

Тематические статьи для садоводов по оказанию само- и взаимопомощи.

Статья №1.

Принципы и последовательность оказания первой доврачебной помощи больным с гипертоническим кризом.

- вызов скорой помощи!
- больного следует немедленно уложить в постель и придать ему полусидячее положение (это поможет оттоку крови и улучшит дыхание);
- обеспечить возможность свободного доступа кислорода (расстегнуть верхние пуговицы или молнию, снять тугую одежду, приоткрыть окно или дверь на улицу);
- больной должен принять таблетку для снижения давления, которую он принимал до сих пор (внеочередную дозу) или положить под язык таблетку капотена 25 мг.
- учитывая, что больные возбуждены, то нужно их успокоить;
- больные с гипертоническим кризом ощущают озноб и холод, поэтому их в постели нужно согреть для этого его можно обложить теплыми грелками;
- периодически мерить артериальное давление, что бы по приезду скорой помощи обладать информацией;

Вот и все, что могут сделать больной или его близкие для купирования гипертонического криза в качестве первой доврачебной помощи при появлении первых его признаков. Все остальные мероприятия по снижению артериального давления будут проведены медицинским персоналом.

Статья №2.

Первая доврачебная неотложная помощь при сахарном диабете.

Если диабетика внезапно стало плохо, то это говорит о снижении сахара в крови больного. Следует оказать ему первую доврачебную неотложную помощь: обеспечить больного углеводами - дать очень сладкую воду, пару кусков сахара, немного белой булки или меда. Давать сладкую воду и пищу можно только в том случае, если диабетик находится в сознании.

Если в вашем присутствии больной сахарным диабетом почувствовал себя плохо, вскоре потеряв сознание, то это означает наступление диабетической комы. Естественно, что сразу следует вызывать карету скорой неотложной помощи, но до ее приезда вы обязаны побеспокоиться о сохранении жизни диабетика.

Первой мыслью у свидетелей диабетической комы является введение инсулина больному. Учтите, что при малейшем несоответствии дозы необходимого инсулина больной сахарным диабетом просто погибнет от отека головного мозга. Именно поэтому не стоит бросаться на поиски инсулина, чтобы ввести его больному, ведь вы рискуете сократить его жизнь до нескольких минут. При возможности вотрите больному в десны немного меда (только не пытайтесь залить ему в рот сладкую воду, если больной не в сознании!).

Обязательно (даже до вызова кареты скорой помощи) при оказании первой доврачебной помощи переверните больного, впавшего в диабетическую кому, на живот. Это обеспечит достаточную проходимость у больного дыхательных путей.

Возможно, дыхание у впавшего в кому будет абсолютно ровным, но тем не менее, оставлять его лежащим на спине нельзя, ведь возможно начнется рвота. Именно в возможности захлебнуться рвотой или умереть от западения языка и состоит самая большая опасность диабетической комы.

Статья №3.

Симптомы и первая помощь при инсульте.

Чтобы распознать инсульт, обязательно надо обращать внимание на симптомы. Сначала возникает вегетососудистая дистония, так как появляется головная боль, слабость, быстрая утомляемость, скачет давление, нарушается сон. Затем нарушается мозговое кровообращение, боль появляется в одной руке или одной ноге, онемение языка и возникает общемозговое нарушение. Головная боль усиливается, появляются судороги, такое нарушение называется гипертоническим церебральным кризом.

Симптомы инсульта:

- внезапная головная боль после физического перенапряжения или стресса;
- головокружение, нарушение равновесия и координаций движения;
- онемение губы или половины лица;
- внезапное онемение в одной руке или в одной ноге;
- слабость в руках или ногах;
- невнятная речь;
- внезапная потеря сознания.

