



METADOON- ASENDUSRAVI

TEAVE PRAEGUSTELE JA
TULEVASTELE PATSIENTIDELE



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Suur tänu: Liina Kuuskmäe, Signe Rotberga

Trükis on välja töötatud UNODC väliskoostöö-
projekti „HIV/AIDSi ennetamine ja hooldus süstivate
narkomaanide hulgas ja vanglateskonnas Eestis“
vahenditest.

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut

Tallinn 2011



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

SISUKORD

- 4 Opioidsõltuvus
- 5 Mis on metadoon?
- 5 Mis on metadoon-asendusravi?
- 6 Kuidas metadoon-asendusravi toimub?
- 7 Kas metadoon-asendusravi toimib?
- 8 Kas ma tunnen metadoon-asendusravi ajal pilvesolekut?
- 9 Kas metadoonil on kõrvaltoimeid?
- 10 Kas metadoon kahjustab organismi?
- 10 Kas metadoon tekitab sõltuvust?
- 11 Kas on tõsi, et raskem on loobuda metadooni kui fentanüüli või heroïini tarvitamisest?
- 11 Kui kaua ma pean metadoonravit käima?
- 12 Mis juhtub, kui ma satun metadoon-asendusravi ajal kinnipidamisasutusse?
- 12 Kas metadoonist võib saada üledoosi?
- 13 Kuidas aitab metadoon-asendusravi kaitsta HIV-nakkuse eest?
- 14 Kas ma võin saada metadoon-asendusravi, kui olen HIV-positiivne?
- 14 Kas metadoonil on koostoimeid antiretroviirusravimitega (HIV-positiivsetele antavad ravimid)?
- 15 Kas metadoon-asendusravi sobib rasedale?
- 16 Mida peaksid loetust meeles pidama?
- 17 Müüdid

OPIOIDSÖLTUVUS

Opioidsõltuvus on haigus. Sellest ei saa paraneda, kuid seda saab ravida ravimite, nõustamise ning pere ja sõprade toetusega. Vastupidiselt laialt levinud arvamusele ei ole sõltuvus nõrkuse märk ja sõltuvusest vabanemiseks ei piisa ainult tugev olemisest.

Narkootikumide süstimine seab Sind ohtu nakatuda HI- või hepatiidi viirusesse, haigestuda südamehaigustesse (nt endokardiit) või põdeda muid haigusi. Narkootikumide süstimise tõttu võid sattuda vastuollu seadustega ning rikkuda suhted oma lähedastega. Kui Sa seda informaterjali loed, siis tõenäoliselt juba tead, et on olemas ravi, mis aitab Sul oma elu kontrolli alla saada. Selleks abivahendiks on metadoon-asendusravi. Metadoon-asendusravi aitab Sul lõpetada fentanüüli ehk valge hiinlase, heroini või teiste illegaalsete opioidide tarvitamise. Ravi aitab vältida ärajäämanähte ning hoida sõltuvust kontrolli all.



MIS ON METADOON?



Metadoon on opioidide gruppi kuuluv pikatoimeline, täissüntetiline, valuvaigistav narkootiline aine, mis on keemiliselt sarnane fentanüüli, heroïini, morfiini ja kodeiiniga. Metadoon (metadoonhüdrokloriidi 0,1%-line lahus) on erinevate riikide poolt tunnustatud ravim, mida kasutatakse opioidsõltuvuse raviks.

Metadoon võib piisava annuse korral blokeerida fentanüüli või heroïini tarvitamisel kogetavat n-ö pilvesolekut. Metadoon blokeerib võõrutusnähud ja väiksemal määral ka uimastihimustamise ning võimaldab Sul pöörduda tagasi normaalse elustiili juurde. Ravi eesmärgil arsti poolt määratud metadooni eelisteks on seaduslikkus ja süstalde mittekasutamine. Metadooni kasutavad maailmas iga päev sajad tuhanded inimesed, kes selle ravimi abil elavad sisukat elu. Paljudel õnnestub püsida paljunõudval ametikohal ja olla suurepärane lapsevanem.

MIS ON METADOON-ASENDUSRAVI?

Asendusravi korral viiakse inimene, kes sõltub opioididest, ebaseaduslike opioidide tarbimiselt üle raviainele metadoon. Metadoon-asendusravi korral tarvib opioidisõltlane metadooni spetsialistide järelevalve all iga päev. Metadooni manustatakse vedeliku kujul suu kaudu, tavaliselt üks kord päevas.

