

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства 9

Предисловие 11

1

Готовность номер один 13

Тест 13

Ответы 14

Не дайте застать себя врасплох 14

Как повысить свою готовность: советы 15

2

Кожа: не только покров 21

Тест 21

Ответы 21

Основные функции кожи 22

Простые способы защитить кожу 24

Травмы из-за трения и давления 26

Подошвенные бородавки 28

Кровь под ногтем 30

Инфекции 32

Небольшие инородные тела в коже 33

Порезы и раны 35

Ожоги 46

Плющ ядовитый, дуб ядовитый и сумах ядовитый 51

3

Камни, трости и сломанные кости 57

Тест 57

Ответы 58

Сначала позаботьтесь о своей безопасности 59

Диагностика 60

Основы лечения 64

Распространенные виды переломов

и других травм костей и их лечение 67

Травмы позвоночника 88

| | |
|--|-----|
| 4 | |
| Измененные состояния сознания | 99 |
| Тест..... | 99 |
| Ответы..... | 100 |
| Диагноз: изменение психического состояния..... | 101 |
| Сотрясение мозга..... | 112 |
| Инсульт..... | 114 |
| Обморок | 117 |
| Шок..... | 122 |
| 5 | |
| Опасности дикой природы: укусы и ужаления | 127 |
| Тест..... | 127 |
| Ответы..... | 128 |
| Как предотвратить самую серьезную проблему..... | 128 |
| Укусы змей | 129 |
| Укусы пауков | 134 |
| Укусы млекопитающих..... | 138 |
| Укусы пчел, ос и огненных муравьев | 141 |
| Анафилаксия | 142 |
| 6 | |
| Проблемы с головой | 145 |
| Тест..... | 145 |
| Ответы..... | 146 |
| Глаза | 147 |
| Уши..... | 157 |
| Нос | 170 |
| 7 | |
| Дела сердечные | 175 |
| Тест..... | 175 |
| Ответы..... | 176 |
| Боль в грудной клетке | 176 |
| Кровяное давление | 183 |
| Учащенное сердцебиение | 187 |
| Приступы | |
| панического расстройства..... | 192 |
| Тромбы в ногах..... | 194 |
| Тромбы в легких | 195 |
| Сердечно-легочная реанимация (СЛР) | 196 |

8

| | |
|--|-----|
| Просто дышите | 201 |
| Тест..... | 201 |
| Ответы..... | 202 |
| Почему мы любим свои легкие | 204 |
| Природа не терпит пустоты | 205 |
| О чём говорит сильное нарушение частоты дыхания | 206 |
| Коллапс легкого | 207 |
| Астма | 211 |
| Если запал язык..... | 216 |
| Если человек подавился..... | 221 |
| Искусственное дыхание | 224 |

9

| | |
|---|-----|
| Брюшная полость: щадя живот свой | 227 |
| Тест..... | 227 |
| Ответы..... | 228 |
| Травма | 229 |
| Боль в животе..... | 234 |
| Грыжа..... | 250 |
| Острая инфекционная диарея | 253 |
| Отравление | 258 |

10

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Только для женщин | 261 |
| Тест..... | 261 |
| Ответы..... | 262 |
| Проблемы с маткой | 262 |
| Проблемы с фаллопиевыми трубами | 268 |
| Проблемы с яичниками | 269 |
| Проблемы с влагалищем | 270 |
| Роды | 273 |

11

| | |
|--------------------------------|-----|
| Только для мужчин | 281 |
| Тест..... | 281 |
| Ответы..... | 282 |
| Проблемы с простатой | 283 |
| Проблемы с яичками | 291 |

12

| | |
|---|-----|
| Детские проблемы | 295 |
| Тест | 295 |
| Ответы | 296 |
| Дети — это не просто маленькие взрослые | 297 |
| Травмы костей и связок у детей | 299 |
| Жар | 299 |
| Воспаление лимфатических узлов | 305 |
| Обезвоживание | 306 |
| Сыпь | 306 |

13

| | |
|---|-----|
| Разное | 311 |
| Тест | 311 |
| Ответы | 312 |
| Удар молнии и поражение электрическим током | 313 |
| Сильный перегрев | 315 |
| Переохлаждение | 320 |
| Отравление угарным газом | 324 |
| Когда воды мало | 326 |
| Можно ли пить морскую воду, мочу и кровь? | 334 |