Если даже появился один из симптомов, необходимо срочно вызвать скорую помощь. При вызове рассказать о симптоме и попросить, чтобы приехала специализированная неврологическая бригада. Чтобы избежать развития изменений в мозге, обязательно оказать **доврачебную помощь** больному:

- расстегнуть ремень, расстегнуть пуговицы воротника рубашки, снять тугую одежду;
- голова больного должна лежать на высоких подушках;
- для поступления свежего воздуха открыть окно;
- измерить давление, при сильном повышении дать лекарство, которое ранее было выписано больному. Резко нельзя сбивать давление;
- если лекарства нет, ноги больного опустить в умеренно горячую воду;
- для снижения давления больному можно дать шипучий аспирин;
- сосудорасширяющие лекарства давать не следует, типа папаверина, никошпана, ношпы, никотиновой кислоты. После их приема сосуды расширяются в других участках мозга, кровь начинает движение в эти сосуды, а поврежденные не получают кровь;
- лекарство, которое не дает побочных эффектов можно дать больному. Это парацетам, глицин, церебролизин;
- при рвоте надо повернуть голову больного на бок и очистить от рвотных масс полость рта;
- если сильно течет слюна, также надо наклонить голову больного на бок. Только не надо резко поворачивать голову.

Никогда не давать больному для расширения сосудов спиртное. Если больной без сознания, не надо вливать жидкость ему в рот. Жидкость может попасть в бронхи или трахею.

Статья №4.

Почему человек перегревается?

Организм человека способен поддерживать температуру около 36,7 градусов по Цельсию. Избыточное тепло выводится из организма при помощи потения.

Однако естественный процесс терморегуляции может нарушаться, если человек:

- в течение длительного времени находится в условиях высокой температуры и повышенной влажности,
- находится под воздействием прямых лучей солнца,
- интенсивно двигается в жарком и душном помещении,
- слишком тепло одет,
- недостаточно пьет.

Если нормальное охлаждение тела невозможно, в организме нарушается водно-солевой баланс, ухудшается кровообращение и работа сердца. Это может привести к серьезным последствиям – вплоть до остановки сердца или кровоизлияний в мозг.

Тепловое поражение организма может произойти где угодно: на пляже, улице и даже в офисе. В любом случае оно требует оказания **немедленной помощи** и – в случае выраженных симптомов – срочного обращения к врачу.

Симптомы теплового удара

- Слабость
- Чувство дурноты, головокружение
- Потеря сознания
- Бледность
- Липкий пот и повышенное потоотделение
- Немного повышенная температура

Что делать?

1. Спрятаться от прямых солнечных лучей в тени или прохладном помещении.
2. Принять горизонтальное положение.
3. Расстегнуть или снять одежду.
4. Включить вентилятор или смочить тело прохладной водой.
5. Выпить небольшими глотками прохладную подсоленную воду, чтобы восстановить баланс минеральных веществ и жидкости в организме.
6. Ни в коем случае не употреблять алкоголь или содержащие кофеин напитки. Они вызывают обезвоживание.
7. Если состояние человека не улучшается через некоторое время или становится хуже – срочно вызывайте врача.

Симптомы солнечного удара

- Температура тела человека резко повышается и достигает 40 градусов по Цельсию
- Небольшое потоотделение
- Кожа горячая и покрасневшая
- Головокружение и тошнота
- Потеря сознания
- Нарушение ориентации
- Судороги
- Рвота
- Быстрый, частый пульс

Что делать?

1. Немедленно увести человека с солнца – в прохладное, хорошо проветриваемое помещение.
2. Вызвать бригаду скорой помощи.
3. Снять верхнюю одежду.
4. Включить вентилятор.
5. Приложить холодные компрессы на тело, чтобы понизить его температуру.
6. Если человек в сознании, напоить его прохладной подсоленной водой.
7. Ни в коем случае не давать пострадавшему никаких лекарств, алкоголя и содержащих кофеин напитков.

Как избежать перегревания организма?