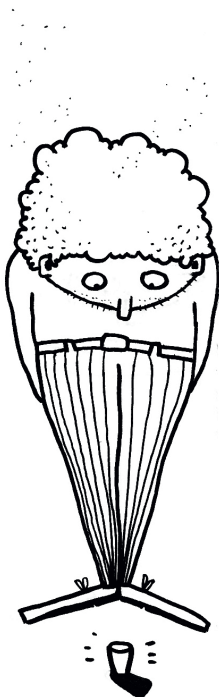
KUIDAS METADOON-ASENDUSRAVI TOIMUB?

Metadoon-asendusravi alustamiseks pöördu seda ravi pakkuva tervishoiuasutuse poole*. Metadoon-asendusravi määrab reeglina psühhiaater, kes diagnoosib opioidsõltuvuse. Ravi alustamisel on esmaseks eesmärgiks leevendada ärajäämanähte ja vähendada fentanüüli- või heroinihimu ning leida Sulle sobiv ravimidoos, mis esimestel päevadel on 20–40 mg. Ravimidoosi suurendatakse järk-järgult seni, kuni leitakse Sulle sobiv annus. Esimesel nädalal hoiduvad arstid suurte ravimidooside määramisest, et vältida üledoosi ohtu (hingamise seiskumine). Metadoon-asendusravi nõuab igapäevast tervishoiuasutuses kohal käimist, kuna metadooni tuleb võtta meditsiinitöötaja kontrolli all. Kui Sa oled mitu kuud ravil käinud ning saavutad füüsilise ja sotsiaalse stabiilsuse, siis erandjuhtudel on võimalik saada ravimit kuni paariks päevaks koju, kuid iga juhtumit hindab ravimeeskond eraldi.

** Kui Sa ei tea, kust saab metadoon-asendusravi, vaata kontakte kodulehelt www.narko.ee või küsi infot näiteks süstlavahetuspunktist või teistest sõltuvusprobleemidega töötavatest organisatsioonidest.*

Metadoon aitab opioidsõltuvuse vastu kolmel viisil:

1. Metadoon ennetab opioidide tarvitamise katkestamisel tekkivaid ärajäämanähte. Metadoon aitab lõpetada illegaalsete opioidide tarvitamise, stabiliseerides Sinu tervislikku seisundit.



2. Metadoon aitab üle saada nn kaifivajadusest. Sa ei tunne enam vajadust saada iga päev järjekordset narkootikumidoosi.
3. Metadoon tõkestab/pidurdab fentanüüli ja heroïini toimet. Kui tarvitad metadoon-asendusravi ajal illegaalseid narkootikume, ei saavuta Sa nn pilvesolekut nii kergesti.

Oluline on meeles pidada, et illegaalsete opioidide, alkoholi ja bensodiasepiinide tarvitamine metadoon-asendusravi ajal suurendab üledoosi ohtu.

KAS METADOON-ASENDUSRAVI TOIMIB?

Jah! Metadoon-asendusravi on tõhus ravi opioid-sõltuvuse korral. Enamik metadoon-asendusravi saavaid sõltlasi on võimelised fentanüüli või heroïini tarvitamise lõpetama. Metadoon-asendusravi aitab teha veelgi tõhusamaks asjaolu, et ravi ei sisalda ainult ravimi võtmist. Enamik tervishoiuasutusi võimaldab asendusravi patsientidele ka psühholoogilist ja sotsiaalset abi ning nõustamist erinevate tervise- ja sotsiaalsete probleemide korral.



Metadoon-asendusravist saavad abi isegi need, kes ei ole võimelised illegaalsete narkootikumide tarvitamist kohe täielikult lõpetama. Seda seetõttu, et metadooni kasutamine aitab vähendada fentanüüli- või heroiniannuseid ning saavutada oma elu üle kontrolli. See on esimene samm paranemise poole.

KAS MA TUNNEN METADOON-ASENDUSRAVI AJAL PILVESOLEKUT?

Inimesed, kes tarvitavad metadoon-asendusravi – kindlat annust iga päev – ei tunne nn pilvesolekut ega muud opioidide otsest mõju (nt eufooriat või unisust). Kui Sa alles alustad raviga, võid tunda end unisena või joobes, kuid ainult nii kaua, kuni arst leiab just Sinule sobiva annuse. Hetkest, mil leiate koos arstiga kindla ja Sulle sobiva igapäevase annuse, ei teki joobes tunnet, koordinatsioonihäireid ning Sinu mõte jääb selgeks.

