

СУБСТИТУИРАЩО ЛЕЧЕНИЕ С МЕТАДОН

Субституиращата терапия се прилага само при лечението на опиевата зависимост! Зависимите към други вещества следва да потърсят компетентна специализирана помощ. Тази брошура няма да даде отговор на търсените от тях въпроси!

Предисловие

Субституиращата терапия може да помогне за подобряване на социалния статус и здравето, и въобще да даде възможност за живот, свободен от мисълта къде и как да си набавиш наркотици. Началото на субституиращата терапия може да стане начало на един живот без наркотици. Метадоновата субституираща терапия е помогнала на милиони да преодолеят опиевата зависимост и вече повече от 35 години помага на зависимите от опиати да върнат живота си обратно. Повече от 400 хиляди души в Европа имат положителен опит с **Метадон**. Целта на тази брошура е даде ясен отговор на такива въпроси като:

- Какви са първите стъпки в субституиращата терапия?
- Какво трябва да знам, за да успее терапията ми?
- Какво означава определяне на дозата и защо е важно то?
- Защо е необходимо да има правила?
- Каква е ролята на лекарите, психолозите и социалните работници ?
- Какви са особеностите на Метадоновата субституираща терапия и безопасен ли е **Метадонът**?
- Каква е ролята на семейството в лечението?
- Какви са особеностите на Метадоновото лечение на опиева зависимост при пациенти с някои съпътстващи заболявания?
- Субституираща терапия и бременност?

По време на субституиращата терапия пациента вместо хероин получава под лекарски контрол т.нар. субституиращ медикамент: например метадон, субститол, бупренорфин и др. Лекарствата се приемат само орално (през устата) и за разлика от „нелегалните“ наркотици не съдържат примеси и са точно дозирани. Субституиращите медикаменти блокират опиатните рецептори в мозъка като потискат влечението към другите опиати и довеждат до една продължителна физическа, психическа и социална стабилност.

Субституиращата терапия на опиодозависимите в световен мащаб се провежда от 70-те години на миналия век и навсякъде е строго контролирана от закона. Всеки хероинозависим (покриващ определени изисквания, които са различни в различните държави) има право да се ползва от възможностите ѝ. Субституиращата терапия не е лечение на пръв избор, но ако вие имате дълга употреба на хероин или други опиатни вещества и досега не сте се справили с проблема с друг вид лечение, вероятно субституиращите програми ще ви помогнат. Изискванията за България са:

1. Навършени 18 години;
2. Доказана зависимост към опиоеви агонисти и/или агонисти-антагонисти, съгласно показателите на Международната класификация на болестите – 10 ревизия;
3. Наличие на най-малко три документиранни предходни опита за лечение;

В субституиращите и поддържащите програми с приоритет се приемат пациенти, при които са налице някои от следните медицински показания: бременност, заразяване с вируса на СПИН, заболяване от хепатит В и/или С.

Субституиращите препарати помагат на пациентите да се откажат от хероина, дават възможност за прекъсване на престъпния живот като начин за набавяне пари за наркотици. Те са лекарствени продукти (произведени от фармацевтични компании при спазване на съответните стандарти) и пациента знае точно какво получава. Те подобряват физическото здраве и осигуряват време за социални контакти.

За приемането на тези препарати трябва да посещаваш специализирана програма всеки ден, за което е необходима сериозна ангажираност към лечението. Важно е да се изгради добра терапевтична връзка с лекуващия лекар, психотерапевт и социален работник (терапевтичен екип).

Всеки пациент трябва сам за себе си да реши дали ще приема правилата на субституиращата терапия и дали ще може да ги изпълнява.

Преди да започне лечението!

- ✚ Бъдещият пациент се представя на комисия от специалисти при съответната лечебна програма, която трябва да го приеме за лечение или да го насочи към подходящото лечебно заведение
- ✚ Пациентът трябва да извърши определен набор от лабораторни изследвания преди започването на лечението.
- ✚ При постъпването в програмата всеки пациенти трябва да предостави определен набор от документи с които да удостовери миналите лечения (време, място и продължителност на терапията, лекуващ лекар)

Начало на терапията

Пътят към субституиращата терапия често е неравен и каменист. Който е решил да започне субституираща терапия е задължен да предприеме следните стъпки:

- Да се обърне за консултация към специализирана клиника, занимаваща се с подобен род терапия за зависими.
- При първият контакт с лекаря трябва да се изяснят условията на предлаганото субституиращо лечение. Повечето от клиниките предлагат подписването на договор за лечение, т.нар. терапевтичен договор. В него пациентът декларира, че е съгласен с условията на лечението. Лекарят може да започне терапията само след като се увери, че пациента е съгласен с предлаганото му лечение.

Психотерапия

Психотерапията е изключително важна част от всяка една терапевтична програма за зависимости. Това важи и за субституиращите програми. Поради тази причина, ако вашата субституираща програма разполага с възможности за психотерапия или психологично консултиране е изключително важно да участвате в някой от предложените ви варианти – индивидуална, групова, фамилна психотерапия или консултиране. Това ще ви помогне да се справите по-лесно със зависимостта и в дългосрочен план да можете да завършите успешно вашата субституираща програма. Трябва да имате предвид, че психотерапията е дълъг процес, който не носи бърза и моментална промяна във вашите мисли, чувства и поведение, за това е нужно по-дълго време.

Субституиращи препарати

Колко дълго продължава субституиращата терапия?

По принцип субституиращата терапия няма ограничения във времето. Лекуващият лекар решава колко дълго трябва да продължи лечението, за да се достигне до желания резултат. Пациентите се справят различно с този вид терапия. Някои от тях ще могат да заживеят без наркотици след две години, докато при други лечението може да продължи много години. Опитата показва, че субституиращата терапия продължава средно около 6-7 години. Понякога може да е и много повече, но това не бива да се приема за признак на неуспех. По-добре дълго и дори доживотно успешно лечение, отколкото повторно завръщане към хероина, което по правило означава пълно социално изпадане.

Какви медикаменти заместват наркотиците?

