

Валентин Кара

# «Первая помощь при травмах и несчастных случаях»



12+

# **Валентин Профирович Кара**

## **Первая помощь при травмах и несчастных случаях**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50719371](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50719371)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

В данной книге автор предлагает всем, в случае какого-то несчастного случая, оказать пострадавшему необходимую на тот момент помощь. Используя информацию, изложенную в этой книге, вы в считанные секунды сможете оказать первую помощь. Главное, не растеряться, и не только ожидать прибытия скорой помощи, но и самостоятельно помочь себе и пострадавшим рядом с вами людям. Необходимо знать, что именно доврачебные действия помогут не только в излечении, но и спасении жизни! Изложенные в книге сведения позволяют выполнить качественную помощь при любом несчастном случае и возникших при этом травмах и способствовать быстрейшему выздоровлению и возвращению пострадавших к нормальной жизни. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	10
Транспортировка пострадавшего	17
Аптечка первой помощи	23
Использование перевязочного пакета	31
Ликвидация последствий возникших от приёма в лечении антибиотиков	35
Приступ при астме	39
Астма бронхиальная	44
Лечение: рекомендации народной медицины при лечении бронхиальной астмы	44
Астма детская	51
Астма сердечная	53
Рекомендации народной медицины при лечении заболевания:	53
Амнезия (потеря памяти)	59
Лечение: Рекомендации народной медицины	60
Первая помощь при травматической ампутации конечности	64
Апоплексия (мозговой удар)	68
Аллергия	69
Пищевая аллергия	70
Аллергия у ребёнка	74

Аллергия на пыльцу амброзии	75
Аллергия на кошачью шерсть	76
Аллергия на солнце	77
Аллергия на лекарство	78
Аллергия на холод	80
Аллергия на моющие средства	81
Аллергия на пыль	82
Болеутоляющие средства	83
Бешенство	86
Рекомендации народной медицины:	89
Холодовая болезнь	92
Морская болезнь	96
Вывих	99
Врожденный вывих	102
Травматический вывих	105
Вывих плеча	107
Привычный вывих плеча	108
Вывих предплечья	111
Вывих пальцев кисти	112
Вывих бедра	113
Первая помощь при вывихе бедра:	114
Вывих нижней челюсти	115
Первая помощь при вывихе нижней челюсти	116
Привычный вывих	119
Патологический вывих	121
Рекомендации народной медицины: при	121

вывихах следует — ...

Васкулит (застоялась кровь)	124
Глазной травматизм	126
Если в глаза попало сухое едкое вещество	129
Если же в глаза попала едкая жидкость	130
При термических ожогах	131
При ушибах и ранениях глазного яблока и век	132
Первая помощь при травме глаза	135
Рассосать кровоизлияние в глаз	138
Поражение глаз ядом медузы	139
Потемнение в глазах	140
Гипертонический кризис	141
Рекомендации народной медицины	145
Травма груди	147
Ранения грудной клетки	151
При затвердении в груди, которое образуется после удара	153
Боли в груди	154
Первая помощь при травмах во время гололёда	156
При травме руки	158
Травма ноги	160
Головокружение	162
Рекомендации народной медицины	164
Головная боль	167
Хроническая головная боль	173
Горячка, жар	175

Горлом идёт кровь	176
Извлечь кость из горла	177
Гематома	178
Народная медицина рекомендует следующие рецепты:	179
Гемангиома (беспрерывно кровоточащая опухоль)	180
Народная медицина предлагает следующий рецепт	182
Родильная горячка	183
Грозовой удар	184
Потерян голос	185
ДТП (дорожно-транспортное происшествие)	186
Если вы стали свидетелем ДТП,	190
Если вы обнаружили пострадавшего в бессознательном состоянии, запомните!!!	192
В случае повреждения крупных артерий	194
Если пострадавший находится в обморочном состоянии	197
Множественные повреждения	198
Если у пострадавшего внезапно произошла остановка дыхания	200
Транспортировка пострадавших и тяжело больных	201
Ремни безопасности спасают жизнь	204
Опущение желудка	207

Спазмы желудка	209
Возгорание в желудке водочных паров	212
Сильные боли от желудка до паховой области	213
Рези в желудке	214
Сорван живот	215
При судорогах в животе	216
Вывести свернувшуюся кровь и задержавшуюся в желудке	217
Спазм желчного протока	219
Извлечь занозу	220
Если проткнули гвоздём ногу или руку	222
Попадание инородных тел в ухо, нос, глаз, дыхательные пути, пищевод, рану	223
Инородное тело в ухе	226
Инородное тело в носу	228
Инородное тело в глазу	229
Инородное тело в дыхательных путях	230
Если инородное тело попало в дыхательное горло	231
Инородное тело в пищеводе	236
Инородное тело в ране	238
Ингаляция в домашних условиях	239
Паровую ингаляцию	240
Тепло влажную ингаляцию	241
Масляные ингаляции	242
Испуг	245