KAS METADOONIL ON KÕRVALTOIMEID?

Igal ravimil, kaasa arvatud metadoonil, on kõrvaltoimeid. Ravi alguses on võimalikeks kõrvaltoimeteks kõhukinnisus ja higistamine. Enamikul ravimi kasutajatest kaovad need nähud aja jooksul iseenesest. Pärast metadoon-asendusraviga alustamist tervislik seisund tavaliselt paraneb ja immuuniteet tugevneb.

Kuna metadoon on happeline, oleks soovitatav enne ravimi manustamist süüa, et vältida mao kahjustamist ja sellega kaasnevat iiveldust ning oksendamist. Hingamisprobleemidega patsiendid peavad metadooni kasutama ettevaatlikult, kuna see võib esile kutsuda astmahoo ägenemise. Nagu kõik teisedki opioidid, võib metadoon langetada vererõhku.



Kui Sul on diagnoositud aktiivne C-hepatiit, määrab nakkushaiguste arst interferooniravi, mis kestab ligi pool aastat. Enamikul juhtudel on viiruslik C-hepatiit ravitav. C-hepatiidi ravi saab läbi viia samaaegselt metadoon-asendusraviga, kuid ravimite koosmõju tõttu võib olla vajalik metadoonidoosi alandamine. Kui C-hepatiidi ravi on lõppenud, soovivad arstid jätkata metadoon-asendusravi. Kõigis eelnevates küsimustes annavad Sulle nõu vastava eriala arstid.

KAS METADOON KAHJUSTAB ORGANISMI?

On patsiente, kes on tarvitanud metadooni juba üle 30 aasta. Ei ole olemas tõendeid, et metadoon oleks tekitanud neile tervisekahjustusi. Mõned patsiendid kaebavad küll metadooni kõrvaltoimete üle, kuid need mööduvad mõne aja pärast või doosi muutmisel.

Metadoon ei ladestu luudes ega kahjusta neid mingil teisel moel. Valu kätes ja jalgades võib olla põhjustatud ärajäämanähitudest ja see näitab, et Sinu metadoonidoos on liiga väike.

Metadoonilahus, mida kasutatakse Eestis, ei sisalda hammastele kahjulikku suhkrut. Metadoon, nagu ka kõik teised opioidid, võib vähendada sülje eritumist. Seetõttu on oluline hoolitseda hammaste eest neid regulaarselt puhastades, kasutades närimiskummi ja külastades stomatoloogi.

KAS METADOON TEKITAB SÖLTUVUST?

Metadooni määratakse ainult juba opioididist (nt fentanüül, heroiin, morfiin) sõltuvuses olevatele isikutele. Metadoon kuulub samuti opioidide gruppi. Seega ei teki metadooni tarvitades uut sõltuvust, kuid jääb sõltuvus opioididest. Seni, kuni tarvitad metadooni, tunned tõenäoliselt vaid väheseid sõltuvussümptomeid (nt kontrollimatu himu, ärajäämanähud) või ei tunne neid üldse. Kui saavutad usu oma jõusse ja teed algust uue, fentanüüli- ja heroiinivaba eluga, saad mõelda metadooni tarvitamise lõpetamisele ning teistele raviviisidele.



KAS ON TÕSI, ET RASKEM ON LOOBUDA METADOONI KUI FENTANÜÜLI VÕI HEROIINI TARVITAMISEST?

Metadoon väljub organismist aeglaselt, seega võivad ärajäämanähud metadooni tarvitamise lõpetamisel kesta kaks nädalat ja kauem, kuid on sageli leebemad kui fentanüüli või heroini puhul. Kui metadoon-asendusravi on plaanis lõpetada, soovitatakse metadoonidoosi aeglaselt vähendada 30 milligrammini. Kui metadooni-doosi vähendamise viimane etapp on liialt raske, soovitatakse metadoonravi lõpetamine läbi viia haiglas. Isegi pärast ärajäämanähtude kadumist võivad mõneks nädalaks või isegi kuudeks jääda mõningad ebameeldivad sümptomid, nt unetus ja himu. Soovitav on arstiga nõu pidada ja ravida unetust teadlikult rahustitega, arutada naltreksoonravi või nõustamisteenuste vajalikkust.