В качеството на субституиращи са допуснати за употреба:

- Метадон
- Субститол
- Субуксон (очаква се скоро да се включи в лечението на опиева зависимост и в България)

Метадон

Метадон – изкуствен опиоид, който се приготвя във вид на разтвор. Понякога към него се добавят и различни плодови сиропи за овкусители, поради неговия горчив вкус, а и за да се възпрепятства възможността за инжекционно прилагане.

Между въздействието на метадона и хероина има някои важни различия. След оралния прием на Метадон не настъпва еуфория, както след хероина. Ефекта настъпва бавно и по-малко интензивно. Разтвора на метадон не трябва да се инжектира (поради особеностите на самия метадон и поради смесването му с различни помощни вещества). Инжектирането му може да доведе до непредвидими последици като възпаление на сърдечните клапи, тромбози, абсцеси и др. В следствие на инжектирането на препарата се съкращава значително продължителността на неговото субституиращо действие (т.нар. депо ефект).

Субоксон

Субоксон – смес от бупренорфин и налоксон.

Субститол

Субститолът е морфинов препарат с удължено действие. Той действа повече от 24 часа и не предизвиква еуфория, което го прави подходящ за субституиращо лечение.

Избор на подходящ препарат за субституиращата терапия

Началото на терапията се приема от пациентите по различен начин. При някои от тях могат да се появят силни странични ефекти и/или силно влечение към определен наркотик. Най - общо субституиращото лечение не само открива нови възможности, но носи със себе си и риск. По тази причина лекарят е този, който ще реши кой е подходящият препарат за лечението на всеки отделен пациент.

Метадон – ефективност и безопасност

Метадонът е синтетичен опиев агонист с фармакологични особености близки до тези на морфина. През 1964 г. е установено, че продължителният ежедневен прием на Метадон може да е от полза при пациенти с тежка опиева зависимост. Той може да им помогне да постигнат стабилност в живота си. Когато се използва в метадонови субституиращи програми, където също се прилага психологично консултиране и рехабилитация, метадона се е доказал в серия от проучвания като едновременно ефективно и безопасно средство. Метадонът сам по себе си не е противопоказание за каквото и да било медицинско или стоматологично лечение или процедура.

Подобряване на функционирането

Въпреки че Метадонът, както и останалите опиоиди води до физическа зависимост, неговата употреба в метадоново лечение не е само заместване на една зависимост с друга. Научните изследвания в тази област продължават да показват, че метадоновото лечение води до нормализиране на функцията на различните системи на тялото, увредени от опиатната

злоупотреба. Също така подобрява функциите на имунната, ендокринната и нервната системи, намалява нивото на стреса. Зависимостта на пациента към метадона е сравнима с тази на болният от диабет, който разчита на инсулина за нормалното си функциониране. За някои от пациентите е възможно метадона да остане лечение за цял живот.

Адекватна доза на метадона

При достигането на адекватна доза на метадона пациента не се чувства нито “надрусан”, нито сънен, нито изпитва абстиненция и влечение към хероин. Метадонът също води и до т.нар. кръстосана толерантност, като оставя употребата на обичайни дози на хероин без ефект. Така че употребата “по навик” се елиминира. Някои специалисти твърде бързо се опитват да намаляват дозата на метадон и така постепенно да изведат пациента от субституиращата терапия, но това като цяло не е препоръчително без цялостна преценка на ползите и рисковете на това действие и без сериозно обсъждане, както с пациента, така и с персонала на програмата.

Нарушаването на кръвните нива на метадона при бързото намаляване на дозата може да доведе до силно влечение към хероин и поява на абстиненция. Всичко това са сериозни рискове за връщане към употребата на незаконни вещества.

Избягване на лекарствените взаимодействия:

Пациентите трябва да са наясно с евентуалните рискове от съвместната употреба на някои медикаменти с метадон, затова:

- Особеностите на медикаментите (дали си взаимодействат с метадона или дали повлияват неговото кръвно ниво) са отбелязани в листовката към лекарството.
- Уведоми лекуващият те лекар при започването на всяка нова терапия.
- Ако имаш каквито и да е въпроси, обърни се към персонала на програмата.

Терапия/Дозировка

Идеалната доза на субституиращия препарат трябва да е достатъчна, за да се избегне рецидив (прием на хероин или други опиати). Едновременно с това не трябва да води до сънливост.

Първите дни на лечението

Независимо от правилното дозиране вероятността от употреба на хероин е висока. На субституиращите препарати са им необходими 3-4 дни, за да се разпределят равномерно в тялото. След това ефекта по правило настъпва в течение на 30 минути след приема на препарата. Поради факта, че метадона действа 24 часа, той трябва да се приема веднъж дневно.

Взаимодействие с други наркотици

Допълнителният прием на наркотици може да окаже отрицателно действие върху терапевтичния процес. Освен това добавянето на други ПАВ (психо-активни вещества) може да предизвика отравяне и в най-лошия случай смърт при потискане на дихателния център в мозъка.

❖ **Запомни!**

Ако мислиш, че дозата на Метадон не ти е достатъчна – обърни се към лекуващия те лекар – той знае какво да прави. Както и при останалите медикаменти като антибиотиците и инсулина, достатъчната доза на метадона е определяща за терапевтичния успех. По-високата или по-ниската доза е проблем.

🚫 *Защо адекватната доза на метадон е толкова важна?*

Една адекватна доза на метадон осигурява специално предимство на пациентите възстановяващи се от опиятна зависимост:

- Тя отнема “гледа” или влечението към опиати, като хероина и опиатните аналгетици;
- Тя не предизвиква усещания на еуфория и пациента не се чувства “надрусан”;
- Тя предпазва от неприятните усещания на абстинентния синдром

Казано накратко правилната доза на метадон ти позволява да водиш нормален и продуктивен живот, свободен от принудата да приемаш наркотици.

🚫 *Колко е “достатъчно” ?*

Както при всяко лекарство и при метадона правилната доза е тази, която предизвиква ефективен отговор за желан период от време, като в същото време остава в границите на безопасното.

По времето, когато метадона е разработен за поддържащо лечение в специализирани програми (60-те и 70-те години на миналия век), изследователите откриват, че повечето от пациентите се нуждаят от поне 80 до 120 милиграма всеки ден, за да получат максималните предимства на лечението. Някои се нуждаят от много повече, други от по-малко, но правилната доза остава тази, която е ефективна и безопасна едновременно. Все пак няма точно фиксирана метадонова доза, която да е най-добрата за всеки.

