ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СВОИМИ РУКАМИ

ЕСЛИ СКОРАЯ НЕ СПЕШИТ

ДЖЕЙМС ХАББАРД

альпина паблишер

Джеймс Хаббард

Первая помощь своими руками: Если скорая не спешит

«Альпина Диджитал»

2016

Хаббард Д.

Первая помощь своими руками: Если скорая не спешит / Д. Хаббард — «Альпина Диджитал», 2016

ISBN 978-5-9614-4790-3

Справочник по оказанию помощи при неотложных состояниях – книга из разряда необходимых. Ее автор, семейный врач с 30-летним стажем Джеймс Хаббард, считает, что помощь способны оказывать не только специалисты. Умение быстро принять решение и начать действовать – нередко единственное, что может спасти пострадавшему жизнь. Ушибы, порезы, укусы, переломы, ожоги и отморожения, кровотечения и отравления, скачки давления и удушье, аритмия и эпилептические припадки, обмороки и т. п. – многие ли из нас знают, как правильно действовать при этих состояниях? Книга подскажет, что нужно делать, если вы столкнулись с самыми распространенными проблемами со здоровьем у взрослых и детей. Многочисленные иллюстрации помогут вам лучше запомнить полезные рекомендации доктора Хаббарда.

ISBN 978-5-9614-4790-3

© Хаббард Д., 2016
© Альпина Диджитал, 2016

Содержание

От издательства 8
Предисловие 9
1. Готовность номер один 10
Тест 10
Ответы 11
Не дайте застать себя врасплох 12
Как повысить свою готовность: советы 13
2. Кожа: Не только покров 16
Тест 16
Ответы 17
Основные функции кожи 18
Простые способы защитить кожу 20
Травмы из-за трения и давления 21
Мокрые мозоли 21
Сухие мозоли и натоптыши 22
Косточки на ногах 22
Подошвенные бородавки 23
Кровь под ногтем 25
Инфекции 27
Небольшие инородные тела в коже 28
Порезы и раны 30
Шаг 1: остановите кровотечение 30
Шаг 2: очистите рану 32
Шаг 3: если это возможно, обратитесь за медицинской помощью 33
Шаг 4: закройте рану 33
Лечение колотых ран 36
Ожоги 38
Первая помощь при ожогах 38
Конец ознакомительного фрагмента. 41
Примечания

Джеймс Хаббард
Первая помощь своими руками: Если скорая не спешит

Джеймс Хаббард

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ СВОИМИ РУКАМИ

ЕСЛИ СКОРАЯ **НЕ** СПЕШИТ

Перевод с английского

альпина паблишер

Москва
2017

Переводчик *Глеб Ястребов*

Научные редакторы *Светлана Чубыкина, Андрей Звонков, Карен Шаинян, Михаил Сафроненко*

Редактор *Василий Подобед*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Аксёнова, О. Улантикова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Дизайн обложки *С. Хозин*

© James Hubbard, MD, MPH, 2016
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Посвящается Пэм – моему лучшему другу и моей жене. А также Ли Энн и Бет – лучшим дочерям, о которых только можно мечтать. И еще Майклу – моему внуку и моей новой любви. Всем хорошим, что есть во мне, я обязан Богу и своей семье.

От издательства

Текст перевода этой книги на русский язык внимательно проверили несколько специалистов, среди которых, в частности, Андрей Леонидович Звонков – врач с огромным опытом, более десяти лет проработавший на скорой, автор двух десятков книг, в том числе книги «Пока едет "Скорая"»[1], а также автор и ведущий радиопередачи «Неотложка». Научные консультанты сделали множество ценных замечаний и дополнений, связанных со спецификой отечественной медицины (в частности, для многих лекарств приведены более распространенные в России аналоги). Небольшие исправления и дополнения были внесены непосредственно в текст, а более пространные примечания размещены в конце книги.

Считаем важным еще раз подчеркнуть, что приведенные здесь медицинские рекомендации рассчитаны на экстренную ситуацию, когда «скорая не спешит». Однако (и это очень важный момент!) **эта книга ни в коем случае не является «руководством по самолечению» и не может заменить собой лечащего врача. Перед самостоятельным приемом лекарств и выполнением медицинских процедур следует получить консультацию врача, если такая возможность есть и ситуация не является экстренной.**

Издательство благодарит Андрея Леонидовича Звонкова, Светлану Олимповну Чубыкину, Карена Багратовича Шаиняна, Василия Эдуардовича Подобеда и Михаила Юрьевича Сафроненко за помощь в редактировании перевода.

[1] Звонков А. Пока едет «Скорая»: Рассказы, которые могут спасти вашу жизнь. – М.: Эксмо, 2015.

Предисловие

Более страшной снежной бури вы и не припомните. На заледенелых улицах пустынно. Издали доносится звук удара – и экран компьютера гаснет. Темнота. Затем новый удар и хлопок – теперь уже в доме. Вы выбегаете в коридор и видите, что ваш муж сидит на полу весь в крови. Вы бросаетесь к телефону и набираете номер скорой, но раз за разом слышите сигнал «занято»…

Когда нужна экстренная медицинская помощь, мы ожидаем, что неотложка и компетентные врачи будут на месте уже через пару минут. Если я вызываю бригаду скорой из своего кабинета, звук сирены раздается, едва я повешу трубку. Правда, я еще застал времена, когда дело обстояло иначе – особенно вдали от больших городов. Но и сейчас врачи могут оказаться далеко. Знаете ли вы, что делать, когда помощи нужно ждать часами?

Чуть ли не каждый день мы слышим об очередных терактах, массовых беспорядках, ураганах, землетрясениях и прочих катаклизмах. Пишут, что неотложка недоукомплектована работниками и при вызове скорой врачи могут приехать не сразу. А это опасно для жизни. В конце концов, люди ходят в походы, охотятся, выбираются на природу и в глушь, где никто не приедет по звонку мобильника и на многие километры вокруг нет ни одной человеческой души. Но даже когда вы находитесь в городе, несколько минут до приезда неотложки бывают критически важными. Владея некоторыми базовыми медицинскими приемами, вы можете спасти жизнь – свою или чью-то еще.

Обычно авторы книг об оказании первой помощи рассказывают самые азы. В этой книге я иду дальше, предоставляя медицинские сведения, которыми должен владеть каждый человек на тот случай, если рядом нет специалиста.

Держите эту книгу в пределах досягаемости, чтобы при необходимости легко достать ее. Лучше даже положите прямо в аптечку первой помощи. Или – купите несколько экземпляров: пусть один будет в машине и еще один на работе. И прочтите ее несколько раз.

Разумеется, я далек от мысли, что приведенная здесь информация заменит собой профессиональную консультацию и помощь, когда они доступны. Более того, хотя речь пойдет в основном о самопомощи, я особо отмечаю те случаи, когда срочное обращение к врачу особенно важно: бывает, что получить такую помощь трудно, но все же реально – врачи могут добраться, скажем, на вертолете или горной дорогой. Но если вы понимаете, что травма или болезнь несет угрозу жизни, а рядом нет ни врачей, ни машин, ни лекарств, эта книга поможет вам решить, что делать и как сделать это быстро.

Такие знания не только спасают, но и меняют жизнь. Вы почувствуете себя сильнее и увереннее, коль скоро будете лучше знать свое тело и ясно представлять себе потенциальные серьезные опасности, а потому сможете не спасовать, если придет беда.

1. Готовность номер один

Тест

Шум бури разбудил женщину среди ночи. Попытавшись включить свет, она обнаружила, что пробки выбило. Тогда она встала и пошла проверить, все ли в порядке с детьми, но в темноте налетела лицом на стену, да к тому же ушибла запястье.

Все это она рассказала мне, сидя в травмпункте, – промокшая, с окровавленным платком у носа и в сильнейшем стрессе. Но что, если бы она не могла получить квалифицированную помощь? Что, если бы телефон отключился из-за бури, а дорогу перегородили упавшие деревья? Как ей следовало бы вести себя?

А. Приложить к переносице мешочек со льдом, чтобы остановить носовое кровотечение.

Б. Не волноваться насчет запястья: раз пальцы двигаются, перелома нет.

В. Попросить принести экземпляр этой книжки, который лежит на своем обычном месте.

Г. Выбежать на улицу и стучаться к соседям с воплем: «Здесь есть врач?!»

Ответы

А. Неправильно. Холодный компресс способен сузить сосуды, но важнее надавить на вероятный источник кровотечения. В данном случае нужно сжать пальцами крылья носа и так держать минут пять или даже больше, чтобы кровь успела свернуться. И еще: чтобы не заработать обморожение, никогда не оставляйте лед на коже более чем на две минуты, если только он не обернут тканью[1].

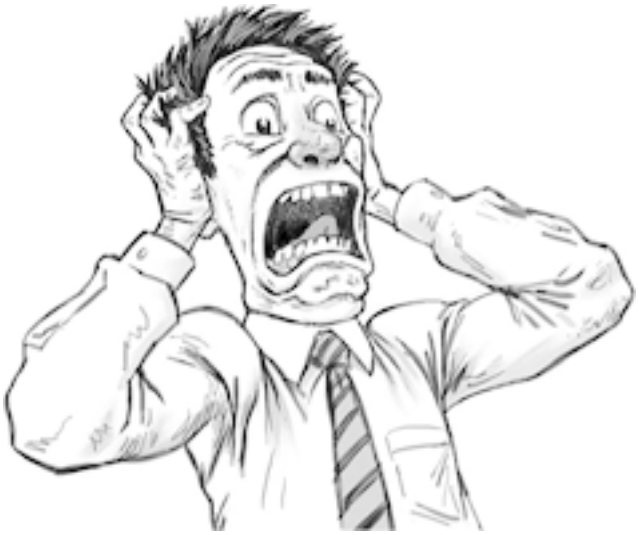
Б. Неправильно. Пытаясь пошевелить пальцами ног или рук, можно выяснить, повреждены ли у вас мышцы, сухожилия или суставы, но нельзя понять, есть ли у вас перелом кости, – никоим образом. Это миф.

