

# الهيروين و الأفيونيات

هل تواجه مشاكل تتعلق بتعاطي المخدرات؟



اقرأ المزيد عن الآثار الجانبية والاحتياطات.



## ما هي الأفيونيات؟



الأفيونيات هي مواد مخدرة تُهدئ الجسم وتقلل من الإحساس بالألم. تُستخدم كمواد مخدرة و أيضًا كأدوية علاجية.

### أنواع مختلفة من الأفيونيات:

- **الهيروين:** يُصنع من خشخاش الأفيون و يأتي بأشكال مختلفة. في النرويج، عادة ما يكون الهيروين مسحوقًا بنيًا فاتحًا، و هو مُعد في الأصل ليُدخن.
- **الفتانيل:** أفيوني صناعي، أقوى من المورفين بمقدار ٧٥-١٠٠ مرة. يُستخدم غالبًا كدواء. يتوفر على شكل مسحوق أو أقراص أو سائل أو بخاخ للأنف. يمكن أن يكون من الصعب تحديد الجرعة بسبب قوته.
- **محاكيات الفتانيل:** هي مواد تشبه الفتانيل، ولكنها غالبًا ما تكون أقوى بكثير، مما يسهل حدوث جرعة زائدة.
- **النيمازين:** مجموعة من الأفيونيات الصناعية التي ظهرت لأول مرة في النرويج في عام ٢٠٢٢. بعض الأنواع يمكن أن تكون أقوى بمقدار ١٠٠٠ مرة من المورفين، لكن معظمها يكون قريبًا من الفتانيل من حيث القوة. تتوفر على شكل مسحوق أو أقراص أو كبسولات أو بخاخ للأنف، و يمكن مزجها مع مواد أخرى دون علم المستخدم.
- **الأوكسيكودون (أوكسيكودونين، أوكسينورم):** مسكن قوي للألم، مع خطر كبير للإدمان.
- **المورفين:** يُستخدم لعلاج الآلام الشديدة، و يمكن تناوله على شكل أقراص أو حقن.
- **الكوديين:** أفيوني أضعف غالبًا ما يُدمج مع الباراسيتامول (على سبيل المثال بارالين فورتن و بينكس فورتن)
- **الترامادول:** أفيوني أضعف، و لكن يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الإدمان.
- **البوبرينورفين و الميثادون:** لهما تأثير طويل الأمد و يُستخدمان في علاج إدمان الأفيونيات.

## اختبارات الدم، و اللعاب، و البول



يمكن تتبع الأفيونيات في الجسم من خلال اختبارات الدم، أو اللعاب، أو البول. المدة التي يمكن فيها اكتشافها تعتمد على ما تم استخدامه، و الكمية و تكرار الاستخدام، و كذلك سرعة تكسير الجسم للمادة.

### اختبارات الدم

- **الهيروين:** حتى ٥-٦ ساعات.
- **المورفين و الكودايين:** حتى يوم واحد.
- **البوبرينورفين:** من ١-٣ أيام.
- **الميثادون و الأوكسيكودون:** عدة أيام.

### اختبارات اللعاب

- **معظم الأفيونيات:** عادة حتى ١-٢ يوم.
- **الهيروين و مواد تحلله:** حتى يوم واحد.

### اختبارات البول

- **الهيروين (MAM-٦):** يتم تحويل الهيروين في الجسم إلى MAM-٦ ثم إلى المورفين. وجود MAM-٦ في البول يدل على استخدام الهيروين، ولكن يمكن اكتشاف المادة فقط خلال ٦-١٢ ساعة.
- **المورفين و الكودايين:** من ١-٣ أيام.
- **البوبرينورفين و الميثادون:** من ١-٢ أسبوع.
- **الأوكسيكودون:** من ٥-٧ أيام.