🚫 *Защо различните пациенти се нуждаят от различни дози?*

Хората естествено се различават в техния отговор към метадон. Някои преработват и елиминират от телата си метадона много по-бързо от други (имат ускорен метаболизъм). Други се нуждаят от по-висока доза, защото по начало са вземали много по-високи дози хероин и зависимостта им е по-тежка.

Някои пациенти вземат медикаменти, които ускоряват метаболизма на метадона и така го правят по-малко ефективен. Важно е също да се знае, че употребата на непозволени ПАВ като хероин, кокаин или алкохол може така да засегне ефективността на метадона, че да стане почти невъзможно да се постигне адекватна негова концентрация в тялото, освен това може да бъде опасно за здравето и живота.

✚ *Дали по-високите дози предизвикват по-силни странични ефекти?*

Всяко лекарство може да предизвика нежелани странични ефекти. Някои, но разбира се не всички от пациентите приемащи метадон могат да имат констипация (запек), напрежение, сърбежи, болки, повишено изпотяване или други симптоми. Повечето от тези оплаквания са краткотрайни и изчезват с времето, когато тялото се нагоди към дозата на метадона. Промяната на дозата към по-високи нива може да възобнови симптомите временно, но те могат да бъдат лекувани и да станат по-поносими.

✚ *Дали по-високата доза предизвиква по-силна зависимост?*

Някои пациенти се притесняват, че по-високите дози на Метадон ги правят “по-зависими” и намаляват вероятността да излязат от лечението. Опирайки се на научните данни от проучвания, всъщност вярно е обратното. Пациентите приемащи адекватни дози метадон са по-успешни и по-лесно постигат излизане от метадоновите, в сравнение с тези приемащи твърде малко метадон.

Важно!

Важно е да установиш отношения на доверие и взаимно уважение с лекуващия те екип. Те имат нужда от твоята честност, за да определят необходимата ти доза.

Ако дневната ти доза не те “държи” и чувстваш абстинентни прояви или влечение към опиати – консултирай се с лекуващия те лекар за повишаване.

Не сравнявай твоята доза на метадон с останалите пациенти на клиниката. По-високата или по-ниска доза не е въпрос нито на срам, нито на чест.

Избягвай забранени вещества или алкохол, както и билкови продукти с неясен произход. Те могат да повлияят на ефектите на метадона.

Никога не вземай повече метадон “на своя глава”, може да се достигне до свръхдоза.

Запомни, метадонът е силно лекарство и екипът на клиниката е загрижен за твоята безопасност. Те ще се чувстват много по-комфортно, уточнявайки дозата на пациент, който е откровен и следва правилата на програмата.

✚ *Защо е опасна употребата на ПАВ по време на лечение с метадон?*

Метадонът е много силен опиоиден медикамент и затова е рисковано да се комбинира с други вещества като алкохол, хероин или други опиати, седативни средства и много други. Това е така поради факта, че ефектите на тези вещества се потенцират срещайки се в

организма и се увеличава значимо риска от свръхдоза. Повечето от веществата, с които се злоупотребява повлияват преработването на метадона в тялото – процес наричан метаболизъм. По този начин нормалната доза на метадона може да стане ниска и недостатъчна или много висока, което да доведе до абстинентни симптоми или до предозиране.

Как алкохолът влияе на метадона?

Алкохолът и метадонът не се смесват! Всъщност приема на алкохол заедно с ПАВ е водещата причина за смърт сред зависимите към вещества пациенти. Дори и умерени количества алкохол комбинирани с метадон могат да забавят метадоновия метаболизъм и да повишат нивата на метадона в кръвта до токсични стойности. Пациента може да умре от задушаване вдишвайки повърнати материи в белия си дроб. Обратното, ако алкохола се приема редовно, независимо от неговите собствени вредни ефекти върху тялото, той ускорява метадоновия метаболизъм и по този начин намалява концентрацията му в тялото на пациента. Обикновено на такива пациенти не се предписва повишаване на дозата на метадон поради опасността от предозиране и поради комбинирането на вредните ефекти на алкохола и метадона.

Кои други медикаменти са опасни?

Смесването на метадон със забранени вещества като хероин е винаги рисковано поради комбинирането на ефектите им.

Също така обаче трябва да се знае и че комбинирането на метадон с лекарствени средства съдържащи опиати (опиоидни аналгетици) също може да доведе до смъртоносен коктейл. Успокоителните (най-често това са бензодиазепините – диазепам, транксен, ривотрил и др.) или стимулантите (амфетамини, кокаин) също взаимодействат с метадоновия метаболизъм по много и често непредвидими начини. Успокоителните, комбинирани с метадон могат внезапно и неочаквано да доведат до свръхдоза и да подтиснат дихателния център. Стимулантите повишават изискванията пред сърцето, ускорявайки рязко пулса. Това води до резки промени в кръвното налягане и може да доведе и до внезапна сърдечна смърт от инфаркт, като тези ефекти са особено силни при комбинирането с метадон.

Внимание!

Увеличаването на дозата на хероина, за да може да се постигне търсения ефект, при пациенти на метадон е изключително опасно и може да доведе до смърт!

Също толкова опасно е и комбинирането на метадон с кокаин.

Злоупотребата с аналгетици, наркотици или медикаменти може да доведе до изключване от субституиращото лечение

Някои субстанции, като марихуаната не са ли по-малко опасни?

Две неща са сигурни за такива субстанции като марихуаната и другите така наричани “клубни наркотици” – екстази и други:

- Тяхната употреба е незаконна;
- Те увреждат психичното функциониране;
- Тези вещества могат да проявят неочаквани, потенциално опасни ефекти при комбинирането си с метадон. Въпросът е защо човек постъпил в такава програма с идеята да се лекува, все пак остава толкова близо до веществото, от което иска да се “спаси”. Очевидно този човек не е приел толкова важните за лечението промени в стила си на живот, включително избягването на незаконни дейности и употребата на увреждащи психиката вещества.

Как точно употребата на ПАВ повлиява лечението с метадон?

