

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



**Е. АРИНИНА,**  
врач-терапевт,  
кандидат медицинских наук



гортани и прекращения поступления воздуха.

Лечить столбняк очень трудно, поэтому – профилактика и еще раз профилактика! Во-первых, огородные работы советую проводить в перчатках. Во-вторых, при сколь-нибудь глубоких порезах тщательно обработайте рану. Промойте ее проточной водой, затем – раствором перекиси водорода, в дачной аптечке она обязательна. Это позволит механически удалить микробов. Затем на рану нужно наложить влажную салфетку, пропитанную антисептическим раствором, например хлоргексидином, и забинтовать стерильным бинтом. Салфетки, пропитанные антисептиком, лучше всего купить готовые в аптеке, тогда вам только останется смочить их водой. Типичная ошибка – заливать рану зеленой или того хуже – йодом. Так вы только обожжете края раны, что ухудшит заживление. Приходилось также наблюдать, как рану пытались закрыть ватой.

Наконец, самый важный этап – обращение в травмопункт. Не важно, что рана незначительная, микробы не

различают размеров. **В медицинском учреждении вам обязаны бесплатно провести экстренную профилактику столбняка** и хирургическую (в стерильных условиях) обработку раны. Для экстренной профилактики столбняка используют либо вакцину, либо столбнячный анатоксин, либо противостолбнячный человеческий иммуноглобулин. Если травма не сопровождается нарушением кожных покровов, то инфицирования можно не бояться и профилактику столбняка не проводить.

Смертельно опасным вдали от цивилизации, и особенно в жаркую погоду, может стать **сильное кровотечение**. В такой ситуации главное – не растеряться: немедленно наложите давящую повязку на рану, используя бинт (нет стерильного – берите обычный, нет бинта – используйте то, что есть). Идеально наложить жгут **выше места кровотечения**. Если вы приехали на дачу на машине, вспомните, что все необходимое для остановки кровотечения можно найти в автомобильной аптечке. Если

вы воспользовались жгутом, запишите время, когда вы это сделали. Летом жгут можно держать не более двух часов. В противном случае может начаться гангрена. Оказали первую помощь, немедленно везите пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение. При обильном кровотечении необходимо давать пострадавшему достаточное количество жидкости.

**При ушибах** первая помощь – холод и покой. В качестве охлаждающего средства применяют любой холодный предмет, например замороженный кусок мяса. Подойдет и студеной вода из колодца, налитая в пластиковую бутылку – на какое-то время это поможет. Неплохо, конечно, заранее пополнить дачную аптечку охлаждающими пакетами (продаются в аптеке): в них при раздавливании содержимого происходит химическая реакция с выделением холода. Правда, в жаркую погоду такой пакет поможет лишь на несколько минут. Не лишним будет прием обезболивающего (кеторолак, ибупрофен или анальгин).

Серьезные **переломы** на даче – скорее исключение, однако лодыжки ломают довольно часто, стоит неловко ступить, подвернуть ногу.

Самое важное при переломе – иммобилизация, то есть обеспечение неподвижности. Это, с одной стороны, будет способствовать правильному срастанию костей, с другой – покой, дополнительное обезболивание. Естественно, специальные приспособления для фиксации перелома дома и на даче вряд ли найдутся. Поэтому придется использовать подручные средства. Подойдут плоские дощечки, их в случае перелома прикладывают с двух сторон лодыжки и фиксируют бинтами. Не забудьте про обезболивающие средства (если сильно болит, можно принять сразу две таблетки). Решайте сами по обстоятельствам – ехать за профессиональной помощью самостоятельно или ждать карету скорой помощи.

**Растяжение**, или, вернее, разрыв связок – довольно частая травма, особенно когда используется неудобная обувь. В отличие от перелома боль в этом случае не такая сильная, конечность сохраняет подвижность. При разрыве связок голеностопного сустава нужно туго фиксировать сустав, наложив повязку «восьмеркой» вокруг него. Съездить в травмопункт будет не лишним, даже если вы полностью уверены, что перелома нет. Кроме того, в городе вы сможете приобрести специ-

альную фиксирующую повязку. В первые сутки после перелома или разрыва связок к больному месту необходимо прикладывать холод. Чтобы повысить обезболивающий эффект без увеличения риска для желудка, таблетки нужно сочетать с любой противовоспалительной мазью (в состав может входить диклофенак, кетопрофен, индометацин и др.).

**Укусы насекомых** – тоже травма. Серьезные проблемы возникают, если у пострадавшего есть аллергия на укусы (как правило, чаще всего опасны укусы пчел и ос). Аллергическая реакция может проявляться от небольшого покраснения до отека гортани и анафилактического шока. Тем, кто склонен к любой аллергии, укусов лучше избегать: выбор средств, отпугивающих насекомых, сейчас очень большой. Правда, не каждое из них можно применять детям, поэтому изучите инструкцию заранее. При укусе сделайте раствор соды (1 чайная ложка на 1 стакан воды), протрите им пострадавшие места, через пару часов зуд пройдет. Помогают также противоаллергические наружные средства (адвантан, фенистил и др.).

Предупреждение неприятностей – залог здоровья. Поэтому вовремя пополняйте дачную аптечку, осмотрительно ведите себя в городе и на даче, и тогда никакие травмы вам не страшны.

## ПОДДЕРЖИ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ КОЖИ

Как это ни парадоксально звучит, но сегодня загар стал своеобразным модным брендом благополучных и успешных людей. Хотя не так давно все было наоборот. Принадлежность к аристократическому обществу подчеркивалась бледностью кожи. Чтобы достичь результата, дамы не только прятались под зонтиками, но и пили толченый мел и уксус, а на руках подрисовывали голубой краской вены. Эру моды на бронзовый цвет кожи открыла знаменитая Коко Шанель. В 1923 г. из поездки в Канны она вернулась с красивым загаром. И ее поклонники восприняли новый образ своего кумира как авангардную тенденцию в мире красоты. Для современных людей загар стал привычной составляющей имиджа. Поэтому, вырвавшись на неделю-другую к морю, на природу или просто на дачу, все стараются получить от солнечных ванн максимум эффекта. И далеко не всегда с пользой для здоровья. При избыточном солнечном воздействии только у людей с очень темной кожей в организме выделяется достаточное количество меланина, защищающего нас от вредного воздействия

ультрафиолетовых лучей. У большинства же людей при массивной атаке ультрафиолета кожа не в состоянии выполнять эти полезные функции. Она иссушивается, краснеет, покрывается волдырями, трескается. В таких случаях хорошо помогают специальные лекарственные препараты, содержащие пантотеновую кислоту (витамин В<sub>5</sub>), которая отвечает за поддержание защитной функции кожи, помогая активизировать регенерирующие процессы. Специальные лекарственные препараты эффективны не только при солнечных ожогах, но также и при бытовых ожогах, при раздражениях, микротравмах – трещинах, ссадинах, царапинах, дерматитах (включая пеленочный). Витамин В<sub>5</sub> содержится также в ряде продуктов питания. Это цельное зерно, зерновые ростки, пивные дрожжи, отруби, куриное мясо, брокколи, авокадо, апельсины, бананы, горох, молоко, омары, соя, чечевица, с помощью которых вам будет легче поддержать организм. Но в качестве средств скорой помощи лучше использовать все-таки лекарственные препараты.

[www.panthenol.ru](http://www.panthenol.ru)

определенности  
ссадины  
солнечные ожоги  
термические ожоги



Пантенол спрей и Ваша кожа улыбнется!

СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