नाइट्रस ऑक्साइड: तथ्य

नाइट्रस ऑक्साइड क्या है?

सामान्यत: 'लाफिंग गैस' के नाम से जानी जाने वाली नाइट्रस ऑक्साइड (nitrous oxide) एक रंगहीन अज्वलनशील गैस है, जिसका उपयोग सामान्यत: निश्चेतना और दर्द से राहत के लिए किया जाता है।

इसे कभी-कभी इनहेलेंट या वोलेटाइल पदार्थ के रूप में भी जाना जाता है।

इनहेलेंट्स केंद्रीय तंत्रिका-तंत्र के आवसादक होते हैं। इसका अर्थ है कि वे मस्तिष्क की गतिविधियों को धीमा करते हैं, विशेषकर श्वास और हृदय को।

नाइट्रस ऑक्साइड का उपयोग कैसे किया जाता है?

सामान्यत: गैस को गैस के कनस्तरों से भरे गुब्बारों के माध्यम से साँस में अंदर लिया जाता है। यदि गैस को सीधे कैप्सूलों या सिलेंडरों से साँस में अंदर लिया जाए, तो फेफड़ों को गंभीर क्षति पहुँच सकती है।

गैस को साँस में अंदर लेने पर इसका धुआँ रक्तप्रवाह में बहुत जल्दी प्रवेश कर जाता है और कुछ ही सेकंडों के बाद इसके प्रभाव महसूस होने लगते हैं।

नाइट्रस ऑक्साइड को लाफिंग गैस, नाइट्रो, एन2ओ, एनओएस, नैंग्स, व्हिप्पेट, हिप्पी क्रैक, बज़ बम, बलून्स के नामों से भी जाना जाता है।

नाइट्रस ऑक्साइड के प्रभाव

नाइट्रस ऑक्साइड के प्रभाव निम्नलिखित बातों पर निर्भर करते हैं:

- आपने कितनी मात्रा ली है
- आपका कद, भार
- आपका सामान्य स्वास्थ्य (बी12 की कमी वाले लोगों में खतरा बढ़ जाता है)
- नाइट्रस ऑक्साइड लेने का आपका अनुभव
- क्या इसे अन्य मादक-पदार्थों के साथ लिया जाता है।

तत्काल प्रभाव

इसके प्रभाव तुरंत महसूस किए जा सकते हैं और ये 2 से 3 मिनटों तक बने रह सकते हैं; कुछ प्रभाव 30 - 40 मिनटों तक बने रह सकते हैं।

शारीरिक प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- आरंभिक "रश" या "हाई" महसूस करना
- यूफोरिया महसूस करना
- धीरे-धीरे और तेजी से हँसना
- शरीर में सुन्नता होना
- निश्चेतना महसूस करना
- चक्कर आना
- अनियंत्रित रूप से हँसना
- आवाज़ों में विकृतियाँ महसूस करना
- दृष्टि धुंधली होना
- उलझन होना
- चक्कर आना और/या सिर में हल्कापन महसूस करना
- पसीना आना
- असामान्य रूप से थकावट या कमजोरी महसूस करना
- अचानक मृत्यु होना

यदि काफी अधिक मात्रा में नाइट्रस ऑक्साइड साँस में अंदर ली जाती है, तो इससे निम्नलिखित प्रभाव पैदा हो सकते हैं:

- रक्तचाप में गिरावट
- बेहोशी
- चाल में अस्थिरता, ठोकरें खाना
- हृदयाघात
- यदि आपको पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलती है, जिसे हाइपॉक्सिया कहा जाता है, तो नाइट्रस ऑक्साइड को साँस में अंदर लेना घातक हो सकता है।

लंबे समय* तक उपयोग करने के प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- स्मरण शक्ति में क्षति
- विटामिन बी12 की कमी (दीर्घकालिक कमी से मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में क्षति होती है)
- अनीमिया
- असंयम
- हाथों या पैरों का सुन्न होना
- हाथों या पैरों में मरोड़ें
- संभावित जन्म-दोष (अगर गर्भावस्था के दौरान ली जाए)
- कमजोर प्रतिरक्षण तंत्र
- प्रजनन तंत्रों में व्यवधान

मनोवैज्ञानिक प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- अवसाद
- मनोवैज्ञानिक निर्भरता
- मनोविकृति