Човек, който продължава употребата на непозволенни вещества докато е на лечение с метадон е най-лошият си враг. От съображения за безопасност лекуващия лекар може да реши да намали дозата на метадон и да ограничи или напълно да прекрати привилегията за вземане “за вкъщи”. В много случаи е неправилно и е медицинска грешка да се дава метадон на лице, което е под въздействието на алкохол или други ПАВ.

Накрая, продължаващата употреба на непозволенни вещества повишава риска от излагането на инфекции, като HIV, хепатит, туберкулоза и др. За хора, които вече са инфектирани, продължаващата употреба на такива вещества опорочава и в крайна сметка елиминира ефекта от лечението.

Важно!

Метадонът е лечение на опиевата зависимост. В програмите с метадоново лечение ще Ви помогнат да се справите и с всички останали зависимости, което е не само желано, но и задължително, за да се осигури едно пълноценно и дълготрайно възстановяване.

Ето няколко въпроса за размъсъл:

- Разговаряй открито и честно с персонала на клиниката за проблемите ти с различните вещества, които приемаш и попитай как може да ти се помогне;
- Бъди готов да приемеш техните съвети и да следваш препоръките им;
- Участвай в предлаганите ти консултации и другите организирани от програмата дейности, защото те ще ти помогнат да достигнеш един по-здравословен стил на живот;
- Не забравяй - екипа на програмата е там, за да ти помогне и ще го направи, ако му се довериш.

Запомни!

Всички субституиращи препарати могат да взаимодействат с други медикаменти. Вредно е, а във високи дози дори е смъртоносно да се употребяват със субституиращите препарати такива лекарства като Диазепам, Ривотрил, Транксен, Хлофазолин и мн. други.

При срещите си с лекаря трябва непременно да го информираш за употребата на каквито и да било други медикаменти или паралелно провеждани лечения. Особено важно за лечението е твоят лекар да е наясно, ако ти имаш епилепсия, туберкулоза, депресия, СПИН, хепатит, различни страхове и безсъние.

Екипът на клиниката

Лекуващият лекар е най-важното лице от терапевтичния екип. Той познава пациента, историята на неговата зависимост и процеса на лечението му.

С въпроси от областта на медицината и здравето трябва да се обръщате основно към него.

Важна роля в лечебния процес играе също и другия медицински персонал на клиниката. Медицинските сестри вземат например уринните проби за анализ и имат поглед върху цялата терапия на пациентите. Отношенията с медицинския персонал не винаги протичат гладко, като причините за това са различни.

Трябва да се има в предвид, че персонала често е подложен на интензивен стрес и претоварване. При конфликти с него е правилно да се обърнете към лекуващия ви лекар, който да помогне за разрешаването им.

Психосоциални служби

Субституиращата терапия сама по себе си е само част от един обширен комплекс от терапевтични мерки и интервенции. Важна съставна част на този комплекс е дейността на социалните служби (социалните работници). По време на субституиращата терапия социалните работници могат да помогнат при уреждането на редица проблеми от социалната сфера на пациента (помощ при търсенето на работа, консултации относно възможностите за продължаване на образованието, посредничество при комуникацията с различните институции на държавата - съд, здравна каса, осигурителни институции и др.). При определени случаи социалният работник може да помогне в търсенето на жилище и други административни дейности, а също да играе ролята на посредник при разрешаването на определени конфликти с лекуващия лекар.

Работа

Субституиращата терапия може да стане основа на обучение, преквалификация или започване на нова работа. При започване на работа или учение съвсем не е задължително да споделяте за вашия проблем със зависимостта.

Нашият съвет

Консултантските бюра по труда по местоживееене могат да ви окажат подкрепа и да ви дадат информация за свободните места на работния пазар, курсовете по преквалификация и различните програми.

❖ Правила

При субституиращата терапия съществуват твърди правила. Най –добрия начин за справяне с тях е да ги научите и да ги следвате изцяло. Правилата са във ваша полза.

✚ *Кой създава правилата?*

Правилата и законите по отношение на субституиращите програми са дело на държавата и местната власт. Клиниките трябва да следват тези правила, за да запазят лицензите си за практикуване и за да могат да работят с метадон. Субституиращите програми са обект на редовни и неочаквани инспекции и те трябва да изпълняват всички от тези правила много педантично, без изключения, по всяко време. Дори и те да ви се струват тромави и лишени от гъвкавост, вашите лекари са длъжни да ги спазват.

Някои от клиниките като допълнение си имат и собствени правила, които добавят към държавните, напр. тези отнасящи се до поведението на пациентите по време на престоя им в клиниката. Други правила помагат на клиниката ви да остане в добри отношения със съседите ѝ - например забраната за събиране на групички извън сградата. Каквото и да е правилото, винаги има причина стояща зад него.

✚ *Как се определя работното време на клиниката ?*

Всички организации, включително и медицинските клиники имат определено работно време. Персоналът на програмата има работно време съобразено с възможностите на повечето от пациентите ѝ да я посещават. Рядко се правят изключения като това да се отвори по-рано и да се приключи работа по-късно. Имайки тази информация, вие ще може много по-лесно да планирате ангажиментите си и посещенията си до клиниката, като винаги е мъдро да планирате малко повече време – в случай на непредвидени събития.

✚ *Защо са необходими уринните тестове?*

Приема на улична дрога, дори и инцидентно, обезсмисля приема на метадон. Въпреки това някои от пациентите го правят. Произволното уринно тестване за откриване на метадон или други вещества позволява на персонала на клиниката да осигури най-адекватното лечение съобразено с индивидуалните нужди на пациента. Уринното тестване, също е и условие от страна на държавата и то трябва да бъде провеждано, за да се докаже ползата от самото субституиращо лечение. Това означава, че обикновено осигуряването на урината трябва да става пред очите на човек от екипа на клиниката. Неприятно е за всички участници, но е необходимо.

✚ *Защо се разрешава вземането на метадон за вкъщи?*

Обикновено метадон се приема в клиниката под директното наблюдение на персонала. Закона определя кой може да вземе метадон за вкъщи и на какви времеви интервали. Вземането на метадон за вкъщи е привилегия, а не право. Обикновено тази привилегия се дава само на пациенти, които се чувстват добре с дозата която приемат, избягват приема на непозволени вещества (което се доказва с даването на отрицателни тестове), спазват реда и установените правила на клиниката, сътрудничат си добре с клиничния екип и имат добра семейна подкрепа. Тази привилегия може да бъде отнета при нарушаване на правилата на употреба и съхранение на метадона, и липсата на ангажираност при лечението.