KUI KAUA MA PEAN METADOONRAVIL KÄIMA?



Metadoon-asendusravi kestust ei saa ette prognoosida. See sõltub eelnevast fentanüüli või heroini tarvitamise pikkusest, tervislikust ja psühholoogilisest seisundist, aga ka sotsiaalsest olukorrast. Selleks, et muuta oma elu, on vaja rohkem aega ja stabiilsust. Neil põhjustel soovitatakse stabiilsete dooside määramise korral jätkata ravi minimaalselt 12 kuu jooksul, soovitatavalt isegi 2–4 aastat. Ebatavaline ei ole ka see, kui patsient otsustab jääda metadoon-asendusravile määramatuks ajaks. Ravi lõpetamisega ei tasu kiirustada, sest kogemus näitab, et need, kes lõpetavad ravi kiiresti, pöörduvad sagedamini tagasi narkootikumide juurde.

MIS JUHTUB, KUI MA SATUN METADOON-ASENDUSRAVI AJAL KINNIPIDAMISASUTUSSE?



Mõnedes arestimajades on metadoon-asendusravi jätkamine võimalik, mistõttu on oluline viivitamatult anda teada arestimaja personalile, millises tervishoiuasutuses Sa asendusravi käid, et nad saaksid teha vajalikud ettevalmistused Sinu ravi jätkamiseks arestimajas. Kõik Eesti vanglad võimaldavad metadoon-asendusravi jätkamist.

KAS METADOONIST VÕIB SAADA ÜLEDOOSI?

Kuna metadoonravi alustatakse väikese annusega ja seda suurendatakse aegamisi, **ei ole võimalik** metadooni üledoseerida. Kui Sa aga tarvitad lisaks illegaalseid narkootikume, alkoholi või rahusteid, võib see juhtuda.



Üledoosi tundemärgid:

- liveldus ja oksendamine
- Nõrkus-, pööritus- või segadustunne
- Ähmane nägemine
- Nõelaotsasuurused pupillid
- Mõtlemis-, kõne- või käimishäired
- Raske või pinnapealne hingamine
- Külma, niiske, sinakas nahk
- Südamerütmihäired

Üledoosi puhul helista viivitamatult telefonil 112!

KUIDAS AITAB METADOON-ASENDUSRAVI KAITSTA HIV-NAKKUSE EEST?

HI-viiruse kaks peamist levikuteed:

- Saastunud nõelte ja muu süstimisvarustuse jagamine (vesi, segamismõud jmt)
- Kaitsmata seksuaalvahekord (ilma kondoomita) nakatunud inimesega

Kui Sul on ärajäämanähud või vastupandamatu iha fentanüüli või heroini järele, võid kergemini jagada süstimisvarustust või olla kaitsmata seksuaalvahekorras, sest vajadus narkootikumi järele tundub olulisem kui iseenda või partneri kaitsmine HIV-nakkuse eest.

Metadoon-asendusravi aitab vajadusest fentanüüli või heroini järele vabaneda ning narkootikum ei tundu Sulle enam olulisem kui tervis.

Kui Sul ei ole ärajäämanähte, on lihtsam oma käitumist läbi mõelda ning kaitsta ennast ja teisi HIV-nakkuse eest.

Kui Sa oled nakatunud HI-viirusesse, on jätkuvalt oluline, et Sa ei jagaks süstlaid ega nõelu teistega ega oleks kaitsmata seksuaalvahekorras. Nii ei anna Sa nakkust edasi oma partneritele. Samuti kaitses sellega ennast – nii ei nakatu Sa uuesti teiste nakatunute HIV-ga ega muude nakkustega.

KAS MA VÕIN SAADA METADOON-ASENDUSRABI, KUI OLEN HIV-POSITIIVNE?

Metadoon on HIV-sse nakatunud inimestele ohutu. Uuringud on näidanud, et sõltlased, kes on nakatunud HIV-i ja saavad metadoon-asendusravi, elavad kauem ja on tervemad kui need, kes metadoon-asendusravi ei saa.

KAS METADOONIL ON KOOSTOIMEID ANTIRETROVIIRUSRAVIMITEGA (HIV-POSITIIVSETELE ANTAVALD RAVIMID)?

