

أكسيد النيتروز: الحقائق

كيف يستخدم أكسيد النيتروز؟

يتم في العادة استنشاق الغاز من خلال البالونات المملوءة من أسطوانات الغاز. من الممكن أن تتضرر الرئتين بشكل كبير إذا تم استنشاق الغاز مباشرة من الكبسولات أو الاسطوانات.

عند استنشاقه، تدخل الأبخرة إلى مجرى الدم بسرعة كبيرة ويتم الشعور بأنارها بعد مجرد بضع ثوانٍ.

يعرف أكسيد النيتروز أيضاً بغاز الضحك وبالنيتر وأكسيد النيتروجين الثنائي (N2O) وبنظام أكسيد النيتروجين (NOS) وبنانغز (nangs) وwhippet وهيبي كراك (hippy crack) والقنبلة التلقائية (buzz bomb) والبالونات.

ما هو أكسيد النيتروز؟

أكسيد النيتروز (nitrous oxide). المعروف باسم "غاز الضحك". هو غاز عديم اللون وغير قابل للاشتعال ويستخدم بشكل عام للتخدير ولتخفيف الآلام.

كما يُشار إليه أحياناً بتعبير المادة المستنشقة أو الطيارة.

المستنشقات هي مواد مثبّطة للجهاز العصبي المركزي؛ وهذا يعني أنها تبطل عمل الدماغ. على الأخص معدّل التنفس وضربات القلب.

تأثير أكسيد النيتروز

يعتمد تأثير أكسيد النيتروز على:

- الكمية التي تستنشقتها
- طولك ووزنك
- صحتك العامة (تزيد المخاطر لدى الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين ب12)
- جربتك السابقة المرتبطة باستنشاقك أكسيد النيتروز
- ما إذا تم أخذه مع عقاقير أخرى.
- دوار
- ضحك خارج عن السيطرة
- نشوة الأصوات
- تغيّر الرؤية
- ارتباك
- دوخة و/أو دوار
- تعرق
- الشعور بالتعب أو الضعف بشكل غير عادي
- الموت المفاجئ

التأثيرات المباشرة

قد يبدأ تأثير أكسيد النيتروز على الفور ومن الممكن أن يستمر من دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ وقد تستمر بعض التأثيرات لمدة تتراوح ما بين 30 إلى 40 دقيقة.

قد تتضمن الآثار الجسدية ما يلي:

- "تقيظ" أو "ابتهاج" أولي
- نشوة
- القهقهة والضحك
- خدر في الجسم
- تخدير

قد ينتج عن استنشاق كمية كبيرة من أكسيد النيتروز:

- انخفاض في ضغط الدم
- الإغماء
- مشية غير ثابتة، متعثر
- نوبة قلبية
- من الممكن أن يكون استنشاق أكسيد النيتروز مميّناً إذا لم تحصل على ما يكفي من الأكسجين. ويُعرف ذلك بتقصّس التأكسج أي نقص مقدار الأكسجين في الدم.

قد تشمل آثار الاستخدام المطول*:

- فقدان الذاكرة
- استنفاد فيتامين ب12 (يؤدي الاستنفاد الطويل الأمد إلى تضرر الدماغ والنخاع)
- فقر الدم
- السلس (نزول البول أو البراز لا إرادياً)
- خدر في اليدين أو القدمين
- تشنّج الأطراف
- تشوّهات خلقية مُحتملة (إذا استهلك أثناء الحمل)
- ضعف الجهاز المناعي
- اضطراب الأجهزة التناسلية

قد تشمل الآثار النفسية:

- الاكتئاب
- الاعتماد النفساني
- الذهان

*استخدامه لأكثر من مرة واحدة في الأسبوع

خلطه مع عقاقير أخرى

خلط أكسيد النيتروز مع الكحول قد يؤدي إلى زيادة المخاطر المصاحبة لكلتا المادتين ومن الممكن أن يؤدي إلى زيادة احتمال وقوع الحوادث أو الوفاة.