❖ **Важно!**

- Трябва да направиш усилие, за да получиш всички възможни ползи от твоята клиника;
- Винаги се отнасяй с персонала на клиниката така, както и ти би искал те да се отнасят с теб – с разбиране и уважение;
- Ако някое определено правило ти създава проблеми, спокойно обясни ситуацията на подходящия член на екипа и изслушай какви са неговите предложения;
- Ако имаш оплакване избери правилният подход да го съобщиш;
- Винаги избягвай поведение, което може да изглежда импулсивно и заплашително;
- **Запомни**, този екип е тук за да се опита да ти помогне, но може да го направи само, ако му позволиш;

Работейки с екипа на клиниката в атмосфера на доверие и сътрудничество ще ти помогне да почувстваш лечението си много по-удовлетворяващо и позитивно.

Психологични/психиатрични съображения

Още от първите опити за лечение с метадон са започнали опасенията за това, че метадона може да засегне способността на пациента да разсъждава ясно и да изпълнява ежедневните си задължения, като да работи или да шофира. Много от тези опасения идват от стигмата обвиваща метадона и предубеждението, че бившите опиятни наркомани, приемащи опиоидни медикаменти не биха могли да функционират нормално. Все пак, както се установи през последните 35 години опит със субституиращи програми, пациентите приемащи адекватно количество метадон и участващи активно в терапията могат да получат множество предимства. Те могат да живеят един активен живот, да работят отговорна работа, да постигнат успехи в учението, да имат удовлетворяващ сексуален живот, да имат нормални деца и да бъдат също толкова здрави, колкото всички останали хора. Метадоновото субституиращо лечение е сред лечението изучавани най-подробно в медицината въобще. Част от тези изследвания са фокусирани върху това как метадона засяга интелекта и много от психичните умения необходими за извършване на ежедневните ни дейности. Резултатите от

повече от 24 клинични проучвания, някои започнали още през 70-те години на 20 век са учудващо сходни и положителни.

Засяга ли метадона интелигентността?

Вземайки предвид нивото на образованието, много от проучванията показват, че пациентите в субституиращи програми показват интелект в границите на нормата. Изненадващо някои от дълготрайните проучвания дори показват до известна степен повишаване на интелекта сред пациентите на метадон. С други думи казано, метадона няма негативни ефекти върху интелекта на човек. По същото време се доказва, че той няма и отношение към паметта по какъвто и да било начин.

Какво може да се каже за професионалните умения?

Някои от изследванията са фокусирани върху възможностите за работа и изследват дали има разлика по отношение на наемането на работа на пациенти на метадоново лечение. Относно възможността за психическо фокусиране върху повтарящи се задачи пациентите на метадон се представят еднакво или по-добре в сравнение с хората от общата популация, включително и студенти. В повечето случаи пациентите, които са на метадон имат работа и се справят по-добре от техните безработни връстници. В обобщение може да се каже, че лекуваните с метадон показват високо ниво на работоспособност в областта, в която са обучени, ниво което не се различава от това на техните колеги без зависимост.

Безопасно ли е шофирането докато си на метадон?

Управляването на моторни превозни средства от лица употребили наркотици или алкохол е област събираща голям обществен интерес. Пациенти лекувани с метадон са били обект на множество изследвания отнасящи се до възможността за координация на движенията и скоростта на реакциите им при шофиране. Те показват напълно нормално функциониране и възможности за шофиране.

Важно!

Важно е да се има предвид, че в изследванията са участвали пациенти, лекувани с т.нар. адекватна доза метадон.

Сексуално влечение и метадон

Както всички опиати, така и метадона може да потиска сексуалното влечение. Живеещите с партньор, който не е на субституиращо лечение трябва да информират партньора си за тези действия на препарата.

Грижи за зъбите

Субституиращите препарати са вредни за зъбите, те понижават слюноотделянето, което е естествена защита от кариес и зъбните налепи. Поради това е важно да се поддържа редовна хигиена на устата и зъбите. Използвайте дъвки без захар и намалете употребата на напитки съдържащи захар. Поне два пъти годишно посещавайте зъболекар!

Скуката

В началото на субституиращото лечение много от пациентите забелязват, че у тях изведнъж се появява много свободно време, поради това, че вече не се налага да търсят как да се сдобият с наркотици.

Съветваме:

- Запознавайте се с нови хора;
- Намерете си достъпни занимания и хобита;
- Организирайте излети и походи в природата;
- Спортувайте ;

Безопасност

Метадонът е ефективно и надеждно лекарство **когато** се употребява правилно! Все пак е мощно средство и по тази причина независимо за колко време сте на метадон, дали няколко седмици или за много години е необходимо да се спазват определени правила за безопасност, които трябва да се познават.

Защо осигуряването на безопасност на приема на метадон е толкова важно?

Всяка година възникват множество спешни ситуации свързани с употребата на метадон. Повечето опасности възникват при получаване на привилегия за получаване на метадон за вкъщи, така се създава възможност за неправилното му съхранение и употреба. Това е свързано и с поемането на отговорност по отношение на съхранението му.

Какво всъщност представлява опиатната свръхдоза?

На метадона му е необходимо повече време за да разгърне, а също и да прекрати действието си за разлика от повечето други опиати – като хероин, морфин и др.

Неправилната му употреба може да доведе до свръхдоза. Това може да се случи, когато метадона е приеман в твърде високи дози или в комбинация с други вещества или алкохол.

Симптомите на свръхдоза включват:

- замаяност ;
- накъсано или затруднено дишане;
- забавен сърдечен ритъм ;
- сини нокти и устни ;
- психично объркване ;

- точковидни зеници;

В особено тежки състояния последователността е следната: свръхдоза → спиране на дишането и сърдечния ритъм → задушаване → смърт.

✚ *Дори средните по сила симптоми на свръхдоза могат да имат сериозни последствия.*

Ако вие или някого, когото познавате изпитва тези симптоми – обадете се на персонала на клиниката или на тел. 112 или 150 и потърсете спешна медицинска помощ.