В. Правильно. (См. совет 5.)

Г. Неправильно. Надеюсь, вам не придет такое в голову, особенно если у соседей есть огнестрельное оружие, а вы недостаточно хорошо знакомы с ними и не пользуетесь их искренним и глубоким расположением.

Не дайте застать себя врасплох

Доводилось ли вам бывать в магазине перед бурей? На полках нет ни молока, ни хлеба, ни бутылок с водой, а покупатели носятся с вытаращенными глазами, хватая то, что еще осталось. В воздухе веет паникой.



Те, кто подготовился заблаговременно, спокойно сидят дома, вытянув ноги и попивая травяной чай. У них было достаточно времени, чтобы с чувством, с толком и с расстановкой закрыть ставни, они обо всем позаботились и учли все важное. «Будь готов!» – вот лучший девиз на случай внезапной угрозы.

Как повысить свою готовность: советы

Представьте себе внезапную катастрофу. На долгие раздумья нет времени. Решения нужно принимать быстро, а ощущение близкой и серьезной опасности давит на психику. Если вы не готовы, то запросто можете что-нибудь забыть – возможно, что-то важное.

Совет 1: помните, что «выживают наиболее приспособленные»

Очень важно быть в форме и в тонусе. Это вопрос не только здоровья: мало ли что может случиться. Поэтому регулярно занимайтесь физкультурой, включая силовые упражнения. Вдруг придется спасаться бегством с ребенком на руках или делать соседу искусственное дыхание?

Ваша еда должна быть питательной, а сон – хорошим. Это лучший способ поддержать иммунитет. Не давайте себе располнеть. Бросьте курить. Время от времени проходите медосмотр. Тогда во время бедствия у вас будет больше шансов выжить, даже если вы заболеете или получите травму.

Совет 2: помните, что ключ к успеху – практика

Медработники готовятся к чрезвычайным ситуациям целыми командами. Мы тренируемся, пока не доведем навыки до автоматизма. Когда к нам поступает человек в бессознательном состоянии или с серьезной травмой, мы не можем позволить себе стоять и ломать голову, что делать. Мы даже инструменты кладем так, чтобы их можно было достать не глядя.

Конечно, всего не предусмотришь, но многократная отработка позволяет действовать на автопилоте в большинстве распространенных ситуаций. Тем самым у нас освобождается время на решение непредвиденных проблем, если они возникают. Вот почему службы оперативного реагирования и аварийно-спасательные службы способны делать то, о чем пишут газеты. В ситуации катастрофы ценно время – и так же ценно знание.

Помимо этого, мы читаем о редких и необычных приемах, чтобы они по крайней мере отложились на задворках памяти. Если для них наступит время, нам понадобится справочная информация, но мы будем знать, где ее искать и к кому обращаться за помощью.

Вы тоже должны готовиться. Прочтите эту книгу от корки до корки, чтобы запомнить ее содержание и знать, куда заглянуть, если срочно потребуются подробности. Изучите порядок действий в самых распространенных экстренных ситуациях. Запомните первые шаги, чтобы выполнять их автоматически, на уровне рефлекса. И пусть эта книга всегда будет под рукой.

Соберите аптечку и храните ее в легкодоступном месте. Регулярно проверяйте ее: вдруг что-то израсходовано или просрочено.

Подумайте о том, чтобы пройти курсы по оказанию первой медицинской помощи – возможно, они проводятся в вашем районе Красным Крестом или Американской ассоциацией кардиологов[2]. Я предлагаю видеоуроки.

Не забывайте: с чрезвычайными ситуациями легче справляться, когда все организовано и есть лидер. Возможно, когда-нибудь вам придется стать таким лидером – нравится вам это или нет.

Совет 3: сделайте нужные прививки

Одними знаниями не обойдешься – следует позаботиться и о теле. Соберитесь и сходите на вакцинацию. Спросите у участкового врача, какие прививки он советует сделать. Центры по контролю и профилактике заболеваний публикуют графики вакцинации: http://www.cdc.gov/vaccines[3]. Как и в случае с любым лекарством и любой пищевой добавкой (и вообще всем, что влияет на ваше тело), сначала прочтите предостережения, изучите возможные побочные эффекты и осложнения. Вот некоторые вакцины, которые могут вам пригодиться.

• **Столбняк.** Детям прививки от столбняка обычно делают регулярно, а затем ревакцинацию стоит проходить каждые 10 лет. Столбняк – очень тяжелое инфекционное заболевание, от которого можно умереть. Его возбудителем служит палочка, живущая в почве. (Если в детстве вас не прививали от столбняка, посоветуйтесь с врачом и узнайте, какие шаги следует совершить в этом случае.)

• **Грипп.** Ежегодная прививка от гриппа окажется бесценной, если вы попадете в убежище, где будет множество чихающих и кашляющих людей.

• **Пневмония.** Пневмококковая пневмония – серьезная и распространенная инфекция, наиболее опасная для детей и стариков. Она чревата летальным исходом. Вакцину против нее стали вводить детям лишь недавно, примерно с 2001 года[4], поэтому многие взрослые не привиты. Одной дозы обычно достаточно – следующую прививку можно сделать уже в 65 лет.

Осторожно: миф!

> **Миф: «Гриппом можно заболеть от прививки».**
>
> **Факт:** Для прививки используется убитый вирус. Вы не получите инфекцию от дохлого вируса. Правда, у некоторых людей могут в течение двух-трех дней проявляться симптомы, напоминающие простуду, – однако это не грипп. Грипп длится дольше и обычно протекает в намного более тяжелой форме[5].

• **Гепатит В.** Гепатит В – опасная болезнь, но ее можно предотвратить. Вирус гепатита распространяется через биологические жидкости – например, им можно заразиться, если кровь инфицированного человека попадет в ваш организм через порез на коже. Приблизительно с 1994 года[6] детям делают прививку от него. Если вас в детстве не прививали, необходимо пройти вакцинацию, которая представляет собой серию из трех прививок.

Совет 4: выделите комнату безопасности

Найдите самую безопасную комнату в доме – пусть она станет вашей «комнатой безопасности». Положите туда все экстренные запасы, включая аптечку. В зависимости от общего характера жилья это может быть полуподвальное помещение или комната без окон внутри здания. Если вы опасаетесь наводнения, можно разместить комнату безопасности на чердаке.

Совет 5: обзаведитесь аптечкой

Купите или сделайте сами хорошую санитарную сумку-аптечку[7]. Она должна быть прочной, водонепроницаемой и содержать предметы, перечисленные в главе 14. Положите туда эту книгу. Возможно, имеет смысл сделать дополнительные аптечки для машины и офиса. Обнов-

ляйте лекарства в аптечке до истечения срока годности. Если что-то вынимаете из этой сумки, восполняйте недостачу как можно скорее[8].

Совет 6: станьте барахольщиком

Если вы принимаете какое-то лекарство в течение нескольких месяцев и ощущаете положительный эффект, попросите врача выписать дополнительную месячную дозу, чтобы у вас был запас на экстренный случай. Некоторые врачи соглашаются – однако это зависит от поставщика и лекарства. *Предупреждение:* стоимость лишнего пузырька, скорее всего, не покрывается страховкой[9]. Но если вы купите непатентованный аналог (дженерик), цена будет посильной.

Если получить лишний пузырек не выйдет, попробуйте накопить лишние пилюли, выписывая новый рецепт за несколько дней до того, как истечет старый. Узнайте в аптеке, сколько дней запаса предусмотрено страховкой.

Держите запасы в аптечке (или аптечках) и не забывайте каждые несколько месяцев класть новые пилюли вместо сбереженных – тем самым вы будете отодвигать истечение срока годности. То же самое касается лекарств, отпускаемых без рецепта, – болеутоляющих, антацидных препаратов, кремов для кожи и т. п. (Точно так же следует поступать со всем, что имеет срок годности, – например, с батарейками.)

Совет 7: сделайте неприкосновенный запас

Сделайте запас продуктов (консервированных, сушеных и т. п.) на несколько дней или даже на неделю. Опять же не забывайте о сроке годности и регулярно обновляйте запасы, чтобы продукты были свежими. Никогда не ешьте из вздутых и ржавых консервных банок: они могут содержать смертельно опасные ботулотоксины или другие яды.

Совет 8: как следует запаситесь водой

Без еды обходиться непросто, а без воды вы и вовсе долго не протянете. Поэтому поставьте воду на первое место в своем перечне запасов. Информацию о хранении, дезинфекции и альтернативных источниках воды вы найдете в разделе «Когда воды мало».

2. Кожа: Не только покров

Тест

В мой кабинет вошла женщина с заплаканной двухлетней девочкой. Мама кипятила воду, а дочка дотронулась до горячей кастрюльки.

Что могла предпринять эта женщина до обращения к врачу?

А. Смазать кожу мазью от ожогов. Если мази нет, помазать маслом.

Б. Подставить обожженный участок под холодную воду.

В. Держать руку девочки так, чтобы она находилась выше уровня сердца.

Г. Помазать кожу гелем алоэ вера.

Ответы

А. Неправильно. В первые несколько минут на место ожога нельзя наносить ни жиры, ни мази, ни масло: они лишь удерживают тепло в ране. Только спустя несколько часов, если ожог повредил кожу, а помощь врача-специалиста недоступна, кожу девочки можно было бы смазать кремом с антибиотиком.

Б. Правильно. Место ожога следовало немедленно охладить водой. Это снижает боль и уменьшает повреждение тканей. Лед можно использовать лишь в том случае, если место ожога маленькое (с монетку величиной), а кожа не повреждена, поскольку лед мешает притоку крови к поврежденным тканям[10].

