AMRITA SCHOOL OF MEDICINE

AETCM
Academy for Emergency, Trauma & Critical Care Medicine

നിയമപാലകർക്കുള്ള പരിശീലന Handbook

ലഹരി ഉപയോഗം

തിരിച്ചറിയലും ഇടപെടലും

മയക്കുമരുന്ന് ദുരുപയോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

Drug Abuse & Recreational Drug Use — Signs and Symptoms



AUTHOR

Dr Gireesh Kumar K.P

Principal, Amrita School of Medicine

ലഹരിമുക്ത കേരളത്തിനായി ഒരുമിച്ച്

CONTENTS

ഉള്ളടക്കം

01	എന്തുകൊണ്ട് നിയമപാലകർ ഇത് അറിയണം?	3
02	ലഹരി വസ്തുക്കൾ — പ്രധാന വിഭാഗങ്ങൾ	4
03	കഞ്ചാവ് (Cannabis) — ലക്ഷണങ്ങൾ	5
04	രാസലഹരി: MDMA & മെത്താംഫെറ്റമിൻ	6
05	ഒപിയോയിഡുകൾ: ഹെറോയിൻ, ബ്രൗൺ ഷുഗർ, മരുന്നുകൾ	7
06	മറ്റ് ലഹരികൾ	8
07	കണ്ണുകൾ പറയുന്നത് — ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ	9
08	മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ — യുവാക്കളിൽ	10
09	ലഹരി ഉപകരണങ്ങളും സൂചനകളും	11
10	ഓവർഡോസ് — അടിയന്തര ഘട്ടം തിരിച്ചറിയൽ	12
11	വിട്ടുനിൽക്കൽ ലക്ഷണങ്ങൾ (Withdrawal)	13
12	അടിയന്തര അവസ്ഥകൾ തിരിച്ചറിയുക	14
13	CPR — ജീവൻ രക്ഷിക്കാനുള്ള 5 ഘട്ടങ്ങൾ	15
14	ഓർമ്മിക്കേണ്ടവ & ഹെൽപ്‌ലൈനുകൾ	16

WHY LAW ENFORCEMENT NEEDS TO KNOW

എന്തുകൊണ്ട് നിയമപാലകർ ഇത് അറിയണം?

01

ആദ്യം എത്തുന്നത് നിയമപാലകർ

റോഡിലും പരിശോധനകളിലും വീടുകളിലും ലഹരിയിലായ വ്യക്തിയെ ആദ്യം കാണുന്നത് പലപ്പോഴും നിയമ നിർവഹണ ഉദ്യോഗസ്ഥരാണ്.

പുതിയ രാസലഹരികൾ

MDMA, മെത്താംഫെറ്റമിൻ പോലുള്ള സിന്തറ്റിക് ലഹരികൾ യുവാക്കൾക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുമിടയിൽ വർധിക്കുന്നു.

ജീവൻ രക്ഷിക്കാം

ഓവർഡോസും ഗുരുതരാവസ്ഥയും നേരത്തേ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ കസ്റ്റഡി മരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.

ശരിയായ നടപടി

ലഹരിയും രോഗവും വേർതിരിച്ചറിയുക; ആസക്തിയുള്ളവരെ ചികിത്സയിലേക്ക് നയിക്കുക.

MAIN CATEGORIES OF SUBSTANCES

ലഹരി വസ്തുക്കൾ — പ്രധാന വിഭാഗങ്ങൾ

02

ഡിപ്രസന്റുകൾ
DEPRESSANTS

മദ്യം, ഉറക്കഗുളികകൾ (Alprazolam, Nitrazepam) — തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നു