## كيف تعمل الأفيونيات؟



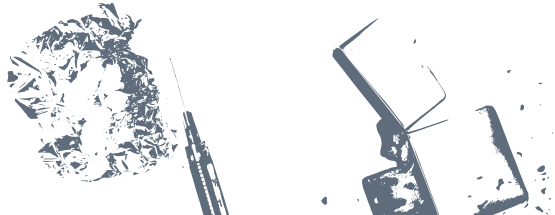
عند تناول الأفيونيات، يمكن أن تشعر بألم أقل، و تصبح أكثر هدوءًا، و تتعرض لسطوة مخدرة بصفها العديد بأنها مريحة. التأثير المثبط يجعل وظائف الجسم تعمل بشكل أبطأ - تتنفس ببطء أكبر، و ينخفض نبضك، و تصبح ردود أفعالك أبطأ. يمكن أن يشعر جسمك بالثقل و الاسترخاء. عند تناول جرعات أعلى، يمكن أن تُبطئ الأفيونيات التنفس إلى درجة قد تجعله بطيئًا جدًا. إذا توقف التنفس تمامًا، قد يؤدي ذلك إلى الوفاة بسبب نقص الأوكسجين.

سرعة وصول تأثير المخدر يعتمد على طريقة تناوله.

- **المورفين:** إذا تم حقنه، يبدأ تأثيره بسرعة و يستمر من ٣ إلى ٥ ساعات. إذا تم تناوله كأقراص أو شراب عن طريق الفم، يستغرق حوالي نصف ساعة ليبدأ تأثيره، و يستمر لعدة ساعات.
- **الأوكسيكودون:** يستمر تأثيره من ٣ إلى ٦ ساعات. يتوفر في أشكال سريعة المفعول و طويلة المفعول (النوع الأخير يُسمى غالبًا «دواء تحرر مستمر»).
- **الميثادون و البوبرينورفين:** لهما تأثير طويل جدًا، غالبًا يستمر لمدة يوم كامل أو أكثر. يُستخدمان في علاج الألم و أيضًا في علاج إدمان الأفيونيات.
- **الهيروين:** عند حقنه (بإبرة)، يبدأ تأثيره فورًا تقريبًا، و يستمر من ٤ إلى ٨ ساعات.
- **الفتانيل:** يستمر تأثيره حتى ساعة واحدة.
- **النيمازين:** يستمر تأثيره حتى ثلاث ساعات.

## الاحتياطات و استخدام الأفيونيات بشكل أكثر أمانًا

- اجعل نالوكسون في متناول يدك: نالوكسون يمكن أن ينقذ الحياة. تعلم كيفية استخدامه، و تأكد من أن من حولك يعرفون مكانه.
- اتصل بالرقم ١١٣ فورًا عند الإشتباه في جرعة زائدة: لا تنتظر و ترى - المساعدة السريعة قد تنقذ الأرواح.
- تجنب الاستخدام إذا كنت لودحك: خاصة عند الحقن. خذ معك شخصًا يمكنه مساعدتك إذا لزم الأمر، و تحدث مسبقًا عما يجب فعله في حال حدوث شيء غير متوقع.
- استخدم في بيئة آمنة: كن في مكان تشعر فيه بالأمان، حيث يمكن الحصول على المساعدة إذا حدث شيء خطأ.
- ابدأ بجرعة منخفضة: قسم الجرعة و انتظر التأثير قبل أن تقرر ما إذا كنت ستأخذ المزيد.
- لا تتعاطى المخدرات مع الآخرين في نفس الوقت: عندما يستخدم عدة أشخاص في نفس الوقت، قد يصبحون جميعًا في حالة صحية سيئة.
- تجنب خلط المواد المخدرة معًا: استخدام الأفيونيات مع الكحول أو البنزوديازيبينات أو GHB يزيد من خطر الجرعة الزائدة.
- خذ جرعة أقل بعد فترة انقطاع: تتحلل القدرة على التحمل بسرعة، و غالبًا بعد ١٢ ساعة فقط.
- كن حذرًا عند المرض: الأمراض التي تؤثر على التنفس أو الكبد أو الكلى قد تجعلك تتحمل الجرعات بشكل أقل.



يعمل نالوكسون عادة في وقت قصير، و لكن تأثيره يستمر فقط لمدة ٣٠-٩٠ دقيقة. العديد من الأفيونيات تؤثر لفترة أطول من ذلك، لذلك قد يعود الشخص للحالة السيئة بعد أن ينتهي تأثير نالوكسون. لذا من المهم أن يتلقى الشخص متابعة طبية من طبيب.