В. Неправильно. Это не самое эффективное лечение. Впрочем, расположив обожженный участок выше уровня сердца, можно несколько унять боль, поскольку нервы делаются менее чувствительными.

Г. Неправильно. Лишь подержав руку под холодной водой 15–30 минут, можно использовать алоэ вера. Однако, если воды под рукой нет, можно начинать с алоэ вера.

Основные функции кожи

Какой самый большой орган вашего тела?

Кожа.

«Тоже мне, удивили», – скажете вы. Ладно. А как вам такое? Кожа отвечает за важные функции организма. Она состоит из нескольких слоев, многофункциональна и динамична. Старые клетки постоянно заменяются новыми.

Меня как врача поражает способность кожи к восстановлению. Поцарапайте ее – и царапина заживет. Если вы сильно порежетесь, соедините края раны – и все срастется. Когда что-то натирает или раздражает кожу, кожа в ответ защищает себя, постепенно становясь грубее.

И это далеко не все. Чтобы понять, почему некоторые травмы требуют серьезного внимания, и избежать серьезных неприятностей, необходимо хорошо разобраться в тех многочисленных функциях, за которые отвечает кожа.

Функция 1: терморегуляция

Кровеносные сосуды кожи следят за тем, чтобы внутри тела (где расположено большинство органов) было тепло – достаточно, но не чрезмерно. При повышении температуры внешней среды сосуды расширяются, увеличивая кровоток, а с ним и теплоотдачу. При понижении температуры снаружи сосуды сужаются – кровоток и теплоотдача уменьшаются. Сильный перегрев и переохлаждение портят этот механизм, выводя его из строя.

Функция 2: поддержание водного обмена

Запасы жира под кожей (в моем случае излишние!) служат источником энергии. Кроме того, кожа препятствует чрезмерному испарению жидкостей из организма, отдавая вовне ровно столько влаги, сколько необходимо. Без кожи наступило бы обезвоживание – и от нас осталась бы куча сушеного мяса. Тяжелые ожоги – затрагивающие, скажем, 10 % кожи – опасны в числе прочего потерей большого количества влаги, что может привести к летальному исходу[11].

Функция 3: осязание

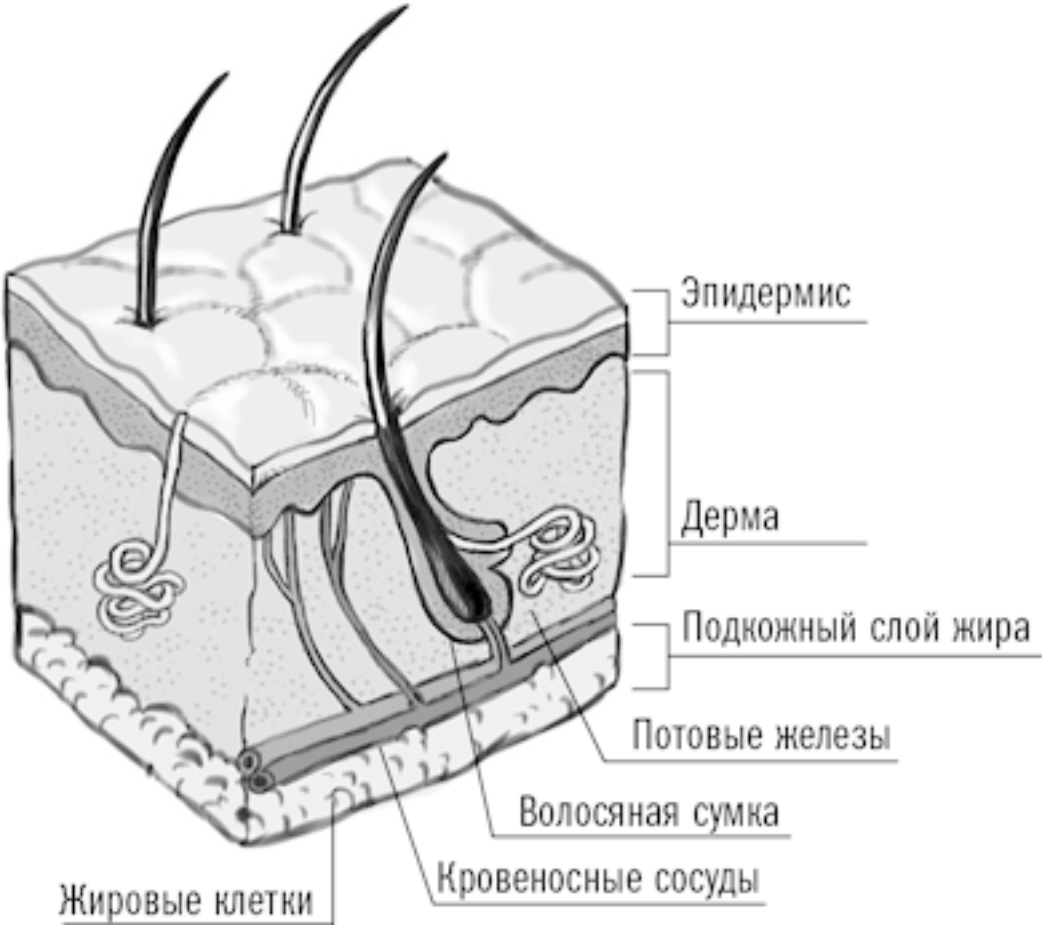
В коже находятся нервные окончания. Они подают предупреждающие сигналы, когда нам угрожает чрезмерный жар или холод, давление или острые предметы и другие опасности.

Функция 4: защита

Кожа защищает внутренние органы от микробов. Порез или ожог – это брешь в защитной стене, сквозь которую вредителям намного легче попасть в организм.

Другие функции

Сальные железы выделяют сало, которое делает кожу водонепроницаемой; потовые железы способствуют охлаждению. Пигмент под названием меланин придает коже смуглый оттенок, защищая ее от солнечных лучей. Кожа использует ультрафиолетовые лучи солнца для выработки витамина D.


Эпидермис
Дерма
Подкожный слой жира
Потовые железы
Волосяная сумка
Кровеносные сосуды
Жировые клетки

Простые способы защитить кожу

Пока ваша кожа цела и невредима, вы в безопасности. Но достаточно царапины или пореза – и организм становится уязвимым для мириад микроскопических угроз, витающих в воздухе и затаившихся на поверхности предметов. К счастью, некоторый защитный резерв обеспечивает иммунная система. Тем не менее заражение через царапины и волдыри может стать весьма серьезным, особенно если надлежащая медицинская помощь (включая антибиотики) недоступна. Поэтому следуйте простым рекомендациям, которые позволят вам защитить свою кожу, а ей помогут уберечь вас даже во время катастрофы.

1. Правильно одевайтесь. Отправляясь в лес, наденьте брюки и рубашку с длинным рукавом. Занимаясь физическим трудом, надевайте перчатки. Правильно подбирайте обувь, чтобы она не натирала ноги.

2. Берегитесь солнечных ожогов. Как минимум за полчаса до выхода на солнце нанесите на кожу солнцезащитный крем с защитным фактором 30 или больше. Обновляйте крем несколько раз в день. Носите шляпу с широкими полями.

3. Следите за гигиеной. Бактерии размножаются в грязной, жирной и потной среде. Поскольку кожное сало водонепроницаемо, нужен детергент (например, мыло), который позволил бы растворить его[12].

4. Увлажняйте сухую кожу. Слишком сухая кожа трескается. Если ваш любимый увлажняющий лосьон недоступен, заменой послужит вазелин: он хорошо удерживает влагу. Нанесите его на кожу после ванной или душа[13].

Осторожно: миф!

Миф: «Мыть руки лучше горячей водой».

Факт: Горячая вода очищает руки не лучше, чем холодная. Какой бы ни была температура воды, тщательно вымойте с мылом внутреннюю и тыльную стороны ладоней. Удалите грязь из-под ногтей. Мытье рук должно занимать не меньше 20 секунд. Хорошенько высушите руки, чтобы избавиться от оставшихся микробов. Вместо мыла подойдет антисептик для рук, если концентрация спирта в нем выше 60 %, но его требуется довольно много.

5. Лечите сыпь. Сыпь вызывает зуд. Расчесывать ее, в том числе волдыри, нельзя, ибо в расчесы могут попасть микробы. Открытые раны следует держать чистыми. Чтобы снять зуд, используйте смягчающие масла, холодные компрессы, стероидные кремы (например, «Акридерм», «Кутивейт»), жидкость от солнечных ожогов или оральные антигистаминные препараты (например, «Бенадрил», «Зиртек», «Зодак», «Фенистил»). Топические (местные) антигистаминные средства кажутся удобными, поскольку от них не клонит в сон, но будьте осторожны: иногда они вызывают аллергию даже у тех, у кого нет аллергии на оральные антигистамины[14].

6. Лечите даже небольшие порезы. Промойте рану водой с мылом. Затем защитите ее повязкой или мазью с антибиотиком, а лучше и тем и другим сразу. Не забывайте, что у людей бывает аллергия на неомицин, входящий в состав некоторых мазей «с тройным антибиотиком» (например, «Неоспорина»). Хорошая альтернатива – бацитрацин. Может помочь даже обычное вазелиновое масло[15].

Травмы из-за трения и давления

Вам когда-нибудь натирало ногу? Случались ли мозоли? Удивительно: такой пустяк – и столько дискомфорта! Если же в рану попадет инфекция, а у вас не будет антибиотика, «пустяк» может обернуться пыткой, причем смертельно опасной. Любые мозоли, натоптыши и шишки требуют правильного обращения, иначе вы рискуете столкнуться с серьезной проблемой.