1. **Начните день пораньше.** Самая низкая температура в жаркие дни, как правило, утром. Если вам надо работать на улице или долго добираться до офиса на общественном транспорте, встаньте пораньше. Скорее всего, вы успеете оказаться в прохладном помещении до того, как начнется сильная жара.
2. **Пейте больше жидкости.** Возьмите с собой бутылку воды и регулярно пейте, даже если вам не хочется. Старайтесь пить прохладную, но не ледяную воду. Избегайте сладких газированных напитков, алкоголя и кофеина, которые быстро приводят к обезвоживанию.
3. **Делайте частые перерывы.** Если вы работаете на улице или вынуждены перемещаться по жаре пешком, старайтесь чаще отдыхать — не менее 15 минут раз в час-полтора. Для отдыха подойдет тенистое место или прохладное помещение.
4. **Выбирайте легкую одежду.** В жаркие дни отдайте предпочтение одежде светлых тонов из легкого материала. Выбирайте вещи свободного кроя, позволяющие воздуху свободно циркулировать вдоль тела. Избегайте плотных, облегающих вещей из синтетических материалов, которые не пропускают воздух. Не забудьте о легком светлом головном уборе.
5. **Оптимизируйте рабочий процесс.** В самый разгар жары отмените поездки на общественном транспорте, работу на приусадебном участке и другие занятия, требующие физической нагрузки.
6. **Если вы приехали на курорт,** дайте организму время на акклиматизацию. Не выходите в первый день под прямые солнечные лучи – позвольте себе полениться в тени.
7. **Следите за своим состоянием.** Если вы почувствовали усталость, у вас появилось головокружение или легкая тошнота – немедленно переместитесь в прохладное помещение.

Самое важное

В жаркие дни организм человека не всегда справляется со своим охлаждением. Запомните симптомы теплового поражения – быстрая помощь поможет избежать неприятных последствий перегрева. Больше пейте, носите свободную одежду и запланируйте физическую нагрузку на утренние часы.

Статья №5.

Что такое солнечный ожог?

Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

По традиционной классификации, наиболее распространены солнечные ожоги **первой степени**. Для них характерно покраснение и болезненность кожи.

Более длительное воздействие солнечного излучения приводит к ожогам **второй степени** – с образованием волдырей, наполненных жидкостью. Крайне редко солнечное излучение способно вызвать более тяжелые ожоги.

Последствия чрезмерного загара – это не только облезая кожа, но и менее заметные, однако более **опасные повреждения**. Солнечные ожоги вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, что приводит к развитию рака – в основном базально-клеточного и плоскоклеточного типа.

Даже несколько солнечных ожогов в возрасте до 20 лет значительно повышают риск меланомы – смертельной формы рака кожи. Кроме того, избыток солнца вызывает раннее образование морщин, преждевременное старение кожи, появление пигментных пятен и даже развитие катаракты.

Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15–30 минут пребывания на солнце без соответствующей защиты. Первые симптомы солнечного ожога проявляются, как правило, через два-шесть часов после поражения.

Симптомы солнечного ожога

- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
- Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
- Повышенная температура
- Легкий озноб

Первая помощь при солнечных ожогах

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это не признак того, что загар начал «ложиться», а симптомы ожога первой степени. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.
2. Внимательно рассмотрите ожог. Если вы испытываете сильную боль, у вас поднялась температура, а площадь, на которой образовались волдыри, больше одной вашей руки или живота – срочно обратитесь к врачу. Без лечения такой солнечный ожог чреват осложнениями.
3. **Внимание!** Для уменьшения воспаления и снижения боли существуют специальные средства, которые продаются в аптеках. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.
4. Крайне внимательно относитесь к солнечным ожогам в районе лица и шеи. Они могут вызвать отек и затруднение дыхания. Будьте готовы срочно обратиться к врачу, если подобный отек наблюдается у ребенка.
5. Если ожоги незначительные, примите прохладный душ или ванну, чтобы успокоить боль.
6. Регулярно увлажняйте «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.
7. Пока солнечные ожоги заживают, носите свободную одежду с длинными рукавами и штанинами из натурального хлопка или шелка. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу, вызывая боль и покраснение.
8. Не рискуйте. Пока симптомы солнечного ожога не пройдут полностью, и шелушение кожи не прекратится, не выходите на открытое солнце, даже воспользовавшись солнцезащитным кремом. На восстановление может уйти от четырех до семи дней.