ഒപിയോയിഡുകൾ
OPIOIDS

ഹെറോയിൻ / ബ്രൗൺ ഷുഗർ, ട്രമഡോൾ, കോഡീൻ സിറപ്പ്, ബ്യൂപ്രിനോർഫിൻ

സ്റ്റിമുലന്റുകൾ
STIMULANTS

MDMA (Ecstasy), മെത്താംഫെറ്റമിൻ (Meth / Ice), കൊക്കെയ്ൻ

കഞ്ചാവ്
CANNABIS

ഗഞ്ച, ഹാഷിഷ്, ഹാഷിഷ് ഓയിൽ, ഭാംഗ്

ഹാലുസിനോജനുകൾ
HALLUCINOGENS

LSD (സ്റ്റാമ്പ്), മാജിക് മഷ്റൂം, കെറ്റാമിൻ

ഇൻഹലന്റുകൾ
INHALANTS

പശ, വൈറ്റ്നർ, പെട്രോൾ, പെയിന്റ് തിന്നർ — കുട്ടികളിൽ കൂടുതൽ

CANNABIS — SIGNS

കഞ്ചാവ് (Cannabis) — ലക്ഷണങ്ങൾ

03

ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചുവന്ന കണ്ണുകൾ
- വായ വരൾച്ച, അമിത ദാഹം
- ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടൽ
- അമിതമായ വിശപ്പ്
- വസ്ത്രങ്ങളിലും ശ്വാസത്തിലും പ്രത്യേക മണം
- ചലനങ്ങളിൽ ഏകോപനക്കുറവ്

പെരുമാറ്റ ലക്ഷണങ്ങൾ

- അകാരണമായ ചിരി, അലസത
- സമയബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ
- ഓർമ്മക്കുറവ്, ശ്രദ്ധക്കുറവ്
- ഉത്കണ്ഠ, അകാരണ സംശയം (paranoia)
- **ഉയർന്ന അളവിൽ — മനോവിഭ്രാന്തി (psychosis)**

വാഹനമോടിക്കുന്നവരിൽ: പ്രതികരണ സമയം കുറയുന്നു — അപകട സാധ്യത കൂടുതൽ. ഫലം 2–4 മണിക്കൂർ നീളും.

Dr Gireesh Kumar K.P

SYNTHETIC STIMULANTS

രാസലഹരി: MDMA & മെത്താംഫെറ്റമിൻ

04

ക്രിസ്റ്റൽ, പൊടി, നിറമുള്ള ഗുളികകൾ — പാർട്ടികളിലും ഡിജെ പരിപാടികളിലും കൂടുതൽ

ഉടനടി ലക്ഷണങ്ങൾ

- വികസിച്ച പ്യൂപ്പിൾ
- പല്ല് കടിക്കൽ, താടിയെല്ല് മുറുക്കൽ
- അമിത വിയർപ്പ്, ശരീരതാപം ഉയരൽ
- ദിവസങ്ങളോളം ഉറക്കമില്ലായ്മ
- അമിത സംസാരം, അമിത ഊർജം

പെരുമാറ്റം

- അക്രമസ്വഭാവം, പെട്ടെന്നുള്ള ദേഷ്യം
- അകാരണ ഭയം, സംശയം
- മതിഭ്രമം (hallucinations)
- അസ്വസ്ഥത, ഇരിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കൽ
- അപകടകരമായ സാഹസിക പെരുമാറ്റം

ദീർഘകാല ഉപയോഗം

- ഭാരം കുറയൽ, ക്ഷീണം
- ചൊറിഞ്ഞുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ
- പല്ലുകൾ നശിക്കൽ (meth mouth)
- വിഷാദം, മാനസികരോഗം

⚠ **അപകടം:** അതിയായ ശരീരതാപം, അപസ്മാരം, ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം — ഉടൻ ആശുപത്രി

OPIOIDS

ഒപിയോയിഡുകൾ: ഹെറോയിൻ, ബ്രൗൺ ഷുഗർ, മരുന്നുകൾ

05

ലഹരിയിലായിരിക്കുമ്പോഴ

- സൂചിമുന പോലെ ചുരുങ്ങിയ പ്യൂപ്പിൾ
- ഉറക്കംതൂങ്ങൽ, തലയാട്ടി വീഴൽ (nodding)
- **മന്ദഗതിയിലുള്ള ശ്വാസം**
- കുഴഞ്ഞ സംസാരം
- ചൊറിച്ചിൽ, മലബന്ധം