Мокрые мозоли

Мокрая мозоль – это пузырь под кожей, содержащий жидкость. Причиной ее появления могут быть и вирусы, и ожоги, и аллергические реакции. Здесь мы поговорим о мозолях, вызванных непосредственной травмой – скажем, от тесной обуви (на ногах) или работы с молотком (на руках).

Профилактика

Чтобы не было проблем, правильно одевайтесь: обувь должна хорошо сидеть на ноге, а если собираетесь работать руками, надевайте перчатки. Следите, чтобы перчатки, носки и туфли были сухими. Вот еще несколько полезных советов.

• Если туфли великоваты, надевайте вторую пару носков. Можно наклеить на натирающее место туфель скотч, чтобы поверхность стала скользкой.

• Наиболее подверженные раздражению места на коже можно посыпать тальком. Пудра на руках и ногах поистине делает чудеса, вбирая влагу и обеспечивая смазку. Полезно обработать ступни антиперспирантом: он предотвратит появление влаги и мозолей.

• Проблемное место на коже можно заклеить лейкопластырем. Лейкопластыри продаются в большинстве аптек, а если они недоступны, то заменой послужит клейкая лента[16].

Слово «молескин» буквально означает «кротовья шкура» – но для беспокойства нет причин: ни один крот не пострадал. Молескиновые пластыри делаются из мягкой хлопчатобумажной ткани

Лечение

• **Маленькие мозоли.** Если мозоль не больше сантиметра в диаметре, не трогайте ее – просто устраните давление одним из способов, перечисленных выше. Нетронутая мозоль стерильна и защищена от инфекции, а жидкость внутри мозоли дает лечебный эффект.

• **Большие мозоли.** Если вы боитесь, что мозоль прорвется, проколите ее сами. Часто промывайте ранку водой с мылом. Опять же, уберите с нее давление, чтобы она могла спокойно заживать[17].

Сухие мозоли и натоптыши

Из-за трения пальцев о туфлю или друг о друга на коже могут возникать небольшие утолщения – сухие мозоли. Таким образом кожа защищается от постоянного раздражения.

На ступнях часто появляются такие же уплотнения, но побольше – их называют натоптышами.

Такого рода образования лучше не трогать, если они не вызывают неудобств, а также если у вас не ухудшено кровообращение и нет сниженной чувствительности пальцев, часто сопутствующей диабету.

Иногда натоптыши причиняют боль при ходьбе, словно в туфлю попал камешек. На этом месте может образоваться рана – и не успеете вы оглянуться, как в нее попадет инфекция. Раны следует лечить мазью с антибиотиком. Если область вокруг раны покраснела, могут понадобиться оральные антибиотики.

Чтобы избавиться от натоптышей, их можно обработать пемзой или скрабом – только действуйте аккуратно: не повредите поверхность кожи и не занесите инфекцию.

Косточки на ногах

«Косточка» или «шишка» – это деформация сустава, который соединяет большой палец со средней частью стопы. Она появляется, когда большой палец отклоняется в сторону остальных. Убрать такую деформацию может только хирург – вам же не остается ничего другого, кроме как носить обувь с просторным носком.

Если сустав воспалился (покраснел, стал болезненным при надавливании и теплым), можно принять противовоспалительное средство – ибупрофен («Адвил») или напроксен («Алив»). Полезно также сделать теплую ванночку для ног.

Подошвенные бородавки

Подошвенные бородавки – это доброкачественные опухоли, вызванные вирусом. Если вы подцепили такой вирус, появление бородавки будет зависеть от состояния иммунной системы. Дело не в том, насколько силен ваш иммунитет, – просто у одних людей иммунная система воспринимает вирус как угрозу, а у других – нет.

Косточка на большом пальце (вверху) и мозоль на мизинце (внизу)

Во времена моего детства люди иногда обращались с этой проблемой к целителям, которые, как считалось, умеют сводить бородавки, особым образом потерев их. Вообще говоря, большинство таких бородавок исчезают сами собой, но у меня порой возникало впечатление, что целители время от времени добиваются успеха. Почему? Мы знаем, что существует эффект плацебо: иногда состояние больного улучшается, если дать ему пилюлю без лечебных свойств, выдав ее за сильное лекарство. Может, и в этом случае люди шли на поправку, поскольку верили в эффективность лечения? Мог ли их мозг подтолкнуть иммунную систему избавиться от бородавки? Кто знает…

Подошвенные бородавки образуются на коже подошвы. Они растут внутрь, и их легко спутать с мозолью из-за толстого рогового слоя. Если осторожно поскоблить кожу пилочкой или пемзой, можно увидеть разрастание размером с булавочную головку, а в нем темные точки. Точки представляют собой тромбированные капилляры. Когда увидите их, больше не скоблите, иначе сосуды начнут кровоточить.

Подошвенные бородавки способны причинять боль при ходьбе, словно в обувь попал камешек, от которого никак не получается избавиться. Между тем вывести их довольно трудно,

а если переусердствовать, то после ваших усилий может остаться шрам, причиняющий такой же дискомфорт. Кроме того, иногда количество подошвенных бородавок растет со временем.

Чтобы попробовать избавиться от бородавки, сначала поскоблите кожу, пока не доберетесь до темных точек. Затем, если у вас есть специальное средство для удаления бородавок, воспользуйтесь им в соответствии с инструкцией. В качестве альтернативного метода можно использовать скотч.

1. Приготовьте кусок скотча размером с бородавку.
2. Заклейте им бородавку и носите его, пока он не оторвется.
3. Заменяйте скотч по мере необходимости.
4. Спустя шесть дней сделайте теплую 15-минутную ванночку для стопы.
5. Омертвевшую кожу удалите пилочкой или пемзой.

Регулярно заменяйте скотч и повторяйте процедуру по мере необходимости в течение 2 месяцев. Если она в принципе даст эффект, этого срока будет достаточно.

Даже если врач заморозит, выжжет или вырежет бородавки, примерно половина из них не исчезнет окончательно – они будут проявляться снова, пока иммунная система не решит избавиться от них[18].

Кровь под ногтем

Если вы травмировали ногтевую пластину чем-то тяжелым, крови некуда деваться, кроме как образовать под пластиной сгусток – ведь она не может вытечь наружу, как при обычной ссадине. Возникшая гематома бывает очень болезненной, но от этой боли легко избавиться.

Прежде всего поврежденный палец следует охладить и поднять выше уровня сердца. Если вы ощутите пульсацию и заметите, что под ногтем собирается сгусток крови, сделайте следующее.

1. Вымойте палец водой с мылом.

2. Распрямите скрепку или разогните английскую булавку о твердую поверхность.

3. Подыщите что-то, чем можно держать скрепку (например, пинцет или кусок ткани), и поместите кончик скрепки в огонь.

4. Когда скрепка раскалится докрасна, легонько ткните ею в ноготь в центре гематомы – всего на секунду. Вам нужно лишь проделать маленькую дырочку. Повторяйте, пока не потечет кровь. В какой-то момент может быть больно, но затем наступит облегчение[19].

5. Через несколько минут кровотечения намажьте ноготь антибактериальным составом и заклейте пластырем.

Не делайте этого, если не видите под ногтем кровь, – будет только хуже.

Как убрать кровь из-под ногтя

Инфекции

Большинство бактерий, попадающих на кожу, безвредны. Но некоторые – в частности, стрептококки (*Streptococcus*) и золотистые стафилококки (*Staphylococcus aureus*) – приносят с собой неприятности, вызывая широкий диапазон инфекций, от легких до смертельно опасных. И все же просто так они в организм не попадут: им нужна «брешь» в кожном покрове. Такой брешью может стать царапина, порез или даже сухая кожа. Иногда бактерии проникают через волосяные мешочки.

Лечиться от инфекций намного сложнее, чем предотвратить их. Поэтому не забывайте о гигиене – воде и мыле. Подойдет любое мыло. Чтобы кожа не была сухой, используйте увлажняющий крем или вазелин. Тщательно очищайте любую царапину, любой порез и любой волдырь, а также накладывайте мазь с антибиотиком.

Если рана покраснела, ее края стали отечными или вокруг нее ощущается жар, это может быть признаком инфекции. Следите за тем, чтобы рана оставалась чистой и влажной, и используйте мазь с антибиотиком. Можно также смачивать ткань теплой водой[20] и держать ее на инфицированной области как можно дольше (как минимум по 20 минут в день): тепло улучшает кровоснабжение – а с кровью поступают белые клетки и вещества, противостоящие инфекции[21]. Часто уже одно это позволяет справиться с небольшим очагом инфекции. Только будьте осторожны: не обожгитесь и никогда не используйте жар в лечении людей с пониженной чувствительностью, неспособных распознать момент, когда их коже становится слишком горячо.

Если тепло сработает, пораженная область пойдет на поправку: либо организм избавится от инфекции, так что воспаление исчезнет, либо краснота локализуется в одной области с мягким центром. Если вам повезет, нарыв вскроется сам – и дренирование произойдет спонтанно. В противном случае для дренирования нарыва придется проколоть его острым стерильным предметом. В любом случае не прекращайте согревать пораженную область, чтобы нарыв оставался открытым, и продолжайте дренирование[22].

Любой из перечисленных ниже признаков означает, что инфекция привела к осложнениям и вам не обойтись без оральных антибиотиков:

• покраснение распространилось вокруг краев раны больше чем на сантиметр;

• у вас поднялась температура;

• есть нагноение;

• от раны вверх бегут красные жилки (признак того, что инфекция попала в лимфатическую систему)[23].

Если антибиотики недоступны, лечитесь по изложенной выше схеме, пока не достанете их.

Небольшие инородные тела в коже

Когда в кожу попадает инородное тело, это чревато следующими последствиями: 1) предмет может повредить нервные окончания, сухожилия и кровеносные сосуды; 2) если область вокруг предмета инфицируется, инфекция останется, пока предмет не будет вынут.

