

ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕЙ ИГЛЫ



- Чем выше значение G, тем меньше диаметр иглы.
- В качестве вытяжной иглы часто подходит зеленая игла 0,8 мм (21 G).
- В качестве иглы для инъекции часто подходит зеленая игла 0,6 мм (23 G).
- Во избежание затупления и возможных заноз иглу следует менять между забором и инъекцией.
- Часто подходящей длиной является игла 25–40 мм.
- Выбирайте иглу достаточной длины, чтобы инъекция не оставалась в жировой ткани, а проходила до самой мышцы.
- Для более густого вещества на масляной основе требуется более толстая игла, чем для более жидкого вещества на водной основе.

Общие рекомендации по управлению рисками:



ИЗБЕГАТЬ

- Одновременного использования нескольких различных допинговых веществ
- Стимуляторов и интоксикантов во время применения анаболических стероидов.



ПОМНИТЬ

- Поддерживайте умеренные дозы.
- Делайте перерывы в приеме анаболических стероидов.
- Как минимум, необходимо измерять артериальное давление, уровень холестерина и показатели печени.
- Употребляйте здоровую пищу (с низким содержанием соли и твердых жиров, большим количеством овощей, фруктов и ягод).
- Также выполняйте упражнения на выносливость. Полезны для здоровья сердечно-сосудистой системы.

Дополнительная информация
dopinglinkki.fi/ru



Dopinglinkki

БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЕ ВВЕДЕНИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ

Мы не играйте со своим здоровьем

Данная брошюра предназначена для людей, использующих тестостерон и анаболические стероиды в виде инъекций. Цель брошюры - снизить потенциальный вред от инъекций.

Анаболические стероиды оказывают влияние практически на все системы органов. Наиболее серьезными побочными эффектами обычно являются сердечные, репродуктивные, печеночные и психические. Некоторые изменения обратимы, некоторые - нет. Отрицательное воздействие носит индивидуальный характер.

Не существует такого понятия, как абсолютно безвредное применение анаболических стероидов.

РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С ИНЪЕКЦИЯМИ

- Неправильная техника введения и место инъекции могут привести к разрыву кровеносных сосудов, повреждению мышц или нервов и параличу.
- Инъекции связаны с риском развития инфекции, сепсиса, абсцессов и воспаления жировой ткани.
- В самых тяжелых случаях повреждения могут быть опасны для жизни.
- Никогда нельзя быть уверенным в реальном составе и чистоте веществ, приобретаемых на черном рынке.
- Повторное и совместное использование игл связано с риском заражения гепатитом и ВИЧ.

При острых состояниях необходимо обратиться за медицинской помощью.



ЭТАПЫ ИНЪЕКЦИЙ

01 Гигиена

- Вымойте руки и место инъекции с мылом или протрите его спиртовой салфеткой.
- Не используйте инъекционный инструментарий совместно с другими людьми.
- Для каждой инъекции берите новые стерильные средства.

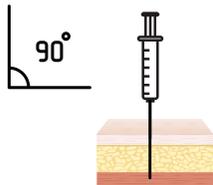


Средства 02

- Контейнер для игл
- Стерильный шприц 2–3 мм
- Одна вытяжная игла 1,2–0,6 мм (18–23 G) для забора вещества из ампулы/бутылки
- Одна игла 0,9–0,5 мм (20–25 G) для внутримышечных инъекций
- Ватная палочка или чистая бумага
- Спиртовые салфетки

03 Подготовка

- Для инъекций используйте предназначенную для инъекций воду.
- Не используйте водопроводную или бутилированную воду.
- С помощью вытяжной или фильтрующей иглы втяните вещество в шприц.
- Не вводите более 2 мм за один раз. Чем меньше мышца, тем меньше доза.



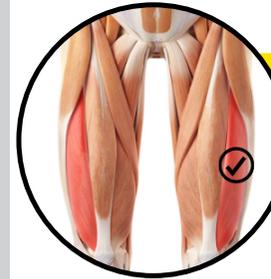
Инъекция 04

- Не напрягайте мышцу, в которую будет вводиться препарат.
- Держите иглу как дротик.
- Под углом 90 градусов введите иглу через кожу в мышцу.
- Оставьте видимой треть иглы.
- Аспирируйте, т. е. проверьте, есть ли в шприце кровь. Если да, то вы попали в сосуд. Замените иглу и повторите попытку.
- Сильная боль - признак поражения нерва!
- Медленно (не менее 5–10 с) вводите вещество в мышцу.

05 После инъекции

- Прижмите место инъекции чистой салфеткой.
- Поместите использованные средства в контейнер для игл.
- Возвращайте использованные средства в аптеку или пункты обмена шприцев.
- Незначительное кровотечение, боль и зуд в месте инъекции — это нормальная реакция, которая проходит в течение нескольких дней.

МЕСТА ДЛЯ ИНЪЕКЦИЙ

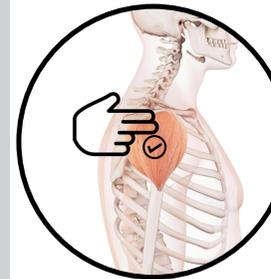


Наружная мышца бедра, длина иглы 25 мм

- ✓ легко вводится
- ✓ мало жира
- ✓ безопасное место

Брюшная ягодичная мышца, 38–50 мм

- ✓ самое безопасное место для инъекций
- ✓ толстые мышцы, мало жира
- ✗ поиск подходящего места

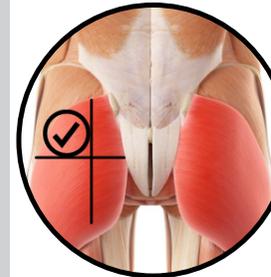


Дельтовидная мышца, 25–38 мм

- ✓ легко вводится
- ✗ маленькая мышца

Прямая мышца бедра, 25 мм

- ✓ легко вводится
- ✗ близко вены внутренней поверхности бедра



Верхняя наружная четверть ягодиц, 38–50 мм

- ✗ близко седалищный нерв
- ✗ много жира