വിട്ടുനിൽക്കൽ ലക്ഷണങ്ങൾ (Withdrawal)

- വികസിച്ച പ്യൂപ്പിൾ, കണ്ണിലും മൂക്കിലും വെള്ളം
- കോട്ടുവായ, രോമാഞ്ചം
- വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, ശരീരവേദന
- അസ്വസ്ഥത, ഉറക്കമില്ലായ്മ
- ലഹരിക്കായുള്ള തീവ്രമായ ആഗ്രഹം

കുത്തിവയ്പ് അടയാളങ്ങൾ: കൈത്തണ്ടയിലും കൈമുട്ടിലും സൂചിപ്പാടുകൾ (track marks), ചൂടുകാലത്തും നീളൻ കൈയുള്ള വസ്ത്രം. HIV, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് B/C പകരാനുള്ള സാധ്യത.

OTHER SUBSTANCES

മറ്റ് ലഹരികൾ

06

LSD / മാജിക് മഷ്റൂം

- നാവിനടിയിൽ വയ്ക്കുന്ന ചെറിയ പേപ്പർ സ്റ്റാമ്പുകൾ
- ഇല്ലാത്തത് കാണുക, കേൾക്കുക
- വികസിച്ച പ്യൂപ്പിൾ
- ഭയം, പരിഭ്രാന്തി (bad trip)
- **അപകടകരമായ പ്രവൃത്തികൾ — ഉയരത്തിൽ നിന്ന് ചാടൽ**

ഇൻഹലന്റുകൾ (പശ, വൈറ്റ്നർ)

- ശ്വാസത്തിലും വസ്ത്രത്തിലും രാസവസ്തുവിന്റെ മണം
- തലകറക്കം, കുഴഞ്ഞ സംസാരം
- മൂക്കിനും വായയ്ക്കും ചുറ്റും പാടുകൾ, ചുണങ്ങ്
- കുട്ടികളിലും തെരുവുകുട്ടികളിലും കൂടുതൽ
- **പെട്ടെന്നുള്ള ഹൃദയസ്തംഭനം**

ഉറക്കഗുളികകൾ (Sedatives)

- മദ്യത്തിന്റെ മണമില്ലാതെ മദ്യപിച്ചതുപോലെ
- ആടിയുലഞ്ഞ നടത്തം
- ഉറക്കംതൂങ്ങൽ, തളർച്ച
- കുഴഞ്ഞ സംസാരം, ഓർമ്മക്കുറവ്
- **മദ്യവുമായി ചേർന്നാൽ ശ്വാസം നിലയ്ക്കാം**

WHAT THE EYES TELL

കണ്ണുകൾ പറയുന്നത് — ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

07



ചുരുങ്ങിയ പ്യൂപ്പിൾ

PINPOINT

ഒപിയോയിഡുകൾ:
ഹെറോയിൻ, ബ്രൗൺ ഷുഗർ, ട്രമഡോൾ



വികസിച്ച പ്യൂപ്പിൾ

DILATED

MDMA, മെത്ത്,
കൊക്കെയ്ൻ
LSD, മഷ്റൂം
ഒപിയോയിഡ് withdrawal



ചുവന്ന കണ്ണുകൾ

RED EYES

കഞ്ചാവ്
മദ്യം
ഇൻഹലന്റുകൾ



കണ്ണുകളുടെ വിറയൽ

NYSTAGMUS

മദ്യം, ഉറക്കഗുളികകൾ
ഇൻഹലന്റുകൾ
കെറ്റാമിൻ

WARNING SIGNS IN YOUNG PEOPLE

മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ — യുവാക്കളിൽ

08



01
രൂപത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ



02
മാനസികാവസ്ഥയിലെ പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റങ്ങൾ



03
സാമൂഹിക പെരുമാറ്റത്തിൽ മാറ്റം



04
സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ



05
പഠനത്തിലും ജോലിയിലും തകർച്ച



06
അപകടകരമായ പെരുമാറ്റം



07
ഓർമ്മക്കുറവ്, ആശയക്കുഴപ്പം



08
രഹസ്യസ്വഭാവം, സംശയകരമായ പെരുമാറ്റം

ഒരു ലക്ഷണം കൊണ്ട് മാത്രം നിഗമനത്തിലെത്തരുത് — പല മാറ്റങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് കാണുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