من الممكن أن تتسبب عملية خلط أكسيد النيتروز مع الكحول في:

- الارتباك
- الشعور بالثقل أو الجمول
- انخفاض التركيز
- فقدان السيطرة على الجسم.

يزيد احتمال التعرض للجرعة المفرطة إذا تم استنشاقه مع أدوية أخرى مسببة للاكتئاب مثل البنزوديازيبينات أو المواد الأفيونية. من الممكن أن يؤثر استخدام أكسيد النيتروز مع الأدوية الأخرى المسببة للاكتئاب على معدل التنفس وعلى القلب والأوعية الدموية. ومن الممكن أن يزيد خلط العقاقير أيضاً من خطر التعرّض للإغماء والاختناق أو الاختناق من القيء.

الجرعة المفرطة

على الرغم من انخفاض احتمال الحصول على جرعة مفرطة من أكسيد النيتروز، إلا أنّ الأشخاص المصابين بأمراض القلب أو بضغط الدم غير الطبيعي قد يكونون أشد عرضة للمخاطر لأنّ انخفاض مستويات الأكسجين الناتج عن استنشاق الغاز يزيد من معدل ضربات القلب، ما قد يسبب المشاكل.

عند الاستنشاق مباشرة من الاسطوانات، يكون الغاز شديد البرودة (40 درجة مئوية تحت الصفر) ومن الممكن أن يتسبب في تليح الأنف والشفاه والخلق (بما في ذلك الجبال الصوتية). وبما أنّ الغاز مضغوط أيضاً باستمرار، من الممكن أن يتسبب في تمزيق أنسجة الرئة عند استنشاقه مباشرة من هذه الحاويات. يساعد إطلاق أكسيد النيتروز إلى البالون على تسخين الغاز وتعديل الضغط قبل استنشاقه.

بإمكان الناس أيضاً إيذاء أنفسهم إذا استخدموا عبوات غاز مُعبئة، والتي قد تنفجر. ومن الممكن أن يؤدي استنشاق عدة عبوات غازية من خلال جهاز تقطير واحد (وهو جهاز محمول يستخدم في "تقطير" اسطواناته/بالون أكسيد النيتروز) إلى حروق في اليدين نتيجة البرودة.

لتقليل المخاطر المرتبطة بإساءة استخدام أكسيد النيتروز، لا:

- تستخدمه بمفردك أو في أماكن خطيرة أو منعزلة
- تضع أكياس بلاستيكية فوق رأسك أو تحصر تنفسك
- تطلق الرذاذ بالقرب من مواد قابلة للاشتعال، مثل اللهب المكشوف أو السجائر
- تشرب الكحول أو تتناول عقاقير أخرى
- تقف أو ترقص أثناء الاستنشاق، لأنّه قد يغمى عليك

في حالة الطوارئ

إذا لم تستطع إيقاظ شخص ما أو كنت تعتقد بأنه قد تعرّض لإصابة في الرأس جراء سقوطه الناجم عن تعاطي المخدرات - اتصل بالإسعاف على الفور.

اتصل دائماً على الرقم ثلاثة أصفار (000) (triple zero) لطلب الإسعاف وأخبر عامل الهاتف بأن الشخص قد تناول جرعة مفرطة (لا تأتي الشرطة في العادة إلا إذا مات الشخص أو أصبح غيباً).

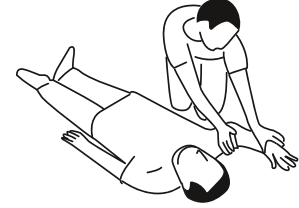
يجب عليك أيضاً:

- في حال كان الشخص فاقداً للوعي، أن تضعه على جانبه، في وضعية الإنعاش؛
- البقاء مع الشخص؛
- حاول ألا تصاب بالذعر؛
- تحقق من نفسه، وأزل أي شيء قد يسدّ المسلك الهوائي.
- قم بعملية الإنعاش فمّاً لفم في حال توقفه عن التنفس.

