih posledic zlorabe alkohola: to so prometne nesreče, kriminal, nasilje in posilstva, nesreče v industriji in problemi v medsebojnih odnosih.

Globalno gledano se poraba alkohola na posameznika zvišuje, saj tudi proizvodnja alkoholnih pijač prehiteva naraščanje števila prebivalcev. Dve tretjini celotne količine alkoholnih pijač proizvedejo v Združenih državah Amerike in Evropi, presežke pa pošiljajo v dežele v razvoju.

### *Tobak*

Nikotin, najpomembnejša farmakološka učinkovina v vseh vrstah tobaka, je močno narkotično sredstvo, ki pojasnjuje široko razširjeno rabo tobaka. Nikotin je izredno strupena snov: dve do tri kapljice čistega alkaloida bi odraslega človeka kaj hitro spravile s sveta. Kratkoročna učinka sta pospešen srčni utrip in dvig krvnega tlaka. Zaradi uživanja nikotina se ožajo terminalne arterije, zvečujeta se agregacija in adhezija trombocitov, nastaja fibrinogen in zmanjšuje življenjska doba krvničk. Čeprav je uživalec morda videti sproščen, pa je dejavnost osrednjega živčevja pospešena.

Obstajajo dokazi za večjo obolevnost kadilcev pa tudi tistih, ki nehote (pasivno) kadijo. V plinastih in trdnih delcih cigaretnega dima je na tisoče učinkovin, ki lahko poškodujejo tkivo in povzročajo bolezni. Patogenetski mehanizmi so različni in imajo dolgoročne učinke, med katere spada karcinogeneza, ter kratkoročne, kot je motena preskrba tkiv s kisikom zaradi ogljikovega monoksida.

Vsako leto na svetu približno trije milijoni ljudi umrejo zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje. V številnih razvitih deželah je kar 90% smrti zaradi pljučnega raka, 75% smrti

zaradi kroničnega bronhitisa in emfizema in 25% smrti zaradi bolezni srca in ožilja ter kapi povezanih s kajenjem. Kajenje je tudi najpogostejši vzrok raka na grlu in požiralniku in raka v ustni votlini.

Posledica kajenja med nosečnostjo je zadebelitev membran posteljice in razvoj ožjih žil v njej, zaradi česar je moten pretok plinastih snovi, hranil in odpadnih snovi prek posteljice. Kadilke pogosto rodijo manjše otroke, pogosteje rodijo prezgodaj, pa tudi splav in rojstvo mrtvega otroka sta pri njih pogostejša.

### *LSD in halucinogeni*

Dietilamid lisergične kisline (LSD) – najpogosteje se mu reče »trip« – je napol sintetično mamilo, ki je narejeno iz lisergične kisline, alkaloida rženih rožičkov, glivice, ki raste na rži in nekaterih drugih vrstah žita. Ponavadi se uživa, lahko pa tudi vdihava ali injicira. Ker je izredno učinkovit, zadošča že majhna količina.

Halucinogene snovi, ki povzročajo opazne duševne spremembe, med njimi spremembe čutnega dojetanja, razpoloženja in mišljenja. Poleg LSD-ja k halucinogenom prištevamo fenciklidin, psilocibin in meskalin.

Uživalci LSD-ja in drugih halucinogenov navajajo za svoje početje celo vrsto različnih razlogov. Nekateri pravijo, da jih zanimajo spremembe percepcije, drugi pa skušajo na ta način prodreti v svoj podzavest in nazadnje tudi lastno osebnost.

LSD-ja v terapevtske namene večidel ne uporabljajo.

### *Kanabis*

Marihuano in hašiš pridobivajo iz konoplje (*Cannabis sativa*). Tetrahidrokanabinol (THC) je najpomembnejša halucinogena sestavina, ki učinkuje na razpoloženje in dojetanje.

Kanabis ali marihuano se kadi v cigaretah ali posebnih pipah. S »hašiševim oljem« uživalci ponavadi natrejo konec običajne cigarete. Kratkoročni učinek je evforično občutje blaginje (podobno kot pri rahli akokoholni intoksikaciji).

Kaja kanabisa je razširjena v vseh socialnih in starostnih skupinah; menijo, da je kanabis najpogosteje zlorabljana prepovedana snov. Uživalci za svoje početje navajajo različne razloge, med drugim radovednost, pritisk skupine ali pa si na ta način privoščijo »poceni požirek«!