*सप्ताह में एक से अधिक बार उपयोग

अत्यधिक मात्रा में सेवन

हालाँकि नाइट्रस ऑक्साइड का अत्यधिक मात्रा में सेवन किए जाने से खतरा कम होता है, परंतु हृदय-रोगों या असामान्य रक्तचाप से ग्रस्त लोगों को ऊँचा खतरा हो सकता है क्योंकि गैस को साँस में अंदर लेने के कारण ऑक्सीजन के स्तर में होने वाली गिरावट हृदय की गति को बढ़ा देती है, जिससे समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

जब बल्बों से इसे साँस में सीधे अंदर लिया जाता है, तो गैस बहुत ही अधिक ठंडी होती है (-40से डिग्री) और इससे नाक, होंठ और गले (मुखर-तारों समेत) में शीतदंश हो सकता है। चूंकि गैस स्थिर दाब में होती है, इसलिए इन कंटेनरों से गैस को सीधे साँस में अंदर लेने पर फेफड़ों के ऊतक कट-फट सकते हैं। नाइट्रस ऑक्साइड को गुब्बारे में छोड़ने से गैस को गर्म होने और इसे साँस में अंदर लेने से पहले इसका दाब सामान्य होने में सहायता मिलती है।

दोषपूर्ण गैस डिस्पेंसरों का उपयोग करने से विस्फोट होने की संभावना के कारण लोग स्वयं को नुकसान भी पहुँचा सकते हैं। क्रैकर (नाइट्रस ऑक्साइड बल्ब/व्हिप्पेट को 'क्रैक' करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला हाथ से संचालित एक उपकरण) के माध्यम से एक-साथ कई गैस कनस्तरों को विमुक्त करने से हाथों में शीतदाह भी हो सकते हैं।

नाइट्रस ऑक्साइड के दुरुपयोग से जुड़े खतरों कम करने के लिए **निम्नलिखित कार्य न करें:**

- अकेले या खतरनाक अथवा अलग-थलग स्थानों में इसका उपयोग करना
- अपने सिर पर प्लास्टिक के थैले रखना या साँस रोकना
- खुली लौ या सिगरेट जैसे ज्वलनशील पदार्थों के पास इसे स्प्रे करना
- शराब पीना या अन्य मादक-पदार्थों का सेवन करना
- साँस में अंदर लेते समय खड़े रहना या नाच करना, क्योंकि आप बेहोश हो सकते/सकती हैं

अन्य मादक-पदार्थों के साथ संयोजन

नाइट्रस ऑक्साइड को एल्कोहल के साथ मिलाने से दोनों पदार्थों से जुड़े हुए खतरों में वृद्धि भी हो सकती है और इससे दुर्घटनाएँ या मृत्यु होने का खतरा बढ़ सकता है।

नाइट्रस ऑक्साइड और एल्कोहल को मिलाने से निम्नलिखित प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं:

- उलझन होना
- भारीपन या आलस महसूस होना
- एकाग्रता कम होना
- शरीर का नियंत्रण करने की क्षमता में कमी होना।

बेंज़ोडाइज़ेपींस या ओपिएट्स जैसी अन्य अवसादक दवाइयों के साथ लिए जाने पर इसके अत्यधिक प्रभाव उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है। नाइट्रस ऑक्साइड का अन्य अवसादकों के साथ उपयोग करने से श्वास-दर और हृदय और रक्त-वाहिकाएँ प्रभावित हो सकती है। दवाइयों को मिलाने से बेहोश होने, दम घुटने, गला अटकने, या उल्टी होने का खतरा भी बढ़ सकता है।

आपातकाल

यदि आप किसी व्यक्ति को जगा नहीं सकते/सकती हैं या आप इस बारे में चिंतित हैं कि उसे मादक-पदार्थ का सेवन करने के कारण संभवत ज़मीन पर गिरने से सिर पर चोट लगी है - तो तुरंत एंबुलेंस को कॉल करें।

एंबुलेंस के लिए हमेशा 000 (ट्रिपल शून्य) पर फोन करें और ऑपरेटर को बताएँ कि उस व्यक्ति ने अत्यधिक मात्रा में सेवन किया है (सामान्यत: पुलिस तब तक नहीं आएगी, जब तक कि व्यक्ति की मृत्यु न हो जाए या वह हिंसक न हो)।

आपको निम्नलिखित कार्य भी करने चाहिए:

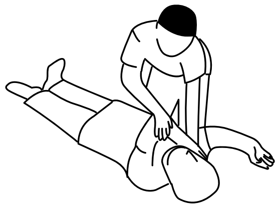
- यदि व्यक्ति बेहोश हो गया है, तो उसे उसकी बगल पर लिटाएँ, बहाली की स्थिति में;
- उस व्यक्ति के साथ मौजूद रहें;
- न घबराने का प्रयास करें;
- उसकी साँस की जाँच करें, उसका वायुमार्ग साफ करें;
- यदि वह साँस न ले रहा हो, तो अपने मुँह से उसे साँस दें।

