

SOPIVAN NEULAN VALINTA

- Mitä suurempi G, sitä pienempi on neulan halkaisija.
- Vetoneulaksi on usein sopiva 0,8 mm vihreä neula (21 G).
- Pistoneulaksi on usein sopiva 0,6 mm sininen neula (23 G).
- Neulaa tulee vaihtaa vetämisen ja pistämisen välillä tylsymisen ja mahdollisten sirpaleiden siirtymisen välttämiseksi.
- 25–40 mm pituinen neula on usein sopivan pituinen.
- Valitse tarpeeksi pitkä neula, jotta pistos ei jää rasvakudokseen, vaan menee lihakseen asti.
- Öljypohjainen paksumpi aine tarvitsee paksumman neulan kuin ohuempi vesipohjainen aine.



Yleisohjeita riskien hallintaan:



VÄLTÄ

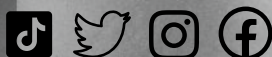
- Useiden eri dopingaineiden samanaikaista käyttöä.
- Piristeitä ja päihteitä anabolisten steroidien käytön aikana.



MUISTA

- Pidä annokset maltillisina.
- Pidä taukoja anabolisten steroidien käytöstä.
- Mittaa vähintään verenpainetta, kolesteroliarvoja ja maksa-arvoja.
- Huolehdi terveellisestä ruokavaliosta (vähän suolaa ja kovaa rasvaa, paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja).
- Harrasta myös kestävyysliikuntaa. Tekee hyvää sydän- ja verisuoniterveydelle.

Lisää tietoa ja terveysneuvontaa
dopinglinkki.fi



Dopinglinkki

ANABOLISTEN STEROIDIEN TURVALLISEMPI PISTÄMINEN

Älä heitä tikkaa terveydelläsi

Tämä esite on tarkoitettu testosteronia ja anabolisia steroideja pistämällä käyttäville henkilöille.

Esitteen tarkoitus on vähentää pistämisestä johtuvia mahdollisia haittoja.

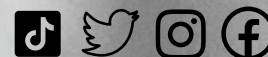
Anabolisilla steroideilla on vaikutuksia lähes kaikkiin elinjärjestelmiin. Vakavimmat haitat ilmenenevät useimmiten sydän-, lisääntymis-, maksa- ja mielenterveydessä. Osa muutoksista on palautuvia, osa ei. Haitat ovat yksilöllisiä.

Täysin riskitöntä anabolisten steroidien käyttöä ei ole olemassa.

PISTÄMISEN RISKIT

- Väärä pistotekniikka ja pistokohta voivat aiheuttaa verisuonen rikkoutumisen, lihas- tai hermovaurion ja halvauksen.
- Pistämiseen liittyy infektioiden, verenmyrkytyksen, paiseiden ja rasvakudoksen tulehtumisen riski.
- Haitat voivat pahimmillaan olla hengenvaarallisia.
- Pimeiltä markkinoilta ostettujen aineiden todellisesta koostumuksesta ja puhtaudesta ei voi olla ikinä varma.
- Käytettyihin ja jaettuihin neuloihin liittyy hepatiitti- ja hiv-infektioiden riski.

Akuuteissa vaivoissa käänny terveydenhuollon piiriin.



PISTÄMISEN VAIHEET

01 Hygienia

- Pese kätesi ja pistokohta saippualla tai pyyhkäise se alkoholilapulla.
- Älä jaa pistovälineitä muiden kanssa tai käytä niitä uudestaan.
- Ota joka pistokerralle uudet steriilit välineet.

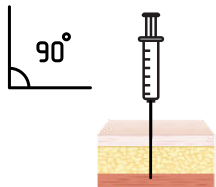


Välineet 02

- Neula-astia
- Steriili 2-3 ml ruisku
- Yksi vetoneula 1,2-0,6 mm (18-23 G) aineen ottamiseksi ampullista/pullosta
- Yksi pistoneula 0,9-0,5 mm (20-25 G) lihakseen pistämistä varten
- Pumpulituppo tai puhdasta paperia
- Alkoholilappuja

03 Valmistelu

- Käytä injektionesteisiin käytettävää vettä.
- Älä käytä hana- tai pullovetä.
- Käytä vetoneulaa tai suodatinneulaa vetäessäsi aineen ruiskuun.
- Älä pistä yli 2 ml kerralla. Mitä pienempi lihas, sitä pienempi annos.



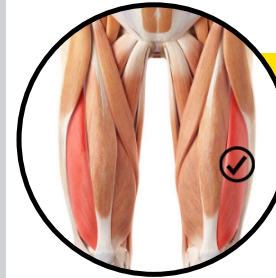
Pistäminen 04

- Älä jännitä pistettävää lihasta.
- Pitele neulaa kuten tikkaa.
- Pistä 90 asteen kulmassa neula ihon läpi lihakseen asti.
- Jätä kolmannes neulasta näkyviin.
- Aspiroi eli tarkista tuleeko ruiskuun verta. Jos tulee, osuit suoneen. Vaihda neula ja kokeile uudestaan.
- Kova kipu on merkki hermoon osumisesta!
- Työnnä aine hitaasti (vähintään 5-10s) lihakseen.

05 Pistämisen jälkeen

- Paina pistokohtaa puhtaalla liinalla.
- Laita käytetyt välineet neula-astiaan.
- Palauta käytetyt välineet apteekkiin tai neulanvaihtopisteisiin.
- Pieni pistokohdan verenvuoto, kipu ja kutina ovat normaaleja reaktioita, jotka häviävät muutamassa päivässä.

PISTOKOHDAT

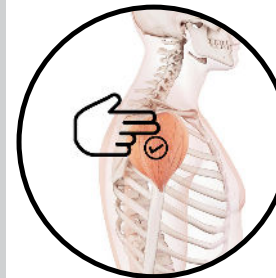
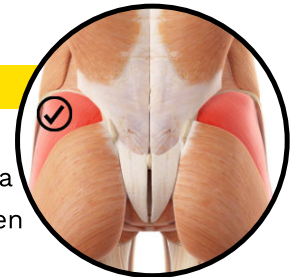


Ulompi reisilihas, neulan pituus 25 mm

- ✓ helppo pistää
- ✓ vähän rasvaa
- ✓ turvallinen paikka

Vatsanpuoleinen pakaralihas, 38-50 mm

- ✓ turvallisin paikka pistää
- ✓ paksu lihas, vähän rasvaa
- ✗ oikean kohdan löytäminen

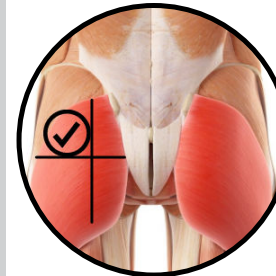
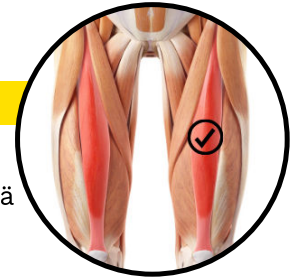


Hartialihäs, 25-38 mm

- ✓ helppo pistää
- ✗ pieni lihas

Suora reisilihas, 25 mm

- ✓ helppo pistää
- ✗ sisäreiden suonet lähellä



Pakaran yläulkoneljännes, 38-50 mm

- ✗ iskiashermo lähellä
- ✗ paljon rasvaa