في النرويج، يتم توزيع نالوكسون من خلال برامج الحد من الأضرار للوقاية من وفيات الجرعات الزائدة، و يُعد واحدًا من أكثر الإجراءات فعالية لإنقاذ الأرواح. يمكنك العثور على أقرب موقع توزيع هنا:



## نالوكسون

نالوكسون هو ترياق يمكنه إنقاذ الأرواح في حالات التسمم الزائد بسبب الأفيونيات. يعمل هذا الدواء عن طريق حظر مستقبلات الأفيون في الدماغ، مما يساعد في استئناف التنفس. يعتبر توقف التنفس هو السبب الأكثر شيوعًا للوفاة نتيجة للجرعات الزائدة.

يتوفر نالوكسون على شكل رذاذ للأنف (Nyxoid) و يمكن استخدامه من قبل الأشخاص الذين ليس لديهم خلفية طبية:

- استخدم نالوكسون إذا كان الشخص لا يتنفس بشكل كافٍ و لا يستجيب للألم.
- ضع طرف الرذاذ داخل فتحة الأنف و اضغط على المكبس حتى تسمع صوت نقرة.
- اتصل بالرقم ١١٣ و ابدأ في الإعاش القلبي الرئوي حتى وصول الإسعاف، أو حتى يستعيد الشخص وعيه.
- إذا لم يستفك الشخص خلال ٢-٣ دقائق، يمكنك إعطاء جرعة جديدة. استخدم فتحة أنف مختلفة.

RUSinfo

KORUS

www.rusinfo.no  
tlf. 915 08 588

Oslo

تم إعداد الكتيب بدعم من مديرية الصحة النرويجية.

## الجرعة و طريقة الاستخدام



كيفية تناول الأفيونيات يؤثر بشكل كبير على كيفية الشعور بالسكر، و مدى سرعة تأثيره، و مدى خطورته. بعض الطرق لاستهلاك المادة تكون أكثر ضرراً و تزيد من خطر الجرعة الزائدة. هنا نقدم لك نظرة عامة عن الطرق الأكثر شيوعاً مع شروحات لتجنب أخطر المواقف.

**الحقن (الإبرة):**

عند حقن المادة، يتم إدخالها مباشرة إلى الجسم – إما في الوريد، أو في العضلة، أو تحت الجلد. الحقن عن طريق الوريد (الحقن الوردي) يعطي أسرع و أقوى تأثير، لكنه أيضاً يحمل خطراً أكبر. يتم إدخال الجرعة بالكامل دفعة واحدة، و لا يمكنك تعديل التأثير أثناء الاستخدام.

المخاطر عند الحقن تشمل ما يلي:

- الجرعة الزائدة
- العدوى
- تلف الأوعية الدموية

- انتقال الأمراض مثل التهاب الكبد و فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) إذا تم استخدام الإبر بشكل مشترك
- العديد من الأقراص تحتوي على مواد لا تنوب بشكل جيد في الماء. هذه المواد يمكن أن تسبب جلطات دموية أو تفاعلات تحسسية إذا تم حقنها.

**التدخين:**

يمكن تدخين الهيروين بشكله الأولي عن طريق تسخينه على ورق الألومنيوم و استنشاق الدخان من خلال أنبوب. يظهر التأثير بسرعة و قد يكون مكثفاً، لكنه غالباً ما يكون أخف من الحقن.

التدخين يقلل من خطر الجرعة الزائدة مقارنة بالحقن المباشر في الدم، كما أنك لا تواجه خطر انتقال الأمراض من خلال الحقن. و مع ذلك، يمكن أن يسبب الدخان تهيجاً في الجهاز التنفسي و يؤدي إلى مشاكل في الرئتين.

ملاحظة: إبقاء الدخان في الرئتين لفترة طويلة لا يزيد من شدة السكر.

**الشم (الاستنشاق):**

بعض الأفيونيات، مثل الهيروين في شكل ملح أو أقراص مكسرة، يمكن استنشاقها كمسحوق أو سائل. يتم امتصاصها بسرعة عبر الأغشية المخاطية في الأنف و تمنح نشوة سريعة دون الحاجة إلى الكثير من الأدوات.