Metadooni ja antiretroviirusravimeid võib tarvitada samaaegselt. Kui Sa saad antiretroviirusravi, võib arst vajadusel muuta Sinu metadooniannust. Kuna igal ravimil on kõrvaltoimeid, tuleb metadooni tarvitamisest rääkida oma infektsioonhaiguste arstile. Samuti tuleb rääkida psühhiaatrile, et tarvitad antiretroviirusravimeid. Infektsioonhaiguste arst ja psühhiaater saavad pidada nõu, millised annused on Sulle parimad. Mis tahes kõrvaltoimest, kaebusest ja sümptomist peaksid kindlasti rääkima oma arstile.

KAS METADOON-ASENDUSRAVI SOBIB RASEDALE?

Kui Sa tarvitad fentanüüli või muid opioide ning jääd rasedaks või plaanid rasedaks jääda, peaksid kindlasti nõu pidama arstiga. Raseduse ajal metadoon-asendusravi saades on võimalik sünnitada terve laps. Metadoon on valikravim opioidsõltuvuse korral raseduse ajal.

Kui metadooni tarvitada arstide ettekirjutuste kohaselt, võimaldab see lootel turvaliselt areneda. Metadooni mõju lootele on palju uuritud ning leitud, et see ei põhjusta väärarengut. Metadooni tarvitamine raseduse ajal aitab vältida raseduse katkemist ning enneaegset sünnitust.

Juhul, kui Sa juba oled metadoon-asendusravil, räägi kindlasti arstile oma rasedusest, sest raseduse ajal muutub keha ainevahetus, mistõttu võib osutuda vajalikuks muuta metadooni-annust. Võimalik, et annust on vaja suurendada või jagada doos mitmeks osaks ning võtta väiksemaid koguseid kaks või kolm korda päevas.

Pärast sünnitust soovitatakse jätkata metadoon-asendusravi ja imiku rinnaga toitmist, välja arvatud juhul, kui Sa tarvitad juurde teisi ravimeid või narkootikume või oled HIV-positiivne. Sellisel juhul tuleb rinnapiim asendada vastava rinnapiima asendusseguga.



MIDA PEAKSID LOETUST MEELES PIDAMA?



- Opioidsõltuvus on haigus, mida on võimalik ravida.
- Metadoon-asendusravi aitab Sul lõpetada fentanüüli, heroini või teiste illegaalsete opioidide tarvitamise.
- Metadoon-asendusravi aitab Sul end kaitsta HI-viiruse eest, kuna selle abil saad lõpetada süstimise.
- Metadoon on ohutu HIV-sse nakatunud inimestele.
- Metadoon on valikravim opioidsõltuvuse raviks raseduse ajal.



MÜÜDID

MÜÜT 1

Metadoon tekitab sõltuvust.

Tegelikkus:

Metadoonravi määratakse ainult väljakujunenud opioidsõltuvuse korral. Metadoon on samuti opioid, kuid ei tekita fentanüülile või heroiinile omast eufooriat. Seega ei tekita metadooni tarvitamine ravi eesmärgil uut sõltuvust.

MÜÜT 2

Metadooni võõrutusnähud on tugevamad kui fentanüülil või heroiinil.

Tegelikkus:

Metadooni võõrutusseisund kestab tõepoolest kauem, kuid sümptomid on palju pehmemad kui fentanüüli või heroini puhul.

MÜÜT 3

Metadoon läheb luudesse ja kahjustab neid.

Tegelikkus:

Metadoon ei ladestu luudes ega kahjusta neid mingil teisel moel. Kuigi mõned patsiendid kaebavad valu kätes ja jalgades, võib see tegelikult olla põhjustatud ärajäämanähtudest ning see tähendab, et patsiendile määratud metadoonidoos võib olla liiga väike.

MÜÜT 4

Metadoon kahjustab maksa.

Tegelikkus:

Maksale on tunduvalt kergem n-ö läbi töötada metadooni kui paljusid teisi ravimeid. Hepatiidi või mõne muu maksahaigusega patsiendid võivad saada metadoonravi.

MÜÜT 5

Metadoon põhjustab väsimust ja unisust.

Tegelikkus:

Kõik inimesed tunnevad end aeg-ajalt väsinult või unisena. Saades stabiilset ja õiget metadooni-annust, ei tunne metadoonravi patsiendid ennast kuidagi halvemini, kui see oleks normaalne.