PARAPHERNALIA & CLUES

ലഹരി ഉപകരണങ്ങളും സൂചനകളും

09

കഞ്ചാവ്

റോളിംഗ് പേപ്പർ, ചില്ലം, പൈപ്പ്

ഹെറോയിൻ, മെത്ത്

കരിഞ്ഞ പാടുള്ള ഫോയിൽ, ചുരുട്ടിയ നോട്ട് / സ്ട്രോ

വിൽപ്പനയുടെ സൂചന

ചെറിയ സിപ്-ലോക്ക് കവറുകൾ, ഡിജിറ്റൽ ത്രാസ്

കുത്തിവയ്പ്

സിറിഞ്ച്, സൂചി, കരിഞ്ഞ സ്പൂൺ

LSD, MDMA

ബ്ലോട്ടർ സ്റ്റാമ്പുകൾ, നിറമുള്ള ഗുളികകൾ

ലക്ഷണങ്ങൾ മറയ്ക്കാൻ

ഐ ഡ്രോപ്സ്, ച്യൂയിംഗ് ഗം, പെർഫ്യൂം

സുരക്ഷ: പരിശോധനയിൽ കൈയുറ ധരിക്കുക; പോക്കറ്റിൽ കൈയിടും മുമ്പ് സൂചിയുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുക; അജ്ഞാത പൊടികൾ മണക്കുകയോ രുചിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

OVERDOSE — RECOGNISING AN EMERGENCY

ഓവർഡോസ് — അടിയന്തര ഘട്ടം തിരിച്ചറിയൽ

10

⚠ ഒപിയോയിഡ് ഓവർഡോസ്

- ബോധക്ഷയം, ഉണർത്താൻ കഴിയാതിരിക്കൽ
- സൂചിമുന പോലെ ചുരുങ്ങിയ പ്യൂപ്പിൾ
- ശ്വാസം കുറയൽ / നിലയ്ക്കൽ, ചുണ്ട് നീലിക്കൽ

🌡 സ്റ്റിമുലന്റ് വിഷബാധ

- അതിയായ ചൂട്, അമിത വിയർപ്പ്
- അക്രമാസക്തമായ അസ്വസ്ഥത, ആശയക്കുഴപ്പം
- നെഞ്ചുവേദന, അപസ്മാരം

എന്ത് ചെയ്യണം?

1. **108 ആംബുലൻസ് ഉടൻ വിളിക്കുക**
2. പ്രതികരണവും ശ്വാസവും പരിശോധിക്കുക
3. ശ്വാസമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് കിടത്തുക (recovery position)
4. ശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ CPR തുടങ്ങുക
5. ഒപിയോയിഡ് ആണെങ്കിൽ നലോക്സോൺ (ലഭ്യമെങ്കിൽ); ചൂടുണ്ടെങ്കിൽ തണുപ്പിക്കുക
6. ഒറ്റയ്ക്ക് വിടരുത്; ലഹരി പാക്കറ്റുകൾ ഡോക്ടർക്ക് നൽകുക

WITHDRAWAL SYMPTOMS

വിട്ടുനിൽക്കൽ ലക്ഷണങ്ങൾ (Withdrawal)

11



മതിഭ്രമം
Hallucinations



ഭയം, അകാരണ സംശയം
Fear / Paranoia



വിറയൽ
Shakes



പനി പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ
Flu-like symptoms



ആശയക്കുഴപ്പം
Confusion



വിഷാദം
Depression



പക്ഷാഘാതം
Stroke (mainly with cocaine use)