THC in druge sestavine kanabisa tudi preskušajo in skušajo ugotoviti, ali bi jih lahko uporabljali za zdravljenje astme, zelene mreže in navzeje, ki jo povzroča kemoterapija, vendar klinične uporabnosti kanabisa za zgoraj naštetu še niso dokazali.

### *Opiati*

Opiate najdemo v soku makovih glavic. Med snovmi, ki jih pridobivajo iz tega izvlečka, so opij in njegovi različici morfij in kodein, ter heroin. Sintetični opiat, kot sta petidin in metadon, imajo podobne značilnosti.

Opij prodajajo bodisi v obliki temnorjavih koščkov ali v prahu. V glavnem ga uživajo ali kadijo. Heroin najpogosteje prodajajo kot bel ali rjavkast prah, ki ga raztopijo v vodi in injicirajo. Večina pripravkov, ki jih prodajajo po cestah, vsebuje le majhen odstotek mamila, ki mu dodajajo številne druge snovi, kot so na primer zdrobljena opeka, smukec ali kolofonija.

Neposredno po injekciji v žilo uživalca preplavijo prijetna občutja, blaženost in popolno zadovoljstvo; v takšnem stanju ne občuti niti lakote niti trpljenja ali spolnega nagona.

Redna raba opiatov ustvarja toleranco, zaradi katere uživalec za enak učinek potrebuje vse večje odmerke mamila. Pri kroničnih uživalcih se razvijeta duševna in telesna odvisnost od opiatov. Med telesne posledice spadajo endokarditis, abscesi, celulitis, bolezni jeter in druge okužbe, ki se prenašajo bodisi z okuženimi injekcijskimi iglami ali pa s snovmi, s katerimi mešajo mamilo.

Približno polovica nosečnic, ki so odvisne od opiatov, ima med nosečnostjo in porodom zaplete. Pri teh ženskah je tudi število spontanih splavov neverjetno visoko.

Opiate, ki po zakonu veljajo za narkotike, v ustreznih odmerkih uporabljajo v sodobni medicini za lajšanje hudih bolečin, ki spremljajo nekatere težke bolezni, operacije ali poškodbe.

### *Uspavala, pomirjevala in anksiolitiki*

Zadnjih 30 let zdravniki vse pogosteje za različne motnje predpisujejo anksiolitike (mala pomirjevala). Najpogosteje od vseh predpisujejo benzodiazepine (temazepam, nitrazepam, diazepam itn.). Od zgodnjih 60 let benzodiazepini predstavljajo kar polovico vseh prodanih pomirjeval.

Anksiolotike prodajajo v kapsulah, tabletah in kapljicah v različnih velikostih, odmerkih, oblikah in baryah. Prodajajo jih tudi v injekcijskih raztopinah.

Terapevtski odmerek blaži anksioznost in odpravlja nespečnost. Zviševanje odmerka lahko povzroči zmedenost, vrtoglavost in paradokсне reakcije, recimo nespečnost. Med dolgoročne učinke spadajo huda duševna in telesna odvisnost ter težak abstinenčni sindrom.

Raziskave učinkov rabe malih pomirjeval med nosečnostjo kažejo, da uživanje teh snovi (še zlasti v nekaterih ključnih obdobjih) zvečuje tveganje za razvoj različnih prirojenih okvar pri otrocih.

Bezodiazepini v terapevtskih odmerkih učinkovito odpravljajo anksioznost, nespečnost, napetost in epileptični status, olajšujejo pa tudi abstinenčni sindrom pri odvisnosti od alkohola. Če se hočemo izogniti nastanku odvisnosti, jih smemo uživati le kratek čas.

Druga, zelo pogosto uporabljana skupina pomirjeval so barbiturati. Mednje spadajo fenobarbiton, natrijev amital in nembotal. Pri teh zdravilih je možnost namerne ali nenamerne prekoračitve odmerka precejšnja. Usodna je lahko že najmanjša količina. Rabo barbituratov je večidel spodrinila raba drugih pomirjeval in anksiolitikov, ki pomagajo tistim, ki jih mučijo anksioznost, nespečnost ali epilepsija. Le-te lahko jemljemo brez strahu pred prekoračitvijo odmerka.