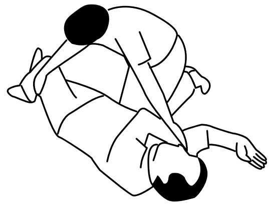
यदि उस व्यक्ति ने अन्य मादक-पदार्थों के साथ नाइट्रस ऑक्साइड मिलाई है, तो एनएसडब्ल्यू एंबुलेंस पैरामेडिक को स्पष्ट रूप से बताएँ कि उसने किन चीजों का सेवन किया है। पैरामेडिक्स सहायता करने के लिए उपलब्ध हैं। सामान्यत: पैरामेडिक्स में पुलिस तब तक शामिल नहीं होती है, जब तक कि खुद को या अन्य लोगों/बच्चों को कोई खतरा नहीं होता है, या किसी की मृत्यु नहीं हो जाती है, या कोई अपराध (जैसे हिंसा या चोरी) नहीं किया गया होता है।

रिकवरी (बहाली) की स्थिति

चित्र 1: व्यक्ति के बगल में घुटने टेक कर बैठ जाएँ। अपने सबसे निकट स्थित बाँह को उठाएँ और बाँह को शरीर से 90 डिग्री के कोण पर रखें।

चित्र 2: व्यक्ति के सिर को समर्थन देने के लिए दूसरी बाँह को उसके सिर के नीचे गाल से सटाकर रखें।

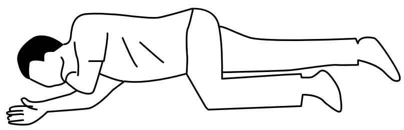




चित्र 3: स्वयं से अधिक से अधिक दूर स्थित पैर को उठाएँ और उसके पैर को फर्श पर रखें।

चित्र 4: उसके घुटने को एक संबल के रूप में उपयोग करके धीरे-धीरे उस व्यक्ति को अपनी ओर खींचें।

सिर को पीछे की ओर झुकाएँ और यह सुनिश्चित करें कि वायुमार्ग खुला हुआ और साफ हो।



सूचना और परामर्श

एल्कोहल और मादक-पदार्थ सूचना सेवा (ADIS)
NSW शिक्षा, सूचना, रेफरल, संकट परामर्श और समर्थन प्रदान करने के लिए 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन संचालित की जाती है। (02) 9361 8000 (सिडनी मेट्रो) या 1800 422 599 (सिडनी मेट्रो के बाहर और अंतरराज्य) पर कॉल करें या **www.yourroom.com.au** पर जाएँ।

निकटतम सुई और सिरिंज कार्यक्रम (NSP) आउटलेट के लिए ADIS को कॉल करें।

Your Room मादक-पदार्थ और शराब के बारे में जानकारी और सलाह, अभियान और संसाधन प्रदान करता है। **www.yourroom.com.au** पर जाएँ।

आदिवासी स्वास्थ्य और चिकित्सीय अनुसंधान परिषद (AHMRC) एनएसडब्ल्यू में आदिवासी समुदाय द्वारा नियंत्रित स्वास्थ्य सेवाओं के लिए कड़ियाँ प्रदान करती है। क्षेत्रीय नक्शे, सूचना और सदस्यों की वेबसाइटों की कड़ियों सहित AHMRC के सदस्यों के बारे में जानकारी के लिए **www.ahmrc.org.au/members** पर जाएँ।

मादक-पदार्थ और शराब बहुसाँस्कृतिक शिक्षा केंद्र (DAMEC) साँस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध समुदायों के लोगों के लिए सेवाएँ उपलब्ध कराता है। DAMEC से (02) 8113 1301 पर संपर्क करें या सीएएलडी समुदायों के लिए परामर्श और समर्थन सेवाओं के लिए (02) 8706 0150 पर कॉल करें।

Drug Info शराब और अन्य मादक-पदार्थों और इनसे संबंधित नुकसान की रोकथाम के बारे में तथ्य और संसाधन उपलब्ध कराता है। **www.druginfo.adf.org.au** पर जाएँ।

न्यू साउथ वेल्स राजकीय पुस्तकालय Drug Info पूरे एनएसडब्ल्यू में सार्वजनिक पुस्तकालयों में शराब और अन्य मादक-पदार्थों के बारे में अद्यतन जानकारी उपलब्ध कराता है। **www.druginfo.sl.nsw.gov.au** पर जाएँ।

eheadspace युवाओं (12 - 25 वर्ष) और उनके परिवार और दोस्तों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण समर्थन, सूचना और सेवाएँ उपलब्ध कराता है। **www.eheadspace.org.au** पर जाएँ।