14

| | |
|------------------------------|-----|
| Аптечка первой помощи | 335 |
| Тест | 335 |
| Ответы | 336 |
| Как защитить целителя | 336 |
| Моющие средства | 339 |
| Лейкопластыри и повязки | 340 |
| Полезное оборудование | 342 |
| Лекарства | 346 |
| Профессиональные запасы | 351 |
| Благодарности | 355 |
| Об авторе | 357 |
| Примечания | 359 |
| Предметный указатель | 397 |

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”»*, 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 Сафоненко за помощь в редактировании перевода.

* 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?

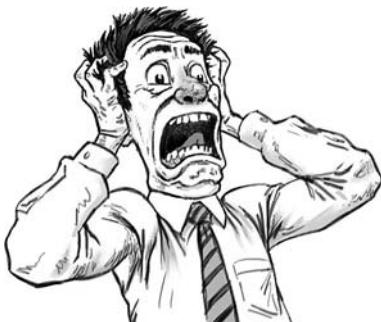
- А. Приложить к переносице мешочек со льдом, чтобы остановить носовое кровотечение.
 - Б. Не волноваться насчет запястья: раз пальцы двигаются, перелома нет.
 - В. Попросить принести экземпляр этой книжки, который лежит на своем обычном месте.
 - Г. Выбежать на улицу и стучаться к соседям с воплем: «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 (см. с. 65).
- В.** **Правильно.** (См. с. 18, совет 5.)
- Г.** **Неправильно.** Надеюсь, вам не придется 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

* Примечания, пронумерованные арабскими цифрами, размещены в конце книги (см. с. 359 и далее). Они содержат информацию, которая уточняет и дополняет основной текст. — Прим. ред.

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.

Сберите 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 кардиологов². Я предлагаю видеокурсы.

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 года⁴, 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 форме⁵.

- **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 года⁶ 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-аптечку⁷. 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. Обновляйте лекарства в аптечке до истечения срока годности. Если что-то вынимаете из этой сумки, восполняйте недостачу как можно скорее⁸.

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

страховкой⁹. Но если вы купите непатентованный аналог (дженирик), 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 ЗАПАСИТЬСЯ 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 на с. 327.

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 тканям¹⁰.
- 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. Стальные 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 (см. с. 315, 320).

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 сущеного мяса. Тяжелые ожоги — затрагивающие, скажем, 10% кожи — опасны в числе прочего потерей большого количества влаги, что может привести к летальному исходу¹¹.

ФУНКЦИЯ 3: ОСЯЗАНИЕ

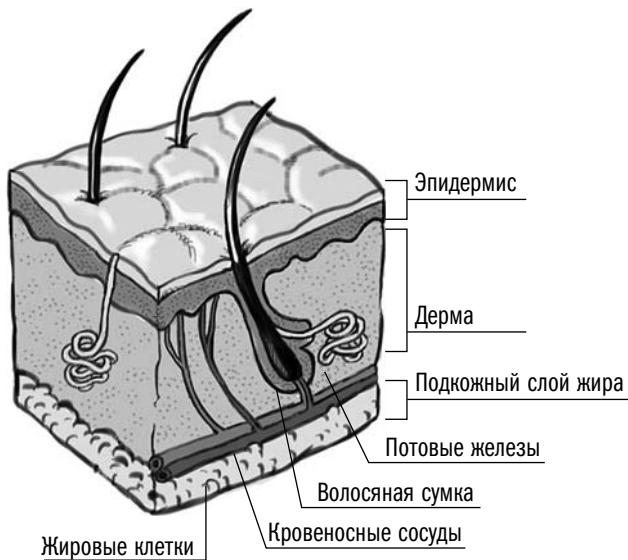
В коже находятся нервные окончания. Они подают предупреждающие сигналы, когда нам угрожает чрезмерный жар или холод, давление или острые предметы и другие опасности.

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.

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 его¹².

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 душа¹³.

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

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.

от них не клонит в сон, но будьте осторожны: иногда они вызывают аллергию даже у тех, у кого нет аллергии на оральные антигистамины¹⁴.

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 масло¹⁵.

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.