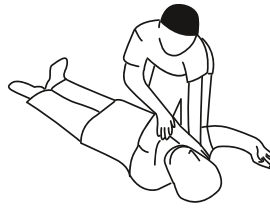
في حال كان الشخص يقوم بخلط أكسيد النيتروز مع عقاقير أخرى، أخبر المسعفين من NSW Ambulance بالذي تناوله بالضبط. المسعفون متواجدون لتقديم المساعدة. لا يُفجّم المسعفون في العادة الشرطة ما لم يكن هناك خطر على أنفسهم أو على الأشخاص/الأطفال الآخرين أو في حال توفي شخص ما أو تم ارتكاب جريمة (مثل العنف أو السرقة).

وضعية الإنعاش

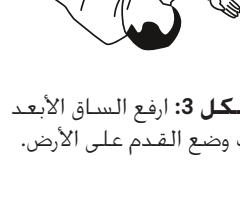
الشكل 1: اركع بجوار الشخص. ارفع الذراع الأقرب إليك وضعه في زاوية 90 درجة بالنسبة لجسمه.



الشكل 2: ضع اليد الأخرى تحت الرأس بشكل محاذٍ للخد حتى تستند الرأس.

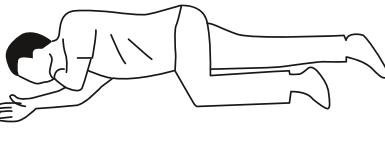


الشكل 3: ارفع الساق الأبعد عنك وضع القدم على الأرض.



الشكل 4: باستخدام ركبته كرافعة، اسحب الشخص بإجهاك برفق حتى يصبح على جانبه.

قم بإرجاع الرأس للخلف وتأكد من أنّ المسلك الهوائي مفتوح وغير مسدود.



معلومات ونصائح

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) في نيو ساوث ويلز على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع لتوفير التعليم والمعلومات والإحالات والإرشاد في وقت الأزمات بالإضافة إلى الدعم. اتصل بالرقم 8000 9361 (02) (مدينة سيدني الكبرى) أو بالرقم 599 422 1800 (من خارج مدينة سيدني الكبرى) ومن الولايات) أو اطلع على الرابط www.yourroom.com.au

اتصل بخدمّة ADIS للاستفسار عن أقرب منفذ للبرنامج الخاص بتوفير الإبر والحاقن (NSP).

تقدّم **Your room** المعلومات والنصائح حول المخدرات والكحول والحملات والموارد المتوفرة. اطلع على الرابط www.yourroom.com.au

يقدم **مجلس الصحة والبحوث الطبية الخاص بالسكان الأصليين (AHMRC)** روابط للخدمات الصحية التي يديرها مجتمع السكان الأصليين في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط www.ahmrc.org.au للحصول على معلومات عن أعضاء AHMRC بما في ذلك الخريطة الإقليمية والمعلومات والروابط إلى المواقع الإلكترونية الخاصة بالأعضاء.

يقدم **مركز التنقيف حول الكحول والمخدرات الخاص بذوي الثقافات المتعددة (DAMEC)** خدماته للأشخاص من المجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغويًا. اتصل بمركز DAMEC على الرقم 1301 8113 (02) أو للحصول على خدمات الإرشاد والدعم الخاصة بالمجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغويًا اتصل بالرقم 0150 8706 (02).

تقدّم **Drug Info** حقائق وموارد حول الكحول وغيرها من المخدرات وكيفية الوقاية من الضرر المرتبط بها. اطلع على الرابط www.druginfo.adf.org.au

يقدم برنامج Drug Info التابع لمكتبة ولاية نيو ساوث ويلز معلومات عن الكحول وغيرها من المخدرات في المكتبات العامة في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط www.druginfo.sl.nsw.gov.au

تقدّم **eheadspace** الدعم في مجال الصحة العقلية والعافية والمعلومات والخدمات للشباب (12-25 عاماً) وعائلاتهم وأصدقائهم. اطلع على الرابط www.eheadspace.org.au

يقدم برنامج **دعم الأسر بشأن المخدرات (FDS)** الدعم عبر الهاتف على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع للعائلات التي تمر بأزمة نتيجة المشاكل المرتبطة بالمخدرات والكحول. اتصل بخط المساعدة على الرقم 186 368 1300 أو اطلع على الموقع الإلكتروني www.fds.org.au

الحمل

من المحتمل أن يسبب استخدام أي عقار أثناء الحمل الضرر للأم وللجنين على حدّ سواء.