المشكلة هي أن الاستنشاق يمكن أن يسبب تلفاً في الأغشية المخاطية في الأنف، خاصة إذا تم استخدامه بشكل متكرر.

نصائح لتقليل الضرر:

- التبديل بين فتحات الأنف.
- استخدام أنبوب خاص بك و عدم مشاركته مع الآخرين.
- شطف الأنف بمحلول ملحي بعد الاستخدام.

**عن طريق الفم:**

يتم تناول العديد من الأفيونيات على شكل أقراص أو محلول أو كبسولات يتم بلعها. عادةً ما يستغرق تأثيرها وقتاً أطول ليظهر مقارنة بالشم أو الحقن، و لكن تأثيرها يدوم لفترة أطول.

الأدوية مثل الترامادول، و الأوكسيكودون، و الميثادون، و الكودين مصممة للاستخدام بهذه الطريقة. عندما تُستخدم كما هو مقصود، تقدم تأثيراً أكثر استقراراً و قابلية للتوقع.

البلع يُعتبر من الطرق الأكثر أماناً لاستخدام الأفيونيات.

**الجرعة**

بالنسبة للمستخدمين غير المتمرسين، قد تكون جرعة الهيروين التي تؤدي إلى النشوة منخفضة للغاية، حيث يمكن أن تكون ٠.٥-١٠ ملغ، لكن المادة غالباً ما تُباع في أكياس تحتوي على ١٠٠ إلى ٥٠٠ ملغ (٠.١-٠.٥ جرام).

الهيروين يختلف بشكل كبير في قوته، و لا يكون من غير المعتاد أن يكون قد تم تخفيفه بشكل كبير.

كمية المادة التي يمكنك تحملها تتغير بسرعة. بعد ١٢ ساعة من عدم الاستخدام، يبدأ الجسم في تحمل كمية أقل. الجرعة التي كنت قد تحملتها من قبل قد تجرك إلى جرعة زائدة الآن. العديد من حالات الجرعات الزائدة تحدث عندما يبدأ الشخص في الاستخدام مرة أخرى بعد فترة توقف أو فترة طويلة بدون استخدام.

المواد الأفيونية القوية مثل الفentanيل و الِنيتازينات تشكل خطراً خاصاً. الفارق بين النشوة و الجرعة الزائدة يكون ضئيلاً للغاية – فقد يتسبب عدد قليل من الميليغرامات في توقف التنفس. في حالات الجرعة الزائدة من هذه المواد، قد يتطلب الأمر عدة جرعات من naloxone لإعادة التنفس إلى حالته الطبيعية.

## الآثار الجانبية، و المخاطر، و الإدمان و أعراض الانسحاب



تعتمد شدة الآثار الجانبية على نوع الأفيون المستخدم، و الجرعة، و طريقة التعاطي، و مدى تكرار الاستخدام.

**الآثار الجانبية الشائعة:**

- صعوبة في التنفس** – النشوة الناتجة عن الأفيون تجعل التنفس أبطأ و أضعف. معظم الأشخاص الذين يموتون بسبب جرعة زائدة يموتون لأنهم توقفوا عن التنفس.
- انخفاض ضغط الدم** – قد يسبب الدوخة، خاصة عند الوقوف.
- التعاس و الخمول** – يصبح من الصعب البقاء مستيقظاً و مرعزاً.
- الغثيان و التقيؤ** – يحدث عادة في البداية أو عند تناول جرعات أعلى.
- انخفاض منعكس السعال** – يؤدي إلى زيادة احتمالية دخول المخاط و الطعام إلى الرئتين.
- ضعف جهاز المناعة** – تصبح أكثر عرضة للإصابات.
- الإمساك** – شائع جداً عند الاستخدام المنتظم.
- صعوبة التبول** – خاصة لدى كبار السن، لكن يمكن أن يحدث لدى الجميع.
- انخفاض الرغبة الجنسية و ضعف الانتصاب** – يحدث عادة عند الاستخدام الطويل و المتكرر.
- اتساع حدقة العين** – شائع عند التأثير بالأفيون.
- الحكة** – ناتجة عن إفراز الجسم للهيستامين.