✚ *Как да се възпрепятства случайната употреба на метадон?*

Метадонът трябва винаги да се съхранява в оригиналните си етикирани и надписани шишенца. Съхранявайте го на сигурно място. Децата лесно могат да сбъркат метадона с “плодово сокче” и така да се случи непоправимото. Дори нищожни количества метадон могат да предизвикат трагични последици за детския организъм.

✚ *Нещо за споделянето на метадон с други хора?*

Никога не споделяйте метадон с никого. Възможно е този, на когото сте отстъпили метадон да го смеси с болкоуспокояващи или алкохол. Такава комбинация е опасна и може да застраши живота, предизвиквайки свръхдоза.

✚ *Винаги ли е възможно да се добави “още” метадон?*

Възможно е дори и след много месеци и дори години да се чувствате така сякаш метадона не ви “стига” и да мислите, че още малко метадон ще ви помогне да се справите. Това се обяснява със стрес, физическо заболяване или приемане на нови медикаменти, които отслабват ефектите на метадона. Такива проблеми би трябвало винаги да се дискутират с лекуващия ви лекар. Допълнителният метадон може да ви даде временно спокойствие, но то не може да е дългосрочно решение на проблемите ви.

❖ **Важно!**

Ако е взет метадон по погрешка, обикновено е необходимо време, за да се разгърнат опасните му ефекти, така че не винаги такава една ситуация изглежда спешна в началото, но лесно може да се превърне в такава с времето.

Няколко важно стъпки, които трябва да се предприемат:

- Ако се проявят симптоми на опиатна свръхмедикация е важно да се потърси незабавно медицинска помощ;
- Останете въздържани и запазете спокойствие – не се паникьосвайте, потърсете помощ и останете с пострадалия;
- Информирайте отзовалия се екип за всички медикаменти и вещества (вкл. алкохол), които е приел пострадалия;

- Постарайте се да задържите пострадалия в съзнание и никога не го оставяйте да заспи или просто “да си отспи”;
- Не давайте на пострадалия кафе, алкохол или стимуланти, те не могат да помогнат – могат само още да влошат състоянието му;
- Ако пострадалия повръща, завъртете го настрани и направете всичко възможно, за да не може да вдишва повърнатото в белия си дроб и така да се задуши;
- Ако дишането и/или сърцето спрат се налага да направите изкуствено дишане и сърдечен масаж до пристигането на помощ;
- Бързите и правилни действия могат да спасят живот;
- Винаги е по-добре да се потърси помощ рано или без да има нужда, отколкото да се съжалява по-късно.

Продажба/покупка на метадон “на черно”

Продажбата или покупката на субституиращи медикаменти е нелегално и наказуемо деяние. Въпреки това черният пазар съществува. Рискът за здравето, при покупката на метадон “на черно” е подобен от този при покупката на хероин. Поради това, че тези медикаменти не се купуват в оригиналните им опаковки, не може да е сигурно какво точно и в каква дозировка купувате. Препаратът може да е с изтекъл срок на годност, развален или замърсен. За тези, които не са привикнали към метадон, приемът му при покупката му на черно е рискован – предозиране!

Метадонова заместителна терапия при някои заболявания и специални физиологически състояния

Хепатит С

Хепатит С, наричан още HCV, е широко разпространено чернодробно заболяване причинено от вирус. Много от пациентите при постъпването си в метадонова програма, са вече инфектирани.

Кой се заразява с хепатит С ?

Хепатит С е една от най-разпространените предавани по кръвен път инфекции. Много повече хора са инфектирани с Хепатит С в сравнение с вируса на СПИН - HIV. Хепатит С е много разпространен сред зависимите към опиати пациенти. В някои метадонови програми, 8 от 10, и дори повече са позитивни за вируса. Надежден тест за откриване на хепатит С се използва едва от 1990 г. поради факта, че вируса може да остане неактивен в черния дроб на инфектирания за 10, 20 и дори повече години. По тази причина е възможно да сте били инфектирани преди много години и да не го знаете. Всъщност само малка част от заразените с

хепатит С, знаят че са позитивни за вируса и дори те да не са болни, могат да разпространяват вируса.

✚ *Това сериозно заболяване ли е ?*

Вирусът на хепатит С може да доведе до възпаление на чернодробните клетки и до последващото им унищожение. То от своя страна води до влошаване на функцията на черния дроб. С времето така се стига до цироза, рак на черния дроб и до чернодробна недостатъчност. Чернодробната недостатъчност следствие на хроничната инфекция с хепатит С е една от водещите причини за чернодробна трансплантация.

❖ **Потърсете помощ навреме!**

✚ *Как се разпространява вируса?*

Хепатит С се разпространява по кръвен път чрез директен контакт с кръвта на заразен човек, най-често чрез споделяне на инжекционни прибори.

Други начини са:

- Споделяне на пособия за смъркане на наркотици (например за кокаин);
- Татуиране или пиърсинг (чрез заразени игли);
- Споделяне на лични вещи като ножчета за бръснене;
- Кръвопреливане.

По-рядко вируса може да премине от бременната жена в кръвообращението на детето ѝ по време на раждането. В някои случаи причината за заразяването остава неизвестна.

✚ *Лесно ли е да се открие наличието на хепатит С ?*

Могат да минат години преди да се забележат някои от симптомите на инфекцията. Понякога особено в острата фаза на инфекцията може да се усещат симптоми като:

- Възбуда или усещане за болест ;
- Гадене и загуба на апетит ;
- Необяснима загуба на тегло;
- Неприятни коремни усещания;

Тези симптоми могат да се сбъркат с други заболявания или друг тип хепатит–като А или В. За щастие има медицински тестове, които позволяват да се прецизира типа на вируса и какви поражения са нанесени на черния дроб.

✚ *Има ли лечение ?*

Една малка част от инфектираните хора могат да се излекуват сами, без какъвто и да е било прием на медикаменти. Но все пак повечето от инфектираните носят вируса цял живот. Здравето на инфектираните трябва да се следи регулярно, за да може да се отчете рано всяко влошаване на състоянието. Въпреки, че няма открита ваксина за хепатит С, той може да се лекува още в началните етапи на развитието му, преди да е нанесъл сериозни вреди на черния ви дроб.