ഉത്കണ്ഠ
Anxiety



പ്രവചനാതീതമായ പെരുമാറ്റം
Unpredictable behaviour

⚠ **കസ്റ്റഡിയിൽ** വിറയൽ, മതിഭ്രമം, അപസ്മാരം കണ്ടാൽ — മദ്യ / ലഹരി withdrawal ആകാം: **ഉടൻ ആശുപത്രി**

Dr Gireesh Kumar K.P

RECOGNISING EMERGENCIES

അടിയന്തര അവസ്ഥകൾ തിരിച്ചറിയുക

12

ഹൃദയാഘാതം (Heart attack)



രോഗിയെ നടത്തരുത്; ഇരുത്തി വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക, ഉടൻ 108

പക്ഷാഘാതം (Stroke) — F.A.S.T.



മുഖം
ഒരു വശം കോടൽ

കൈകൾ
ബലക്കുറവ്

സംസാരം
കുഴയൽ, ബുദ്ധിമുട്ട്

സമയം
ഉടൻ 108

അപസ്മാരം (Seizure)



- വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് കിടത്തുക
- വായിൽ ഒന്നും തിരുകരുത്; പിടിച്ചുവയ്ക്കരുത്
- ചുറ്റുമുള്ള അപകടവസ്തുക്കൾ മാറ്റുക
- **5 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ / ആവർത്തിച്ചാൽ — 108**

⚠ MDMA, മെത്ത്, കൊക്കെയ്ൻ ഉപയോഗവും മദ്യ withdrawal-ഉം ഇവയ്ക്ക് കാരണമാകാം — **ഉടൻ 108**

Dr Gireesh Kumar K.P

CARDIOPULMONARY RESUSCITATION

CPR — ജീവൻ രക്ഷിക്കാനുള്ള 5 ഘട്ടങ്ങൾ

13

1. **108 ആംബുലൻസ് വിളിക്കുക**



2. പ്രതികരണവും ശ്വാസവും പരിശോധിക്കുക



3. നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൽ ശക്തമായി അമർത്തുക

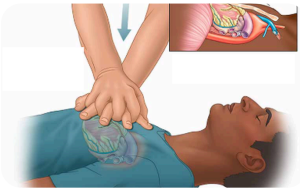


4. ശ്വാസനാളം തുറന്ന് 2 ശ്വാസം നൽകുക



5. 30 അമർത്തൽ + 2 ശ്വാസം — ആവർത്തിക്കുക





5–6 സെ.മീ.
(2 ഇഞ്ച്) താഴേക്ക് അമർത്തുക

100–120
മിനിറ്റിൽ തവണ

പരിശീലനമില്ലെങ്കിൽ: ആംബുലൻസ് എത്തുംവരെ നിർത്താതെ നെഞ്ചിൽ അമർത്തുക (Hands-only CPR)

14 · KEY POINTS

ഓർമ്മിക്കേണ്ടവ

കണ്ണുകൾ, പെരുമാറ്റം, മണം, ഉപകരണങ്ങൾ — എല്ലാം ഒരുമിച്ച് വിലയിരുത്തുക

ബോധക്ഷയം, ശ്വാസതടസ്സം, അതിയായ ചൂട് — ഉടൻ 108

ലഹരി എന്ന് ഉറപ്പിക്കും മുമ്പ് രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

ഉപയോക്താവിന് ചികിത്സ, വിതരണക്കാരന് നിയമം

HELPLINES

14405
വിമുക്തി
ലഹരിമുക്ത ചികിത്സ

1933
MANAS
ലഹരിവിരുദ്ധ ഹെൽപ്‌ലൈൻ

14416
Tele-MANAS
മാനസികാരോഗ്യം

108
ആംബുലൻസ്
അടിയന്തര സഹായം

നന്ദി — ലഹരിമുക്ത കേരളത്തിനായി ഒരുമിച്ച്

Dr Gireesh Kumar K.P · Principal, Amrita School of Medicine