Советы по удалению

• **Если вы видите инородное тело,** подождите несколько секунд, прежде чем удалять его. Подумайте: насколько глубоко вошел предмет? Насколько он длинный? Получится ли извлечь его целиком? Не повредится ли при этом кровеносный сосуд? Если он больше мелкой щепки, возможно, лучше оставить его в покое и подождать помощи специалиста. Если вы все-таки беретесь за дело сами, очень важно хорошо ухватиться за предмет. Если он раскрошится (как прогнившее дерево) и некоторые куски останутся в ране, вы можете только ухудшить положение. Поэтому держите предмет как можно лучше и вытаскивайте его под тем углом, под которым он вошел.

• **Если вы не можете ухватиться за него, но видите его,** вам понадобится стерильный пинцет и, возможно, стерильная игла. Расковыряйте иглой кожу, чтобы удалить предмет или чтобы лучше видеть его, когда будете удалять пинцетом.

• **Если вы не видите предмет и не ощущаете его,** оставьте его в покое. Искать его – все равно что разыскивать иголку в стоге сена. Как и в случае инфекции, приложите к пораженной области влажное тепло. Небольшие кусочки металла зачастую «вживаются» в ткань и ничем не вредят. От остальных материалов организм мечтает избавиться не меньше вашего и задействует иммунную систему, чтобы вытолкнуть чужеродное тело на поверхность. Если предмет застрял не слишком глубоко, он выйдет наружу через несколько дней. Так часто бывает с маленькими осколками стекла. Иногда предмет не может пройти сквозь кожу и образует на ней выпуклость – тогда нужно помочь ему: проколоть кожу стерильной иглой или надрезать стерильным лезвием.

Рыболовные крючки

Удаление крючка с помощью лески

Если вам доводилось «попадаться на крючок», вы знаете, как нелегко от него избавиться. Это частая проблема – люди сплошь и рядом подцепляют на крючок себя, товарищей по рыб-

ной ловле или случайных прохожих, которым не повезло оказаться рядом. Я видел крючки, попавшие в пальцы, кисти рук, лицо, ноги и щеки (как сзади, так и спереди).

Сначала очистите и продезинфицируйте место поражения. Если у крючка больше одного зубца, обмотайте зубец, оставшийся снаружи, лентой, чтобы он не попал в кожу по ходу процедуры. Возьмите крепкую струну (скажем, рыболовную леску или зубную нить) и сделайте петлю вокруг изгиба застрявшего крючка. Пальцем другой руки прижмите ушко крючка, чтобы высвободить зубец. Затем быстрым и резким движением сделайте рывок леской. Крючок тут же выскочит, поэтому следите, чтобы он не повредил другие части тела[24].

Если вам настолько не повезло, что крючок попал в глаз, не пытайтесь извлечь его самостоятельно. Как можно скорее получите помощь специалиста, если она возможна: это ваш шанс сохранить зрение.

Порезы и раны

«Я сглупил, доктор» – фраза, которую я то и дело слышу от людей, которые обращаются ко мне с порезами. Однажды у меня был пациент, принимавший дома гостей – они все вместе смотрели Суперкубок. Хозяин резал сельдерей и настолько увлекся игрой, что отхватил себе кончик пальца.

Ну что ж, с кем не бывает. Кто угодно может на секунду зазеваться, у любого может соскользнуть нож. Как правило, дело не в глупости: просто не повезло.

И все же многих порезов можно избежать, проявив предусмотрительность. Скажем, кожу легко защитить, прикрыв уязвимые места. Если вы собираетесь на прогулку в лес, наденьте длинные брюки. Если работаете руками, наденьте перчатки. Если пользуетесь ножом, режьте в направлении от себя и следите за устойчивостью лезвия.

Самые тяжелые резаные раны, которые я видел, были нанесены бензопилой. Иногда бензопила дергается в сторону человека, который работает с ней, – и он в мгновение ока получает серьезную травму.

Что там любители – травмы иногда получают даже профессионалы, обладающие хорошей сноровкой. То и дело на прием ко мне приходят повара, токари и другие люди, которые годами работали с острыми предметами. Стоит чуточку ослабить внимание – и никакое мастерство не спасет. В этом и кроется причина большинства порезов.

Шаг 1: остановите кровотечение

«Не могу остановить кровотечение!» В мою клинику ворвался мужчина средних лет и протянул мне окровавленную ладонь. Я подметил, что дело не только в порезе, но и в панике. Его тело находилось в режиме «дерись или убегай». Такое случается со всеми нами, когда мы возбуждаемся или сталкиваемся с внезапной опасностью: организм направляет большинство своих ресурсов на мышцы, выключая мозг.

Это может спасти жизнь, если нужно драться или убегать от непосредственной угрозы, но понижает способность здраво мыслить. Поэтому стоит запомнить несколько советов на случай распространенных (и потенциально серьезных) травм – порезов, ожогов и переломов: с чего следует начинать. Выучите эти первые шаги, чтобы довести их до уровня рефлекса.

Один из самых базовых приемов при кровотечении – «прямое давление»: необходимо как можно быстрее надавить на источник кровотечения. Обычно это позволяет остановить кровь. Только действуйте не голой ладонью, а комком из чистой ткани или марли. Если у вас нет ткани, используйте нижнюю часть ладони или кулак. Если поранена какая-то небольшая часть тела, можно обхватить область ранения рукой и сжать ее. Какой бы метод вы ни использовали, стоит по возможности защитить себя от гемотрансмиссивных патогенов (а жертву – от микробов с вашей кожи), надев резиновые перчатки или обернув руку, например полиэтиленовым пакетом[25].

Продолжайте надавливать, пока кровотечение не остановится. На это может уйти от нескольких секунд до 15 минут. Сделайте давящую повязку из ткани в несколько слоев, чтобы кровь перестала идти. Если нужно перевязать руку или ногу, следите за пульсом и теплотой пальцев, чтобы убедиться, что кровообращение не нарушено. При нарушении кровоснабжения немного ослабьте повязку – иначе получится жгут. О жгутах и о том, когда они действительно нужны, я расскажу чуть позже.

Если кровь идет сильной пульсирующей струей, вероятно, повреждена артерия. (Когда кровь хлещет струей, это означает, что она идет от сердца.) Сильно прижмите артерию в нескольких сантиметрах выше раны (ближе к сердцу).

Если кровь вытекает медленно и равномерно, то это обычно венозное, а не артериальное кровотечение[26]. Надавите на область ниже раны (ближе к ступне или кисти). Если кровь течет из руки или ноги, поднимите ее выше уровня сердца. Снимите кольцо, если рана затрагивает палец, – иначе при отеке пальца будет больно.

Как пользоваться жгутом

Иногда рана настолько сильна, что прямое давление бесполезно. Если ничего не помогает и кровь продолжает хлестать из руки или ноги, попробуйте жгут. Использование жгута способно нанести необратимый урон той части тела, которая в результате лишится кровообращения. В конечном итоге можно остаться без конечности. Но если есть опасность умереть от потери крови, ничего не поделаешь: без жгута не обойтись. Недавние исследования показали, что риск получить неизлечимое увечье не столь велик, как думали раньше, хотя и вполне реален.

Некоторые важные артерии близко подходят к поверхности тела в областях чуть выше и ниже паха и чуть выше и ниже сгиба локтя. Иногда сильным давлением на эти области можно остановить кровотечение в другом месте. Попрактикуйтесь на каком-нибудь добровольце: ненадолго надавите на одну из этих областей — и вы увидите, что пульс ниже исчезнет

Если вы считаете, что жгут необходим, действуйте следующим образом.

1. Если у вас нет медицинского жгута, найдите прочный и эластичный материал шириной 4–5 см. Для этих целей можно взять поясной ремень, кусок ткани (например, оторванный от рубашки) или даже скотч[27].

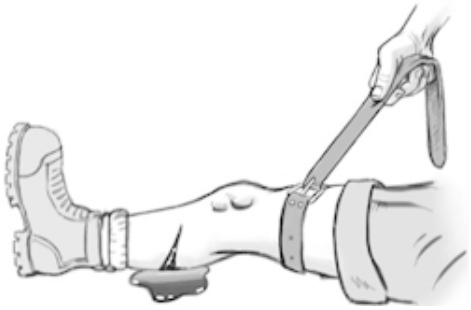
2. Наложите жгут примерно на 5–7 см выше раны. Убедитесь, что жгут попадает на артерию: поврежденная артерия могла сократиться из-за спазма[28].

3. Затяните жгут достаточно туго, чтобы кровотечение остановилось.

4. Чтобы давление было достаточно сильным, накрутите концы жгута на крепкую палку и поверните ее, словно закручивая вентиль.

5. Не снимайте жгут, пока не получите помощь специалиста. Если на это потребуется несколько часов, можно слегка ослабить жгут, сочетая это с прямым давлением и размещением конечности выше уровня сердца. Однако

кровотечение может возобновиться – и вы можете не справиться с ним. Если повреждены основные артерии, а помощь медика недоступна, шанс спасти руку (или ногу) без серьезной хирургической операции невелик, даже если вы ослабите жгут.



Как закрыть рану суперклеем

При небольших порезах отлично помогает суперклей. Нанесите его, соединив края ранки. *Предупреждение*: суперклей токсичен и может сильно раздражать кожу – не пользуйтесь им, если когда-либо прежде у вас возникали от контакта с ним краснота, раздражение или зуд[29]. Если пленка засохшего суперклея не причиняет вам особых неудобств, не счищайте его: постепенно он сойдет сам.