Съществуват противовирусни препарати, които могат да намалят чернодробното възпаление и да подобрят чернодробното функциониране при повечето, но не при всички пациенти. Постоянно се появяват нови и мощни медикаменти насочени срещу хепатит С вируса, някои от тях имат сериозни и тежки странични ефекти. Важно е да следвате препоръките на лекуващия ви лекар и незабавно да го информирате за всяка промяна в състоянието ви.

Метадонът не уврежда черният ви дроб и не влошава инфекцията с хепатит С, всъщност здравословният стил на живот и отбягването различни непозволени вещества по време на метадоновото лечение защитава черния ви дроб от последващи вреди и може да удължи живота ви.

❖ **Важно!**

Ако се съмнявате за инфектиране с хепатит С – помолете да ви се направи изследване. Ако сте инфектиран, ето няколко предложения:

- Внимавайте много да не заразите друг човек и винаги практикувайте “безопасен секс”(като използвате кондоми);
- Използвайки или инжектирайки непозволени вещества, или пийки алкохол вие влошават протичането на инфекцията с хепатит С, което може да доведе бързо до чернодробна недостатъчност;
- Не прекратявайте медикаментите назначени ви за хепатитната ви инфекция или не променяйте дозата им преди да се консултирате с лекар;
- Поинтересувайте се за ваксини срещу хепатит А и В, за да се предпазите от евентуално последващо увреждане от тези вируси;
- Информирайте винаги лекуващият ви медицински персонал относно хепатит С вирусната ви инфекция, за да се избегне назначаването на медикаменти, които могат да увредят допълнително черният ви дроб;

Хепатит С не е задължително смъртна присъда. С подходящите медицински грижи и последващ здравословен начин на живот, предложен от екипа, повечето инфектирани лица могат да водят нормален живот.

Метадон и бременност

🚩 *Предимствата, които метадоновата програма предлага ?*

Хероинът и другите улични опиати могат да предизвикат усложнения по време на бременността, включително и аборт или преждевременно раждане на незрял плод. Децата на зависими майки (на хероин по време на бременността) са застрашени в по-голяма степен от синдрома на внезапната детска смърт. Още от 1970, метадонът е средство на избор при лечение на бременни жени зависими към опиати. Поради това, че метадона намалява употребата на забранени опиати и други потенциално опасни вещества, той осигурява редица предимства:

- Помага ви да избягате от търсеция наркотици стил на живот;
- Намалява риска от заразяване с HIV, хепатит и други инфекции;
- Подобрява стила ви на хранене, което води и до износване на по-здраво и жизнено дете;
- Позволява ви да се подготвите за раждането;
- Позволява да се намалят медицинските усложнения преди раждането;

Накратко, изследванията ясно показват, че метадоновата програма е сигурно и безопасно средство на избор за бременни жени и повишава шансовете ви да се сдобите със здраво дете.

Бременната жена, която злоупотребява с опиати може сериозно да увреди здравето поне на двама души: нейното собствено и на нероденото си дете. Въпреки че метадона не елиминира всичките потенциални опасности от бременността, той намалява значително рисковете от заболявания и дори от смърт на майката и детето.

Каква е най-подходящата метадонова доза?

Няма определена най-подходяща доза за бременната жена. Дозата трябва да е такава, че да осигурява липсата на абстинентни симптоми и да потиска влечението към наркотици. Поради множеството промени настъпващи в женското тяло по време на бременността, може да се наложи повишаване на метадоновата доза в определен момент. Това може да се наложи независимо колко висока е била дозата ви преди бременността. Не се притеснявайте, метадона няма да увреди детето ви. От друга страна дори и средно силните абстинентни симптоми могат сериозно да навредят на детето ви и да предизвикат аборт, преждевременно раждане и дори смърт. Ако е крайно необходимо прекъсването на метадона трябва да се провежда само под строг лекарски контрол.

Дали метадона засяга родилната болка?

Докато сте в болницата вие ще продължите да вземате назначения ви метадон. Помолете лекуващия ви лекар да поговори с другия персонал, ако е необходимо. Въпреки че метадона е аналгетик, вашето тяло е привикнало към това негово действие. Това означава, че вие ще чувствате болка също както и всички останали жени, които никога не са вземали метадон. По време на разкритието и раждането вие трябва да имате същите възможности за обезболяване, както и другите пациенти – дори и опиятни аналгетици. Поговорете за това с вашия лекар.

Как метадона се отразява на бебето?

След раждането детето ви може да има леко понижено тегло в сравнение с останалите новородени. Това обикновено е само временно явление и ще отзвучи при правилни грижи за детето след раждането му и избягването на тютюнопушене и алкохол от страна на майката. Тъй като метадона преминава през плацентата в тялото на детето, то може да изпитва някои абстинентни симптоми няколко дни след раждането. Абстиненцията обикновено се появява бавно и трябва да се проследява от педиатър. Няма описани дълготрайни вреди за детето, чиято майка е вземала метадон по време на бременността. Важно е да се помни, че раждането от жена на метадон винаги е за предпочитане пред бременност по време, на която се взема хероин и други улични наркотици.

След раждането ?

След раждането приема на метадон продължава както обикновено. Вие можете да кърмите новороденото докато сте на метадон. Въпреки че метадона преминава в майчината кърма количеството му в нея е толкова малко, че не може да се отрази на състоянието на детето ви. Все пак – не трябва да кърмите детето си, ако приемате алкохол или улична дрога, или ако имате инфекция като хепатит или ХИВ.

Важно!

Грижете се добре за себе си – това е жизнено важно и за здравето на вашето дете. Информирайте клиничния екип на програмата веднага след като разберете за бременността ви. Направете всички препоръчани прегледи и консултации преди раждането на детето ви. Следвайте предписанията на лекуващите ви лекари. Хранете се здравословно и внимавайте за теглото си. Спрете или поне намалете пушенето. Никога не приемайте лекарства, витамини, хранителни добавки и др., които не са предписани от вашия лекар.