Как предотвратить солнечные ожоги?

- Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.
- Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – с **10:00 до 16:00 часов**.
- Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз после купания.
- Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.

Самое важное

Солнечный ожог – такая же термическая травма кожи, как и ожог от горячего предмета. Серьезные ожоги, сопровождающиеся болью и повышенной температурой, требуют обращения к врачу. Но и легкие солнечные ожоги требуют время для заживления и использования специальных средств для лечения.

Статья №6.

Как обезопасить себя от клещей и что делать если вас все-таки укусили?

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ?

В любом случае, если вас укусил клещ, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** нужно обратиться в ближайшее учреждение здравоохранения, независимо от того, прививались вы, или нет. И чем раньше вы это сделаете, тем больше возможностей избежать серьезных последствий укуса клеща. Ведь помимо клещевого энцефалита клещи переносят ещё другие заболевания, от которых не прививают (болезнь Лайма).

Если клещ укусил, рекомендуем не удалять самостоятельно клеща, а обратиться к квалифицированным врачам. Сделать это нужно это как можно раньше.

ЕСЛИ ВЫ ЗАТЕЯЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО УДАЛИТЬ КЛЕЩА, ТОЧНО СЛЕДУЙТЕ НАШИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ.

КАК ПРАВИЛЬНО УДАЛИТЬ КЛЕЩА?

Распространенное заблуждение о том, что надо капнуть маслом на клеща и ждать пока он сам выползет или задохнется. Не выползет он и не задохнется. Вы только потеряете драгоценное время.

1. Возьмитесь за клеща пинцетом, стараясь ухватиться у самого места контакта, и вращательными движениями попытаться его достать. Держите пинцет строго перпендикулярно поверхности укуса. Аккуратно поверните тело клеща вокруг оси и извлеките его из кожи.
2. Можно удалить с помощью нити: прочную нитку, как можно ближе к хоботку клеща завязывают в узел, концы завязанной нитки рекомендуется развести в стороны и как пропеллер вращать против часовой стрелки, после чего клещ выкручивается из тела.

Удаление клеща необходимо производить с осторожностью, не сдавливая руками его тело, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку.

Важно не разорвать клеща при удалении - оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение. При отрыве головки клеща процесс инфицирования может продолжаться, так как в слюнных железах и протоках присутствует значительная концентрация вируса.

ОЧЕНЬ ВАЖНО! ПОМНИТЕ, что хоботок клеща, то есть та часть, которую он вводит в кожу, снабжен маленькими "колючками", направленными к задней части клеща. Если потянуть клеща по его оси, то "колючки" оцетинятся, еще крепче вопьются в кожу, что может способствовать отделению хоботка от тела клеща и навсегда оставить его в коже. Клещ извлекается круговым движением (или вывинчиваем), а не вытяжением. При этом шипы хоботка свернутся к оси вращения и голова клеща не оторвется.

Если при извлечении клеща оторвалась его головка, которая имеет вид черной точки,

1. Место присасывания протирают ватой, смоченной спиртом, а затем удаляют головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне). Также как вы удаляете обычную занозу.
2. Тщательно продезинфицируйте ранку любым пригодным для этих целей средством (70-процентным спиртом, 5-процентным йодом, спиртосодержащими средствами, в том числе алкоголем).
3. Тщательно вымойте руки с мылом.
4. После удаления клеща его нужно отнести в лабораторию, чтобы проверить его на боррелиоз или энцефалит. Для этого посадите клеща в банку или пузырек с влажной ваткой. Если такой возможности нет, насекомое сожгите, или утопите в кипятке.

ПОМНИТЕ! Ни в коем случае нельзя расчесывать ранку или размазывать клеща по коже: вирус может попасть в кровь через мелкие ссадинки или укусы насекомых.