Как избавить пальцы от суперклея

Суперклей отлично склеивает все – подчас даже слишком хорошо. Если он попал туда, где он вам не нужен, убрать его можно с помощью жидкости для снятия лака на ацетоне. (Только не пользуйтесь ею, если страдаете аллергией.) Попробуйте этот способ, когда у вас в следующий раз одна часть тела приклеится к другой… Однако если вы ненароком склеили ресницы, то продукты на ацетоне не подойдут, поскольку способны навредить глазам. Если помощь специалиста недоступна, закройте поврежденный глаз влажной повязкой и оставьте ее на ночь.

Как бы то ни было, будьте терпеливы. Со временем верхний слой кожи сойдет вместе с клеем, поскольку он регулярно заменяется совершенно новым слоем – таково свойство кожи.

Шаг 2: очистите рану

Неглубокие порезы очищайте водой, а в труднодоступных местах используйте ватные палочки. Инородные тела извлекайте пинцетом.

Большие раны лучше промывать под струей воды, поскольку промакивание неэффективно, а протирание марлей может повредить ткани. Если есть возможность, промойте рану под краном или обильно обрызгайте водой из пульверизатора, если он у вас имеется. Для промывания лучше всего подойдет вода или солевой раствор – чем больше, тем лучше. (Солевой раствор – это чистая вода с толикой соли[30]. Строгих научных свидетельств его превосходства над простой чистой водой нет, просто некоторые свято верят в его полезность. Но и опасаться применять его не стоит – вы же не втираете соль в рану. Если не переборщить с солью, больно не будет.) Можно использовать мыло, но при наличии действительно чистой воды в мыле осо-

бого смысла нет. Сильные растворы – например, неразбавленная перекись водорода или йод – могут слегка повредить ткани, однако если это все, что у вас есть, – воспользуйтесь ими. На каждый сантиметр раны нужно как минимум 50 мл жидкости. Вода не обязана быть стерильной, но должна быть достаточно чистой, чтобы ее можно было пить.

Если нет ни проточной воды, ни пульверизатора, можно сымпровизировать: наполните водой пластиковую емкость или полиэтиленовый пакет и сделайте отверстие у днища. Надавливая на емкость, направляйте струю воды на рану. Как вариант подойдет «груша» – медицинская или даже кухонная спринцовка.

Чтобы обследовать или очистить рану, которая продолжает кровоточить, можно временно остановить кровь, применив сильное давление (см. шаг 1).

Шаг 3: если это возможно, обратитесь за медицинской помощью

Бывает так, что медицинская помощь в принципе доступна, но добираться до врачей трудно, а то и рискованно. Однако в некоторых ситуациях своевременно получить такую помощь особенно важно.

• **Обратитесь за помощью немедленно** в случае кровотечения с большой потерей крови (скажем, более полулитра – двух чашек), которое не удается остановить. Чем дольше вы ждете, тем больше риск умереть от потери крови.

• **Обратитесь за помощью в течение 18 часов**, если рана сочетается с переломом. Как можно скорее начните принимать антибиотики. Если кость инфицируется, вылечить ее в полевых условиях практически невозможно.

• **Обратитесь за помощью в течение 3 дней**, если вам трудно шевелить суставом, который находится за раной (если смотреть от сердца): возможно, у вас повреждено сухожилие. Без своевременной медицинской помощи травма может стать неизлечимой.

• **Обратитесь за помощью в течение 7 дней**, если поранена рука или нога и пальцы на ней немеют: возможно, повреждены нервные окончания. Если вы вовремя получите помощь, это можно вылечить.

Есть и другие случаи ранений, когда следует обратиться к врачу.

• Вы опасаетесь, что останется шрам.

• Рана находится над суставом: поскольку сустав постоянно шевелится, рану труднее вылечить.

Шаг 4: закройте рану

Если вы уверены в чистоте раны, а медицинской помощи нет, рану можно закрыть. Это защитит ее от инфекции, запечатает и поспособствует излечению – не говоря уже о косметических преимуществах.

Однако есть несколько противопоказаний.

1. Не закрывайте рану, если не уверены, что она чистая. Закрыв загрязненную рану, вы создадите теплое и уютное место для беспрепятственного размножения микробов – а значит, скорее всего, получите опасную и тяжелую инфекцию.

2. В некоторые раны попадает слишком много грязи, чтобы их можно было очистить. Когда речь идет о глубоких ранах, часто не удается удостовериться в их полной чистоте. Если есть сомнения, рану лучше не закрывать.

3. Никогда не закрывайте раны, возникшие от укуса: в них полно микробов. Не закрывайте также колотые раны, если нет уверенности, что вы хорошо их очистили.

Любую подобную рану следует очистить настолько хорошо, насколько получится, а затем положить на нее влажную и стерильную марлю (или самую чистую ткань из того, что есть в вашем распоряжении). Обработайте антибактериальной мазью, а затем зафиксируйте ткань, перевязав или заклеив лейкопластырем. Раз или два раза в день меняйте марлю и повязку[31]. Если у вас есть оральные антибиотики, воспользуйтесь ими.

Самодельные и стерильные марлевые повязки для открытых ран

Если рана должна оставаться открытой, а стерильной марли нет, найдите чистые лоскуты ткани и прокипятите их в воде в течение нескольких минут, дайте им остыть, а затем наложите на рану. Другой способ обработки – прополоскать лоскуты в 10 %-ном растворе повидон-йода («Бетадина») в чистой воде.

Как закрыть рану без шовного материала

Чтобы закрыть рану, не всегда нужен врач или сложное медицинское оборудование – можно воспользоваться пластырем или клейкой лентой. Подойдут стерильные клейкие полоски Steri-Strip, пластырь-бабочка или обычный. Если средство раздражает кожу, попробуйте бумажный или безлатексный его вариант. Вполне подойдет латексная изолента, однако она может раздражать кожу сильнее, чем пластырь, и ею не стоит пользоваться, если у вас аллергия на латекс.

Клейкая лента будет держаться прочнее, если вы сначала капнете на кожу (не на рану!) суперклей. Однако клей, как и лента, вызывает у некоторых людей аллергическую реакцию. Так что лучше опробуйте клей на небольшом участке кожи.

1. Убедитесь, что кожа возле раны сухая.

2. Нарежьте полоски пластыря / скотча / клейкой ленты на полоски шириной около сантиметра и длиной 5–7 см.

3. Начните с одного конца раны – сведите края и наложите полоску перпендикулярно им.

4. Наложите полоски по всей длине раны. Если ране необходимо дренирование, оставьте между полосками зазор 5–10 мм.

Как закрыть рану кожи головы

Если у вас рана на голове и при этом вы не лысый, пластырь к коже головы не приклеишь. Можно, конечно, прибегнуть к помощи суперклея, однако есть еще один вариант: использовать волосы[32].

1. Если у вас есть крепкая нить (скажем, зубная), положите ее вдоль раны.
2. Ухватите руками по пряди волос с обеих сторон одного из концов раны.
3. Скрутите каждую прядь, чтобы получился «шнурок».
4. Сведите края раны, скрестив пряди над зубной нитью.
5. Свяжите пряди простым узлом.
6. Обвяжите зубную нить вокруг прядей или приклейте их.
7. Сделайте рядом еще 3–6 таких узлов (только не забывайте каждый раз подкладывать зубную нить).
8. Повторяйте, пока рана не закроется.

Лечение ран медом

Антибактериальную мазь отлично заменит натуральный мед – мед, который не подвергался пастеризации. Он не только убивает микробы, но и способствует исцелению (но именно *натуральный* мед: пастеризация уничтожает многие антибиотические свойства меда). Это средство выдержало проверку временем: еще римские солдаты успешно лечились медом от ран, полученных в битвах, – но лишь недавно мы стали понимать, почему мед хорошо помогает: он содержит кислоты, за счет чего убивает бактерии. Кроме того, в нем содержится перекись водорода в достаточной концентрации, чтобы обезвоживать микробы и уничтожать их.

В наши дни многие клиники используют для лечения хронических ран мед мануки (чайного дерева) – хорошо известный природный антибиотик происхождением из Новой Зеландии. В частности, его применяют в терапии диабетических язв, которые трудно поддаются излечению. Хороший вариант выпускается под брендом Medihoney. Есть много разновидностей натурального меда, какие-то из них эффективнее прочих, но так или иначе помогают все.

Можно намазать медом рану. Мед быстро сходит, поэтому для достижения нужного эффекта требуется щедрая порция. Если есть марлевая салфетка, можно положить мед на нее, затем накрыть рану салфеткой и быстро заклеить лейкопластырем, чтобы мед не растекся. Если повязка остается сухой и чистой и мед не вытекает, вам останется лишь менять ее каждый день или два.

Меда нет? Попробуйте сахар: помажьте кожу вокруг раны вазелином, а на саму рану посыпьте немного сахара. Затем наложите повязку и меняйте ее каждые 24 часа. Некоторые исследования показали, что сахар помогает заживлять раны и убивает микробы (возможно, обезвоживая их).

Предупреждение: нельзя лечить медом детей младше двух лет. Дело в том, что иногда мед содержит споры возбудителя ботулизма. Попав в желудочно-кишечный тракт ребенка, они могут активизироваться и вызвать опасное заболевание. Известны случаи, когда мед становился причиной смерти. Кроме того, мед иногда раздражает кожу младенцев, и лично я бы не рисковал. Единственное исключение – Medihoney: этот продукт сохраняет все антибактериальные свойства меда, но стерилизован и не содержит возбудителей ботулизма, а потому его можно давать даже детям младше двух лет. Если же говорить о людях старше двух лет, то нет ни малейших свидетельств того, что мед может нанести им вред.

Лечение колотых ран

Говоря простым языком, это раны глубокие, а не широкие. Они часто инфицируются, поскольку в этих случаях сложно напрямую очистить все пораженные ткани. Обычно такую рану лучше не закрывать: вы сможете регулярно ухаживать за ней и позволять гною и другим жидкостям вытекать из нее, забирая с собой микробы.