Етапи на субституиращата терапия

Завършване/прекръпяване на субституиращата терапия

Лекуващия лекар може да прекрати субституиращото лечение по различни причини:

- Продължаване на употребата на други непозволени вещества

Съвет: Отделните случаи на употреба на наркотици в началото на терапията е по-добре веднага да се обсъдят с лекуващия лекар. Възможно е промяната на дозата да намали и прекрати влечението към наркотици!

- Провеждане на субституиращо лечение в повече от една субституираща програма;

- Извършване на престъпление по време на терапията (търговия с наркотици, взлом, кражба и т.н.);
- Не е възможно да се постигнат поставените цели или отказ на пациента от предлаганата терапевтична схема;
- Ако въпреки многократните предупреждения не се наблюдава промяна в поведението на пациента, субституиращата терапия по принцип се прекратява.

В такива случаи е особено важно да се уточни как да се проведе постепенната редукция на дозата на субституиращата терапия.

Ако по време на терапията възникнат конфликти или трудности, трябва винаги да се постараете да ги разрешите като поговорите с лекуващия лекар или друг член на терапевтичния екип. При случаи на съмнения относно провеждането на терапията е най-добре да ги обсъдите с лекуващия ви лекар. В краен случай може да смените лекуващият ви лекар.

Успешно излизане от субституиращата терапия

Субституиращата терапия не се прекъсва внезапно, а постепенно, “плавно”. По този начин се предотвратява възникването на абстиненция. В оптималния случай организма почти не усеща дискомфорт. Най-тежка е абстиненцията от четвъртия до десетия ден. Продължителността и интензитетът на абстинентните прояви зависи от много индивидуални фактори, и не на последно място от дозата на препарата, която е приемана. Безсънието може например да продължи седмици.

Симптомите на абстиненцията при рязко прекратяване на субституиращото лечение са:

- Висока температура с втрисане;
- Интензивно изпотяване;
- Пристъпи на безпомощност и агресия;
- Отпадналост на крайниците;
- Отделяне на секрети от носа и очите;
- Болки в мускулите;
- Болки в костите;
- Прозяване и кихане.

Кой трябва да помисли за прекъсване на субституиращата си терапия ?

При идеални условия прекъсването на субституиращата терапия е доброволно решение вдъхновено от личните виждания на пациента. Някои пациенти се страхуват да напуснат програмата, докато други са нетърпеливи да се “освободят” от метадона. Няколко важни

фактора могат да повлияят на успешното спиране на поддържащата терапия. Сред тях са мотивацията на пациента, неговите възможности (работа, семейство), наличието на подкрепа (семейството и приятелите), по-нататъшния достъп до медицински и психично-здравни грижи. Въпреки че може винаги да се върнеш към метадон, напускането преждевременно на програмата може да доведе до рецидив със сериозни и тежки последици. Опитът показва, че почти всички пациенти, които напускат преждевременно метадоновата програма и прекъсват участието си в наличните възстановителни програми, респективно и срещите си с лекарите, обикновено се връщат към приема на забранени от закона вещества и алкохол.

Как се спира метадонът?

Това става като се намалява дозата на метадон до нула на стъпки и не нарушава комфорта на пациентите като ги предпазва от възникване на желание за прием на наркотици и съответно рецидив. Метадонът никога не се спира на “студена пуйка” поради дълготрайната абстиненция, до която води обикновено.

▪ *Колко продължава спирането на метадона?*

Не съществуват времеви ограничения за този процес. Всеки пациент е различен и по тази причина процеса на метадоновата детоксификация трябва да бъде индивидуализиран. Обикновено дневната доза на метадон се намалява с определено количество на различни интервали от време. В класическия случай е необходима седмица до 10 дни, за да може мозъкът да привикне към понижаването на дозата, и поради това намаляването може да продължи много седмици и месеци. Някои пациенти се нуждаят от повече време между редуциите на дозата от други. Пациентите често изпитват напрежение, възбудимост, тревожност, нарушения в съня, които са нормални при този процес и могат да продължат с месеци. В някои редки случаи дискомфортът може да стане нетърпим при преминаването под определено ниво на метадона. Такива пациенти могат да решат да не намаляват повече или да продължат, но на големи интервали и с много малки количества.

Готови ли сте за редукция на дозата?

Няколко са въпросите, които ще ви помогнат да разберете дали сте готови за редукция на дневната ви доза метадон:

- Сигурни ли сте, че това е вашето желание?
- Спазвали ли сте правилата на клиниката и участвали ли сте активно в консултирането и психотерапията ?
- Успели ли сте да останете настрана от забранените вещества и алкохола?
- Останахте ли настрана от злоупотребяващите със забранени субстанции и от криминални дейности?
- Успяхте ли да намерите нови приятели и дейности, които да запълват по удовлетворяващ начин времето ви?

- Финансово осигурен ли сте, работите или сте ученик/студент?
- В уютен дом ли живеете?
- Имате ли приятели или семейство които да ви подкрепят по време на излизането ви от субституиращата терапия?
- Смятате ли, че сте готов да напуснете ПРОГРАМАТА?
- Ще потърсите ли помощ, ако се почувствате зле по време на намаляването на дозата на метадон?
- В добро психическо и физическо състояние ли сте?

Колкото повече от въпросите ви са с честен отговор “да”, толкова е по вероятно да сте наистина готови да напуснете програмата. Всяко “не” представлява област, нуждаеща се от повече работа и внимание, за да повишите шансовете си за успешно прекратяване и на метадоновото лечение. Спирането на метадона е важно решение, изискващо време и търпение. Ето няколко важни точки заслужаващи размисъл:

- Убеди се напълно, че си готов за тази стъпка – психически, физически и социално за живот без метадон;
- Обсъди решението си с лекуващия те екип на клиниката;
- Сподели с близките си, от които можеш да получиш подкрепа;
- Не започвай намаляването на дозата си самостоятелно, на своя глава;
- Следвай внимателно наставленията на лекуващия те лекар;
- Ако по време на редуцията на дозата се почувстваш зле – сподели с екипа на клиниката.

Запомни, злоупотребата с алкохол или други вещества ще наруши процеса на редуция на дозата на метадона.

Ако се наложи да спреш на определен етап с намаляването – не се срамувай. Това не е провал.

Изготвил:

Д-р Радослав Борисов, МЦ „Доверие за здраве” – гр. София

