

# ALKOHOL

31. AUGUST

—  
**RAHVUSVAHELINE  
 ÜLEDOOSITÄDLIKKUSE  
 PÄEV**

## MIS ON ALKOHOL?

**Alkohol on seaduslik depressant, mis aeglustab signaalivahetust aju ja keha vahel. Väikestes kogustes võib alkohol mõjuda rahustavalt, tõsta enesekindlust ja võimendada emotsioone.**

Alkohol pärsib närve, mis kontrollivad tahte allumatuid protsesse nagu hingamine ja okserefleks (lämbumise vältimiseks). Eluohtlik annus alkoholi põhjustab lõpuks nende protsesside peatumise. Kuna alkohol ärritab magu, kaasneb selle liigtarvitamisega sageli ka ohter oksendamine. Kui inimene on samal ajal teadvuseta, võib see kaasa tuua lämbumissurma..

## MÄRGID ÜLEANNUSTAMISEST

- Segadusseisund
- Koordinaatsioonihäired
- Oksendamine
- Krambid
- Ebaühtlane hingamine (paus hingetõmmete vahel on pikem kui 10 sekundit)
- Aeglane hingamine (vähem kui kaheksa hingetõmmet minutis)
- Nahal on kahvatu või sinkjas jume
- Madal kehatemperatuur (alajahtumine)
- Teadvusekaotus

## ÜLEANNUSTAMISELE REAGEERIMINE

**Kutsuge kiirabi, öelge dispetšerile oma asukoht ja jääge liinile.**

**Hoidke kannatanut soojas.**

**Kui kannatanu ei reageeri või on teadvuseta, paigutage ta taastumisasendisse.**

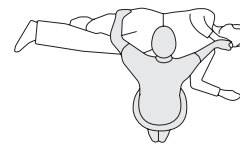
**Kui kannatanu on ärkvel, püüdke hoida teda istuvas asendis ja ärkvel.**

**Olge valmis tegema kunstlikku hingamist, kui kannatanu hingamine seiskub enne kiirabi saabumist.**

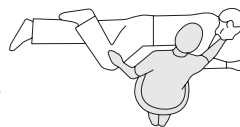
**Kui tekivad lihastõmbused ja krambid, eemaldage kannatanu vahetust lähedusest kõik, mis võiks teda vigastada.**

## TAASTUMISASEND

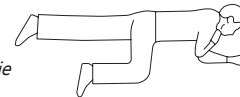
**Toetage nägu.** Asetage kannatanu teile lähemal asuv käsi tema kehaga täisnurga alla. Asetage kannatanu teine käsi vastu tema põske.



**Tõstke jalg üles.** Võtke kinni kannatanu teile kaugemast jalast veidi ülaltpoolt põlve ja kergitage seda nii, et pöid jääb vastu maad.



**Keerake küllili.** Kannatanu kätt tema näo vastas hoides tõmmake pealmist jalga nii, et kannatanu keha pöörduks teie poole ja jääb külliliasendisse.



## MIDA ARVATAVA ÜLEANNUSTAMISE KORRAL MITTE TEHA

- **ÄRGE jätke kannatanut mürgistust „välja magama“.** Alkoholi osakaal inimese veres jätkab kerkimist ka pärast seda, kui ta on joomise lõpetanud.
- **ÄRGE jootke kannatanule kohvi.** Nii alkohol kui ka kofeiin on psühhoaktiivsed ained. Eri psühhoaktiivsete ainete korraga tarvitamise tagajärjed on alati potentsiaalselt ettearvamatud.
- **ÄRGE sundige kannatanut oksendama.** Alkohol võib pärssida okserefleksi, mis võib kaasa tuua oksesse lämbumise.
- **ÄRGE sundige kannatanut kõndima.** Alkohol aeglustab aju tööd ning mõjutab koordinaatsiooni ja tasakaalu. Kannatanu kõndimise sundimine võib kaasa tuua õnnetusi.
- **ÄRGE pange kannatanut külma duši alla.** See võib kehatemperatuuri ohtlikult langetada ja põhjustada alajahtumist.
- **ÄRGE lubage kannatanul juua rohkem alkoholi.** Alkoholi kogus kannatanu veres võib veelgi kerkida, mis võib tekitada täiendavaid ohte.

TIME TO  
 REMEMBER.  
 TIME TO  
 ACT.

 **International Overdose  
 Awareness Day**  
 prevention and remembrance

A Pennington Institute Initiative

Rohkem infot:  
[www.overdoseday.com](http://www.overdoseday.com)



**LUNEST**

EESTI PSÜHHOTROOPSETE  
 AINETE TARVITAJATE ÜHING