Если область ранения быстро отекает, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью: причиной может служить повреждение кровеносного сосуда (особенно артерии) в

глубине тела. Вы не сумеете как следует надавить на него и в итоге можете не справиться с кровотечением.

Срочное обращение к врачу требуется и в том случае, если задета кость, грудная клетка или брюшная полость. Когда что-то вонзилось в кость (не просто задело, а именно вонзилось), кость может инфицироваться. Если предмет входит в грудную клетку, это чревато раной легкого, а если в брюшную полость – повреждением кишечного тракта. Просочившиеся фекалии могут занести в брюшную полость опасную для жизни инфекцию. Подробнее об этих случаях я расскажу в следующих главах.

Если предмет, вызвавший глубокую рану, все еще находится в ней, не удаляйте его, даже если профессиональная помощь близка: это грозит кровотечением[33].

Ожоги

Ожоги могут быть вызваны высокой температурой, химическими веществами, радиацией и множеством других факторов. Здесь речь пойдет прежде всего о термических ожогах.

Вообще говоря, ожоги не представляют собой непосредственной угрозы для жизни, за исключением следующих случаев.

1. Есть опасность для дыхательных путей из-за повреждения либо отека лица или шеи.

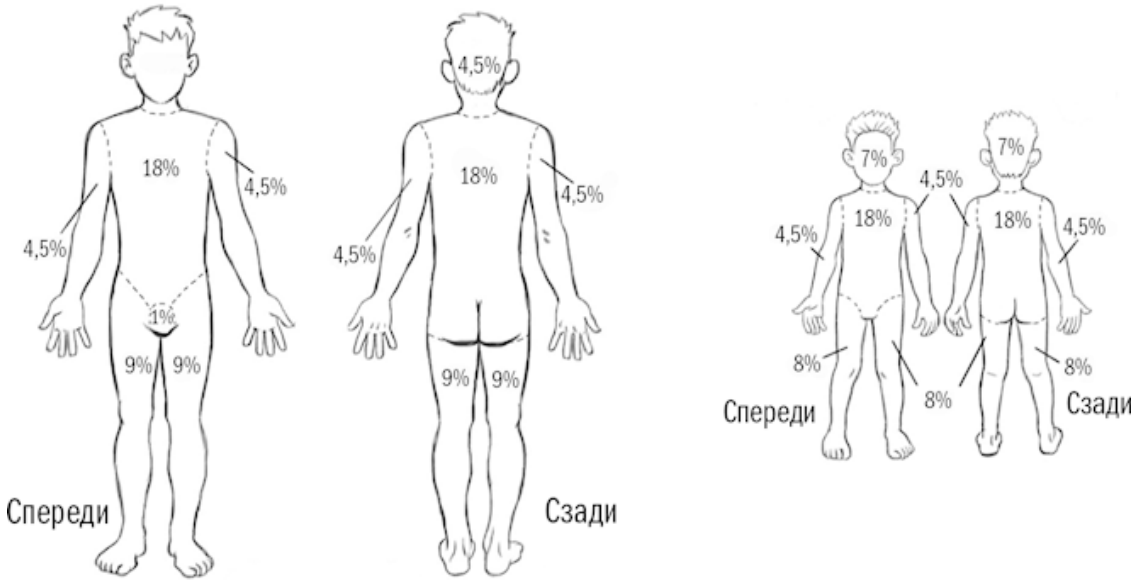
2. Ожог глубокий (обычно 3-й степени) и затрагивает как минимум 10 % поверхности кожи. Чем больше поврежденная область, тем экстреннее необходима помочь врача.

Простой способ оценить площадь поражения – сопоставить размеры обожженной области и ладони пострадавшего: поверхность ладони составляет около 1 % от общей поверхности тела.

Кроме того, есть еще так называемое «правило девяток»: у взрослого человека поверхность руки составляет 9 % от всей поверхности тела, голова с шеей – тоже 9 %, каждая нога – по 18 %, передняя и задняя поверхность туловища – по 18 %, промежность – 1 %. У детей пропорции несколько иные: голова больше, а ноги меньше. У младенцев голова – это около 18 % всего тела.

Первая помощь при ожогах

При термическом ожоге необходимо прежде всего снизить вред, наносимый организму, устранив источник тепла. Уберите с места ожога горячую или стесняющую одежду и направьте на него холодную воду. Лед не очень подходит, так как мешает кровотоку в поврежденной области[34].



На каждую часть тела приходится определенная доля общей поверхности кожи. Эти доли фигурируют в «правиле девяток», которое помогает оценить серьезность ожога

Возможно, вы слышали старый бабушкин совет: намазать место ожога жиром, маслом или мазью. Бабушка ошибалась – это удерживает жар, поэтому никогда не поступайте так, пока не охладите рану!

Дальнейшее лечение зависит от площади и глубины поражения (т. е. «степени» ожога).

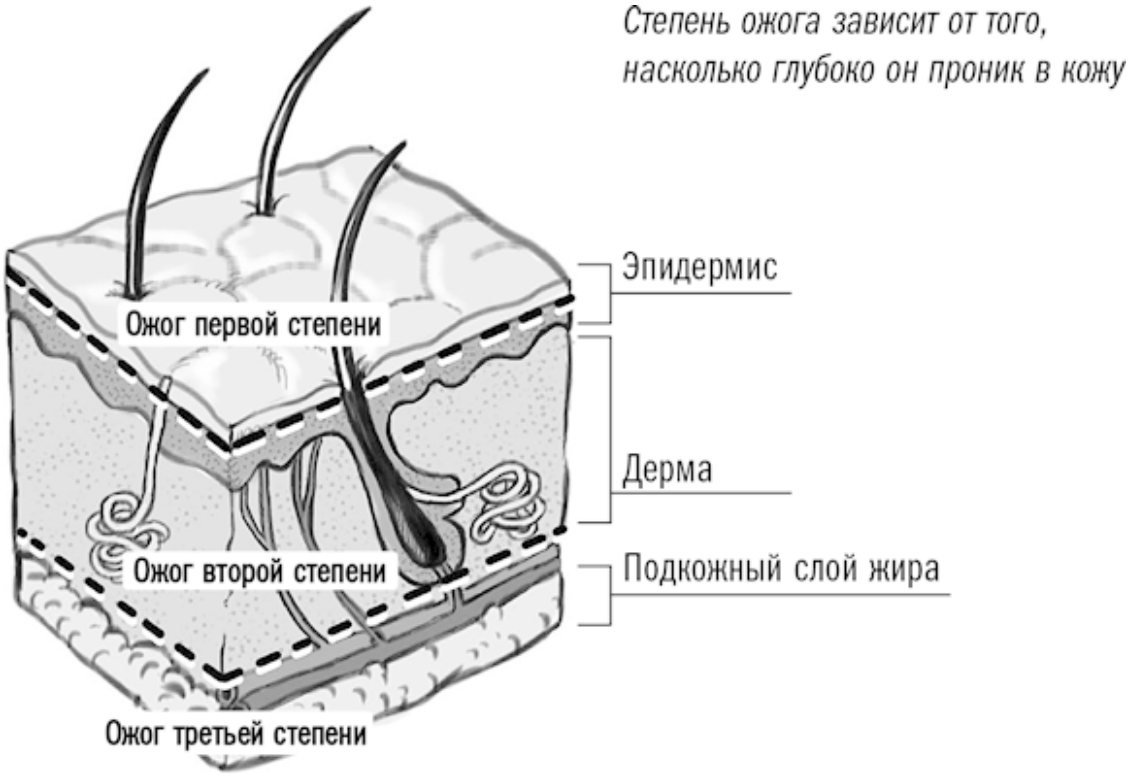
Запомните!

Если у вас ожог, немедленно остудите пораженную поверхность прохладной водой.

Ожоги первой степени

Чаще всего ожоги первой степени – это легкие ожоги от солнца: кожа краснеет и болит, что бывает весьма неприятно. Я видел людей, которые решили позагорать на солнце и уснули, заложив руки за голову; боль под мышкой – это не шутки.

Попробуйте холодный компресс или гель алоэ вера, а также противовоспалительное средство – например, ибупрофен («Адвил») или напроксен («Алив»), обладающие обезболивающим действием. (Никогда не давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям! Он может спровоцировать опасную болезнь – синдром Рея.) Поскольку ожоги первой степени затрагивают лишь верхний слой кожи, они заживают за несколько дней. Обычно мертвая кожа в итоге отслаивается, когда ее место занимает новый слой кожи.



Ожоги второй степени

Визитная карточка ожога второй степени – пузыри. Пузыри могут появиться сразу или спустя несколько часов после ожога. Есть опасность инфицирования. Всегда по мере воз-

можности обращайтесь за медицинской помощью, если площадь ожога составляет более 5 % поверхности тела. Если обожжена меньшая площадь, действуйте по своему усмотрению.

Обычно такие ожоги заживают за две-три недели, оставляя небольшие шрамы. Важно, чтобы пораженное место оставалось чистым и защищенным. Маленькие пузыри не трогайте: они действуют как стерильные повязки. Пузыри диаметром больше 2–3 см можно проколоть стерильным инструментом: они все равно, скорее всего, лопнут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Примечания

1.
По стандартам спортивной медицины и травматологии обработка любых ушибов и травм, включая переломы и растяжения, начинается с охлаждения места ушиба или травмы, причем время поддержания низкой температуры может составлять часы, если площадь охлаждения невелика (1–2 % поверхности тела). Для местного охлаждения при бытовой травме или автотравме хорошо подойдет лед, снег или охлаждающие спреи «Кармолис» либо Mueller. Спреями нельзя обрабатывать открытые раны – предварительно на место травмы необходимо наложить влажную ветошь и лишь затем применять спрей.

2.
В России систематической организацией подобного обучения занимается прежде всего Российский Красный Крест (redcross.ru), а также (в ряде регионов) муниципальные службы спасения.