### *Spodbujevala*

Nekdaj je kokain, bela kristalna snov, na zahodu veljal za mamilo visoke družbe oziroma bogatašev; zdaj pa ga vse pogosteje uporabljajo v vseh družbenih plasteh. Pridobivajo ga iz listov koke, ki jo gojijo v Južni Ameriki; južnoameriški Indijanci jih žvečijo že stoletja dolgo. Predelan kokain je podoben kristalnemu sladkorju, najpogosteje se ga njuha ali »snifa«, tako prehaja skozi nosno sluznico v kri; uživalci si ga pogosto tudi injicirajo. Sredstva javnega obveščanja pa zadnje čase vse pogosteje pišejo o »cracku«, kokainu, prirejenem za kajenje, ki mu dodajajo druge snovi (na primer sodo bikarbono) in ga prodajajo v nekakšnih kepah. »Crack« je povezan z nasilnim kriminalom in spopadi med tolparji, še zlasti v Združenih državah Amerike. Dojenčki, ki se rodijo s kokainom zasvojenim materam, imajo različne motnje, od respiratornih do telesne in duševne zaostalosti.

Amfetamin je sintetična snov, ki, podobno kot kokain, spodbuja delovanje osrednjega živčevja, uživalca pa preplavljajo občutja neskončne energije in včasih tudi moči. Mamila, ki spadajo v amfetaminsko skupino, se injicirajo, njuhajo, jedo ali kadijo. V Veliki Britaniji so

amfetamine nekdanj pogosto predpisovali za pomoč pri hujšanju, njihova raba pa je v zadnjem času zelo strogo nadzorovana.

Abstinencijski sindrom je tako pri zlorabi kokaina kot amfetaminov približno enak: zamegljen vid, tresenje, nespečnost, različne bolečine in psihični problemi, kot sta depresija in anksioznost ter včasih paranoja. Nevropsihiatrične motnje, kot je na primer amfetaminska psihoza, so prav tako precej pogoste, prav tako možnost zgolj duševne odvisnosti.

Kofein, ki ga najdemo v čaju, kavi in nekaterih drugih živilih, tudi spada med spodbujevalne snovi, zato se moramo izogibati pretiranemu uživanju.

### **Virus HIV in zloraba drog**

V zadnjem desetletju smo pričeli širjenju še enega socialnega zla, ki se uvršča na mesto tik ob zlorabo različnih snovi: to je širjenje virusa HIV in boleznih aids. Okužba z virusom HIV in bolezen aids sta najpogostejši med narkomani, ki si drogo injicirajo in si med seboj posojajo pribor. Tudi zaradi tega morajo biti vse medicinske sestre, še zlasti pa tiste, ki delajo z zasvojenimi, dobro poučene o virusu HIV in njegovem širjenju.

Narkomanom, ki si drogo injicirajo, je treba svetovati, naj je uporabljajo skupnih injekcijskih igel ali pa naj jih pred ponovno uporabo vsaj temeljito razkužijo. V številnih mestih po vsem svetu je že mogoče brezplačno dobiti nove injekcijske igle. Okužba z virusom HIV z vrezninami, ranami in krvavitvami je manj verjetna. Tveganje prenosa virusa HIV pa terja zelo visoke standarde pri vsakdanjem delu, dajanju prve pomoči, delu z obolelimi za nalezljivimi boleznimi, in vsesplošne previdnostne ukrepe.

### **Svetovanje**

Svetovanje v delu medicinskih sester ni nobena novost. Ob številnih novih problemih, ki jih prinašata aids in zloraba mamil, medicinske sestre ugotavljajo, da zdajšnje službe ne zadoščajo več in da je potrebna širša in intenzivnejša svetovalna organizacija kot na drugih področjih.

Zdajšnje potrebe po svetovalnih službah daleč presegajo vire in sposobnosti posameznikov in ustanov, ki so za zdaj na voljo, še zlasti tam, kjer so problemi zelo veliki. Zato sta potrebni dodatna spodbuda in izobraževanje delavcev v zdravstvu – medicinskih sester, zdravnikov, psihologov in socialnih delavcev – in pa sodelovanje z vzgojitelji, verskimi vodji in vodilnimi v skupnostih, ljudi, ki delajo z mladimi in člani skupin samopomoči.