**الاستخدام طويل الأمد**

عند استخدام الأفيون لفترة طويلة، يمكن أن يعاني الشخص من انخفاض الطاقة، و انخفاض الرغبة الجنسية، و الاكتئاب. يعاني العديد من الأشخاص أيضاً من صعوبة في النوم.

كما يمكن أن يصبح الجسم أكثر حساسية للألم مع مرور الوقت نتيجة للاستخدام الطويل للأفيون. بالإضافة إلى ذلك، فإن مشاكل الهضم، و الإمساك، و سوء التغذية شائعة. و عند حقن المواد، تزداد مخاطر العدوى.

**الإدمان**

يمكنك أن تصبح مدمناً نفسياً و جسدياً على الأفيون.

- الإدمان النفسي:** هو الحاجة الشديدة للحصول على النشوة. يشعر الكثير من الناس بالحنين لتلك الحالة من الراحة و يجدون صعوبة في الاسترخاء دون المخدر.
- الإدمان الجسدي:** عند استخدام الأفيون، يعتاد الجسم عليه. و بالتالي، نحتاج إلى جرعات أكبر للحصول على نفس التأثير. إذا أصبحت مدمناً، يصبح من الصعب التوقف. يشعر الجسم بأنه بحاجة إلى المخدر، و إذا توقفت عن استخدامه، قد تشعر بالتعب أو المرض. و هذا يسمى أعراض الانسحاب. يمكن أن يحدث هذا بعد أسبوع واحد فقط من الاستخدام اليومي.

**أعراض الانسحاب**

تعتمد سرعة و شدة أعراض الانسحاب على نوع الأفيون الذي استخدمته، و مدة تأثيره، و مدى تكرار الاستخدام و الكمية التي تم تناولها من المادة.

**الأفيونات قصيرة المفعول مثل الهيروين، و المورفين، و الأوكسيكودون:** تظهر أعراض الانسحاب بعد ٦-٢٤ ساعة، و عادةً ما تكون في أسوأ حالاتها من اليوم الأول حتى اليوم الثالث، و تخففي عادةً خلال ٥-٧ أيام بدون علاج.

**الأفيونات طويلة المفعول مثل الميثادون و**

**البوبريورفين:** تظهر أعراض الانسحاب لاحقاً و تستمر لفترة أطول. تبدأ عادةً بعد ٢-١ يوم، و تصل إلى ذروتها بعد ٤-٦ أيام، و قد تستمر حتى ١٠-١٢ يوماً.

**أعراض الانسحاب قد تشمل:**

- توتر في الجسم.
- الأم.
- غثيان وإسهال.
- تعرق ورعشة.
- مشاكل في النوم.
- اضطرابات نفسية.

يمكن تخفيف أعراض الانسحاب من خلال التوقف التدريجي الأمان.

**الحمل و الإرضاع**

إذا كنت تستخدم الأفيونات بانتظام أثناء الحمل، فقد يعاني الطفل من أعراض الانسحاب بعد الولادة. و مع ذلك، يُنصح بعدم التوقف فجأة عن استخدامها، لأن ذلك قد يكون خطراً عليك و على الجنين.

إذا كنتِ حاملاً و تعانين من الإدمان على الأفيونات، عادةً ما يتم استبدالك بمادة مثل البوبريورفين أو الميثادون بدلاً من إجراء عملية التخلص الكامل من السموم. هذا الخيار يعتبر أكثر أماناً لكِ و لطفلكِ.

عادةً لا يُنصح بالرضاعة الطبيعية أثناء استخدام الأفيونات. و لكن مقدار المادة التي تنتقل إلى حليب الأم يختلف بين الأفيونات المختلفة. لذا، قد يكون من الممكن لبعض الأمهات الإرضاع حتى أثناء استخدام الأفيونات. من الأفضل استشارة مقدم الرعاية الصحية للحصول على إرشادات دقيقة.



### § الأفيونات و القانون

تعتبر معظم الأفيونات مدرجة في قائمة المخدرات. يُحظر إنتاجها، و استيرادها، و تخزينها، و بيعها أو استخدامها دون وصفة طبية.