3.
В России национальный календарь профилактических прививок и календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям утверждены приказом Министерства здравоохранения (см. https://rg.ru/2014/05/16/kalendar-dok.html).

4.
В России вакцинация от пневмококковой инфекции входит в календарь профилактических прививок с 2014 года.

5.
Реакция организма на прививку от гриппа – это нормальная реакция иммунной системы. Она не несет в себе никакой опасности, кроме возможной аллергии на компоненты вакцины (яичный белок).

6.
В России прививки от гепатита В делают с 2002 года. Ребенку стоит иметь ее к тому моменту, когда он начинает посещать стоматолога.

7.
Удобные сумки с отсеками для медикаментов, перевязки и инструментов выпускает, например, Mueller Sports Medicine.

8.
При формировании аптечки важно не упускать из виду ее назначение. Аптечка, рассчитанная на использование при несчастном случае, и аптечка курсового приема для хронического больного (о ней главным образом пойдет речь в совете 6) решают разные задачи и неизбежно будут различаться составом.

9.
В России система лекарственного страхования пока остается проектом. По программе дополнительного лекарственного обеспечения (ДЛО) граждане из социально незащищенных слоев населения (ветераны, инвалиды, малообеспеченные граждане и т. п.) могут бесплатно по рецепту врача получить препараты из утвержденного списка жизненно необходимых лекарств. По этой программе иногда удается сделать запас лекарств. Однако важно иметь в виду, что

некоторые лекарства (скажем, психотропные препараты или антидепрессанты) находятся на количественном учете, так что выписать «лишнее» нельзя. Не скандальте с врачом: он в этой ситуации бессилен.

10.
Это верно для ожога 1-й и даже 2-й степени. Но если прошло некоторое время и ожог уже сформировался, то за этим почти всегда дальше последует нагноение. В такой ситуации правильно воспользоваться обеззараживающей и обезболивающей мазью или спреем (например, «Олазоль», «Пантенол»).

11.
В первые часы после ожога с поврежденного участка тела уходит много лимфы. Еще одна опасность ожогов – реабсорбция лимфы с продуктами некроза клеток и вытекающее из этого отравление организма, чреватое очень серьезным осложнением – острой почечной недостаточностью (ОПН). При ожоге 10 % поверхности тела риска умереть от обезвоживания нет, а вот получить интоксикацию (отравление) совершенно реально.

12.
На коже обитает резидентная микрофлора, которая находится в симбиозе с клетками кожи. При ослаблении иммунитета отдельные компоненты этой микрофлоры могут создавать проблемы (например, стафилококк эпидермальный способен вызывать воспаления и нагноения, приводя к появлению угрей или фурункулов). Тем не менее в норме она не просто безвредна, а приносит пользу, защищая кожу от патогенных бактерий. Регулярное мытье, безусловно, необходимо, но не менее важно не переусердствовать с ним: слишком частое воздействие моющих средств, а тем более употребление мощных антисептиков нарушает эту микрофлору и может вызвать размножение на коже патогенных микробов или грибов, не говоря уже о сухости кожи. Использование мыла с антисептиками (например, с триклозаном) оправданно только при сильном загрязнении, но никак не регулярно и тем более не по нескольку раз в день.

13.
Прекрасное и дешевое средство для обработки различных раздражений кожи – обычный детский крем.

14.
Еще раз напоминаем о том, что самолечение сопряжено с серьезными рисками для здоровья. Приведенные в этом фрагменте рекомендации рассчитаны на то, что вы уже оказывались в таком положении прежде и уверены в том, что состояние обусловлено именно аллергической реакцией организма. Если аллергия возникла неожиданно и впервые, за уточнением диагноза и назначением лечения необходимо обратиться к врачу.

15.
Ссадины и раны промываются «Бетадином» (повидон-йодом), перекисью водорода, хлоргексидином или «Мирамистином». Можно найти в продаже жидкость Новикова (зеленка с БФ-6) или крем «Боро Плюс». Затем закладывается мазь со стрептоцидом или антибиотиком (если нет аллергии на антибиотики) и поврежденное место перевязывается марлевым бинтом или заклеивается бактерицидным гипоаллергенным пластырем. Допустимо засыпать рану порошком стрептоцида. Мелкие раны лучше не закрывать мокрыми повязками, а

обрабатывать антисептиком и оставлять подсыхать, не допуская последующего загрязнения, – так заживление пойдет быстрее.

16.
Клейкую ленту следует использовать как временное средство и только для фиксации марлевой салфетки – саму рану клейкой лентой закрывать не стоит. При первой же возможности замените клейкую ленту бактерицидным пластырем.

17.
Иногда мозоль может стать входными воротами для инфекции. Не оставляйте мозоли без внимания: регулярно обрабатывайте антисептиком и заклеивайте пластырем.

18.
Вывести кератому бывает сложно. Важно убрать ее всю, поскольку если останется хотя бы одна клетка, то опухоль вырастет вновь.

19.
В ногте нет нервных окончаний, так что можно использовать не только скрепку, но и швейную иглу, если действовать осторожно. Спустив гематому, вы избавитесь от такого осложнения, как отслоение ногтя.

20.
Более эффективно применение гипертонического (солевого) раствора.

21.
Весьма неоднозначная рекомендация: согревание гнойного инфильтрата может привести к развитию абсцесса или даже флегмоны. Это одна из тех ситуаций, где самолечение без контроля врача-хирурга крайне нежелательно.

22.
Использование греющих компрессов без врачебного осмотра нередко приводит к тяжелым осложнениям, особенно при отитах. Не стоит выполнять эту процедуру, не разобравшись в тяжести воспаления.

23.
Описанные «жилки» – это лимфатические протоки, а их воспаление называется лимфангитом. Если набухли и лимфоузлы, это означает, что развился лимфаденит. В такой ситуации может оказаться недостаточно и оральных антибиотиков – настоятельно необходим осмотр врача и, возможно, более серьезные меры.

24.
Если крючок прошел насквозь, можно откусить зазубренный конец бокорезами, после чего извлечь остаток станет проще. Для извлечения крупных крючков и крючков-тройников метод с леской применять не стоит: можно сильно повредить кожу. В этом случае лучше набраться терпения и отправиться к врачу.

25.
Гемотрансмиссивные патогены – это инфекции, передающиеся через кровь: гепатит, сифилис, ВИЧ и т. п. Чтобы избежать заражения, прежде всего следует защитить от крови пострадавшего

свои руки, особенно если на них есть ссадины или раны. Для этой цели оптимальны перчатки. Беспокоиться о заражении пострадавшего – инфицировании раны грязными руками – стоит тогда, когда инфекция представляет собой более серьезную угрозу, чем кровотечение, с которым вам предстоит справиться. Повреждение крупной артерии (бедренной, подмышечной, сонной) сперва требует остановки крови – прижатия пальцем, рукой. Тратить в такой ситуации время на поиски пакета или перчаток с большой вероятностью означает потерять человека.

26.
При венозном кровотечении давящая повязка накладывается прямо на рану (не выше и не ниже) и крепко бинтуется. Для остановки венозного кровотечения обычно требуется от нескольких минут до часа. Конечность при этом лучше поднять выше уровня сердца, можно приложить холод (лед), если есть такая возможность.

27.
Идеально подходят колготки или капроновые чулки.

28.
Распространенная ошибка при травмах голени или предплечья с повреждением артерии – наложение жгута ниже колена или локтя. Пережать артерию в этой позиции не удастся, поэтому жгут при таких повреждениях накладывается на бедро или плечо – туда, где одна кость, летом на 1 час, зимой на 30 минут.

29.
Растворитель суперклея дихлорэтан очень ядовит – его попадание в рану опасно! Хорошим средством является медицинский клей БФ-6 – его стоит держать в аптечке, если удастся купить.

30.
Чайная ложка соли без горки на 1 л воды примерно соответствует концентрации физиологического раствора.

31.
Перевязки лучше делать каждые 12 часов, промывая рану антисептиком и закладывая мазь с антибиотиком или накладывая салфетку с мазью («Левомеколь», гентамициновая, стрептоцидовая и т. п.).

32.
Описанная далее процедура – хлопотная (займет не меньше 30 минут, а если рана длинная – то и час) и не очень осмысленная затея. Во-первых, сведение краев важно для резаных ран, в случае же рваных и ушибленных избежать таким образом некроза краев раны и нагноения все равно не удастся. Во-вторых, после такой процедуры для последующей ревизии и обработки раны волосы вокруг все равно придется состричь – проще уж сделать это сразу, чтобы закрыть рану повязкой. При этом ревизию раны на голове врачу придется выполнить в любом случае, чтобы проверить, не повреждены ли кости черепа (лечение остеомиелита костей черепа – дело многотрудное и болезненное).

33.
Предмет в ране (нож, стекло, деревяшка, кусок металла и т. п.) служит естественной затычкой, ограничивающей ток крови или иных жидкостей в полость или рану. Например, при

ранении сердца отверткой (случайно отлетел инструмент) вынуть ее из раны означает обречь пострадавшего на неминуемую смерть от тампонады сердца: кровь накопится в перикарде – и сердце перестанет качать кровь уже через несколько минут. Сохранение отвертки в ране даст полчаса или даже час на доставку в больницу и проведение операции, а инструмент хирурги уберут сами, как только доберутся до сердца и смогут зашить рану.

34.

Вода комнатной температуры не годится. Нужна действительно холодная вода – проточная или колодезная, оптимальная температура – 7–11°С. Лед допустимо использовать при маленьких ожогах – размером с монету или денежную купюру, если же площадь ожога больше 1 % поверхности тела (примерно размер ладони пострадавшего), охлаждать его льдом не стоит. Однако с помощью льда можно охладить воду, прежде чем поливать ею поверхность ожога.