أطّلع موظفي الرعاية في مرحلة ما قبل الولادة، أو طبيبك الحلي، عن أي عقار تستخدمينه وقومي بحضور الفحوصات الخاصة بمرحلة ما قبل الولادة بشكل منتظم.

الجمعيات

القائمة على المساعدة الذاتية

na.org.au هو الرابط الإلكتروني

للهيئة الأسترالية للمدمنين

المجهولين (Narcotics Anonymous)

Australia. وهي زمالة أو جمعية لا

تسعى للربح مؤلفة من مدمنين

متعافين يجتمعون بانتظام لمساعدة

بعضهم البعض على الاستمرار

بالابتعاد عن المخدرات عبر برنامج يهدف

للامتناع التام عن كافة المخدرات.

Kids Helpline هي خدمة إرشاد مجانية على مدار 24 ساعة للأشخاص الذين يبلغون 5 إلى 25 سنة من العمر. يتم تقديم الإرشاد عبر موقع Kids Helpline الإلكتروني www.kidshelp.com.au أو عبر البريد الإلكتروني أو عبر الاتصال بالرقم 1800 55 1800.

تعمل **خدمة Nepean الخاصة بالشباب المدمنين على المخدرات والكحول (NYDAS)** في إطار نموذج شامل للرعاية للتصدي لجموعة من القضايا التي تواجه الشباب (12-20 سنة من العمر) والمتعلقة بتعاطيهم للكحول وغيرها من المخدرات. اتصل بالرقم 2129 4734 02 أو بالرقم 1333 4734 02.

جمعية الخدمات الخاصة بالمتعاطين ومرضى الإيدز في نيو ساوث ويلز (NUAA) هي منظمة رئيسية تُعنى بتقديم المعلومات لمن يتعاطون المخدرات في نيو ساوث ويلز حول الحد من الضرر بالإضافة إلى تثقيف الأقران للوقاية من الفيروسات المنقولة بالدم. اطلع على الرابط www.nuaa.org.au

الخط الساخن لتقديم المعلومات حول السموم هو مركز اتصال يعمل على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع وهو متاح في جميع أنحاء أستراليا. اتصل بالرقم 13 11 26.

ReachOut هي خدمة أسترالية متاحة عبر الإنترنت تُعنى بالصحة العقلية للشباب ولديها موقع إلكتروني تسهل استخدامه عبر الهاتف الجوال بالإضافة إلى المنتديات التي تستطيع من خلالها الحصول على المساعدة والمعلومات والدعم. اطلع على الرابط www.au.reachout.com

تقدّم **Sexual Health Info Link** الدعم والمعلومات حول الصحة الجنسية مجاناً وبصورة سرية. اطلع على الرابط www.shil.nsw.gov.au

Smart Recovery هي جماعة قائمة على المساعدة الذاتية الطوعية تساعد الأشخاص على التعافي من استهلاك الكحول وتعاطي المخدرات وغيرها من السلوكيات المرتبطة بالإدمان. اطلع على الرابط www.smartrecoveryaustralia.com.au

Youth Action هي منظمة رئيسية للشباب في نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط www.youthaction.org.au واستخدم خيار البحث للنفذ إلى دليل خدمات الشباب في نيو ساوث ويلز.

تهدف **NSW Health** إلى الحد من الضرر المرتبط بالمخدرات الذي يصيب الأفراد والمجتمع من خلال عرض الحقائق، بما في ذلك العواقب الصحية والاجتماعية والاقتصادية المحتملة جراء استهلاك الكحول والمخدرات الأخرى.