يتم عادة معاينة استخدام أو حيازة كميات صغيرة للاستخدام الشخصي بالغرامة أو السجن لمدة تصل إلى ستة أشهر. أما في حال الكميات الأكبر، أو الجرائم المتكررة، أو البيع، أو التهريب، أو التخزين بنية إعادة البيع، فيتم تطبيق قانون العقوبات – و قد تكون العقوبة عدة سنوات في السجن.

**رخصة القيادة و قيادة السيارة**

تعتبر قيادة السيارة أثناء تأثير الأفيونات بمثابة القيادة تحت تأثير المخدرات. تُعرض نفسك لخطر الغرامة، فقدان رخصة القيادة – و في بعض الحالات السجن. قد يؤدي استخدام الأفيونات إلى عدم استيفائك للمتطلبات الصحية اللازمة للحصول على رخصة القيادة – حتى لو لم تكن تفقد أثناء التأثير. الأطباء، و المتخصصون في الطب النفسي، و أطباء العيون ملزمون بالإبلاغ إذا اعتقدوا أن استخدامك للمخدرات يسبب ضرراً صحياً و يزيد من خطر الحوادث في الطرق. و هذا يعني أن استخدام المخدرات يؤثر على صحتك لدرجة أنه يضعف قدرتك على القيادة بأمان، سواء كنت تحت تأثير المخدرات أو لم تكن كذلك. لا توجد حدود واضحة، و لكن عملياً، يعتبر الكثيرون أن حتى الاستخدام العرضي للأفيونات غير القانونية لا يتماشى مع المتطلبات الصحية للحصول على رخصة القيادة.

إذا كنت تحصل على الأفيونات من الطبيب، فهناك قواعد أخرى. عند استخدامها وفقاً للوصفة الطبية، يمكن لبعض الأشخاص الحصول على رخصة القيادة بناءً على تقييم فردي من الطبيب.

## ماذا تفعل إذا انهار شخص بعد استخدام الهيروين؟

- اتصل بالرقم ١١٣ فوراً – احصل على المساعدة المهنية بسرعة.
- اعط نالوكسون إذا كان لديك – اتبع التعليمات في صندوق المعلومات الخاص بك. تأثيره يزول بسرعة، لذا يحتاج الشخص إلى المساعدة من المختصين الصحيين.
- تحقق من التنفس و النبض
- هل الشخص يتنفس؟ ضع الشخص في وضع الاستلقاء الجانبي الثابت.
- لا يتنفس؟ ابدأ بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي (التنفس الاصطناعي) (CPR) و اطب إرشادات من الرقم ١١٣.
- لا تعطي مشروبات لشخص فاقد الوعي – قد يؤدي ذلك إلى الاختناق.
- أبلغ الطاقم الطبي: أخبرهم بما تناوله الشخص – إذا كنت لا تعرف، صف الأعراض.
- لا تترك الشخص لوحده: حتى لو كانت الموقف يبدو مخيفاً، من الأهم أن تحصل على المساعدة. الطاقم الطبي ملزم بسرية المعلومات.

من الأفضل دائماً الاتصال برقم ١١٣ حتى و إن لم تكن الحاجة ملحة، بدلاً من عدم الاتصال.

## هل تحتاج إلى مساعدة بسبب تعاطي المخدرات؟

إذا كنت تواجه مشاكل بسبب تعاطيك للمخدرات، من الأفضل أن تتحدث مع شخص ما. يمكنك التواصل مع طبيبك المعالج أو خدمة الإدمان في البلدية للحصول على النصائح و المتابعة.

إذا كانت لديك أسئلة و ترغب في البقاء مجهولاً، يمكنك الاتصال بـ RUSinfo عبر الهاتف ٩١٥ ٠٨٨٨ أو من خلال الدردشة على الموقع **www.rusinfo.no**. العلاج بالأدوية – **LAR** و **HAB** ( إعادة التأهيل بمساعدة الأدوية) هو برنامج علاجي للأشخاص الذين يعانون من إدمان الأفيونات. هنا تتلقى أدوية مثل الميثادون أو البوبرنورفين، مع متابعة و دعم دقيق.

**HAB** هو برنامج يتلقى فيه المريض الهيروين المصنع تحت إشراف طبي، مع متابعة صحية و إجتماعية دقيقة.