पारिवारिक मादक-पदार्थ समर्थन (FDS) मादक-पदार्थों और शराब के मुद्दों के कारण संकट में पड़े परिवारों को 24-7 टेलीफोन समर्थन उपलब्ध कराता है। 1300 368 186 पर हेल्पलाइन को कॉल करें या वेबसाइट **www.fds.org.au** पर जाएँ।

Kids Helpline 5 से 25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए एक नि:शुल्क, 24 घंटे की परामर्श सेवा है। Kids Helpline वेबसाइट **www.kidshelp.com.au** या ईमेल के माध्यम से परामर्श उपलब्ध कराया जाता है, या फिर 1800 55 1800 पर कॉल करें।

नेपियन युवा मादक-पदार्थ और शराब सेवा (NYDAS)
युवाओं (12 -20 वर्ष की आयु) के लिए शराब और अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग से संबंधित अनेकानेक मुद्दों को हल करने के लिए देखभाल के समग्र प्रारूप के अंदर काम करती है। 02 4734 2129 या 02 4734 1333 पर कॉल करें।

एनएसडब्ल्यू उपयोगकर्ता और एड्स संगठन (NUAA)
एनएसडब्ल्यू में एक शीर्ष मादक-पदार्थ उपयोगकर्ता संगठन है जो होने वाले नुकसानों को कम करने के बारे में जानकारी और रक्त से उत्पन्न विषाणु रोकथाम सहकर्मी शिक्षा उपलब्ध कराता है। **www.nuaa.org.au** पर जाएँ।

विष सूचना हॉटलाइन पूरे ऑस्ट्रेलिया-भर में उपलब्ध एक 24/7 कॉल सेंटर सेवा है। 13 11 26 पर कॉल करें।

ReachOut मोबाइल-अनुकूल साइट और मंचों के साथ उपलब्ध एक ऑस्ट्रेलियाई ऑनलाइन युवा मानसिक स्वास्थ्य सेवा है, जहाँ आप सहायता, सूचना और समर्थन प्राप्त कर सकते/सकती हैं। **au.reachout.com** पर जाएँ।

Sexual Health Info Link नि:शुल्क और गोपनीय यौन स्वास्थ्य समर्थन व जानकारी का स्रोत है। **www.shil.nsw.gov.au** पर जाएँ।

Smart Recovery एक स्वैच्छिक स्व-सहायता समूह है जो लोगों को शराब, मादक-पदार्थों के उपयोग और अन्य नशे की लत के व्यवहार से स्वस्थ होने में सहायता देता है। **www.smartrecoveryaustralia.com.au** पर जाएँ।

Youth Action एनएसडब्ल्यू में युवा लोगों के लिए सर्वोच्च संगठन है। **www.youthaction.org.au** पर जाएँ और एनएसडब्ल्यू युवा सेवाओं की निर्देशिका तक पहुँचने के लिए खोज विकल्प का उपयोग करें।

NSW Health का उद्देश्य शराब और अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग से संभावित स्वास्थ्य-संबंधी, सामाजिक और आर्थिक परिणामों समेत अन्य तथ्यों को उपलब्ध करा करके व्यक्तियों और समुदाय के लिए मादक-पदार्थों से संबंधित नुकसान को कम करना है।

गर्भावस्था

गर्भावस्था के दौरान किसी भी मादक-पदार्थ का उपयोग माता और नवजात शिशु, दोनों के लिए संभावित रूप से हानिकारक होता है।

प्रसवपूर्व कर्मियों, या अपने स्थानीय डॉक्टर को किसी भी मादक-पदार्थ के उपयोग के बारे में सूचित करें और नियमित प्रसवपूर्व जाँचों में भाग लें।

स्व-सहायता संगठन

नार्कोटिक्स एनॉनिमस ऑस्ट्रेलिया (Narcotics Anonymous – NA) के लिए **na.org.au**, जोकि नशे के व्यसन से बहाल होने वाले लोगों के लिए एक गैर-लाभकारी फैलोशिप या समूह है जिसमें वे व्यक्ति सभी मादक-पदार्थों से पूरी तरह से बचाव के लिए एक कार्यक्रम के माध्यम से एक-दूसरे की मदद करने के लिए नियमित रूप से मुलाकात करते हैं।

NSW GOVERNMENT

© NSW Ministry of Health 2018
SHPN (HP NSW) 180423