Остановка кровотечения	247
Метод приподнимание конечности	248
Метод пальцевое прижатие артерии	249
Метод максимального сгибания конечности	250
Метод наложение давящей повязки	251
Метод кругового перетягивания конечности	252
Артериальное кровотечение	257
Венозное кровотечение	260
Капиллярное кровотечение	261
Внутреннее кровотечение	262
Внутренние кровотечения (в брюшной полости, полости груди, черепа и другие)	264
Народная медицина рекомендует следующие рецепты:	264
Носовое кровотечение	267
Народная медицина рекомендует следующие рецепты:	270
Геморроидальные кровотечения	272
Желудочно-кишечное кровотечение	274
При желудочных кровотечениях народная медицина рекомендует:	276
При кишечных кровотечениях народная медицина рекомендует:	277
Лёгочные кровотечения	279
Кровотечение изо рта	280
Маточные кровотечения	281

Почечные кровотечения	283
Кровотечение при порезах	284
От заражения крови при порезах	286
При внутреннем кровоизлиянии	288
При кровоизлиянии в мозг	290
Конец ознакомительного фрагмента.	291

# Введение

Написание книги с данной тематикой побуждает жизненная необходимость. К сожалению, не каждый человек достигает не только здоровой старости, но даже возможность жить полноценной жизнью. Многих подстерегают опасные болезни, неожиданно прерывающие жизнь и делающих их инвалидами, очень большое количество людей получают травматические повреждения, которые выбивают их из жизненной колеи. С этой проблемой надо обязательно бороться, не пускать ситуацию на самотёк. Победить можно, если научиться правильно и своевременно помогать пострадавшему, уметь оказывать первую доврачебную помощь. Неразумно мириться с тем, что погиб человек только потому, что окружающие растерялись, не знали, как и чем ему помочь. Несчастье может произойти в любом месте. И поэтому каждый человек должен знать правила оказания первой помощи. Ведь несчастный случай может произойти в любое время, в любой обстановке. Насколько своевременно оказана первая помощь, нередко зависит успех последующего лечения. Необходимо чтобы каждый знал, как, например, оказать помощь, например, при переломе, вывихе, растяжении и других тяжёлых травмах. В большинстве случаев первая доврачебная помощь оказывается немедицинским работником, и правильность выполнения определённого порядка действий при ока-

зании первой помощи способствует быстрейшему выздоровлению и возвращению пострадавших к нормальной жизни. Владение знаниями оказания первой доврачебной помощи есть по существу определенный вклад каждого из нас в дело охраны здоровья населения. Предусмотреть ситуацию, время и место происхождения травмы или несчастного случая, практически весьма сложно, а скорее всего и невозможно, но попытка избежать этих явлений в бытовых и производственных условиях по силам каждому из нас. Весьма разнообразны и причины, вызывающие травмы и несчастные случаи: неблагоприятные условия и обстановка окружающей человека среды, его внутреннее состояние, приведшее к нарушению нормального взаимоотношения со средой и окружающими его людьми и т. д. Всё это настолько тесно связано между собой, что нет возможности представить каждую причину в чистом, изолированном виде. Что затрудняет оказать помощь пострадавшему? Как правило, ее приходится оказывать тому, кто в этот момент находится рядом с ним. И здесь исключительное значение имеет умелая готовность окружающих к срочным необходимым действиям. Почти всегда травма происходит в неожиданный момент и застает людей, врасплох, порой вызывая растерянность, чувство беспомощности. Ведь не все знают, что нужно делать, как быстро определить характер и тяжесть травмы. Поэтому всегда и все должны быть готовы к подобной ситуации. Необходимо спокойствие, собранность, понимание своей от-

ветственности за здоровье и жизнь пострадавшего, умение целесообразно предпринять все необходимое для оказания первой помощи до того, как на место происшествия придет медицинский работник или пострадавший будет направлен в медицинское учреждение. Любая травма (или несчастный случай) практически всегда требует оказания в той или иной степени неотложной помощи. При оказании первой доврачебной помощи существует определенная схема последовательности действий. С теми или иными вариациями она подходит практически для большинства ситуаций. Следует запомнить эту схему, как говорится, наизусть, чтобы в ответственный момент не растеряться и знать, что и как следует делать.

Итак, допустим, вы оказались на месте происшествия. Ваши действия должны включать:

- 1) удаление пострадавшего из обстановки, вызвавшей травму или несчастный случай;
- 2) придать пострадавшему наиболее удобное и обеспечивающее максимальный покой положение;
- 3) определить, каков вид травмы (ушиб, перелом, ранение, ожог и т. п.);
- 4) установить, каково общее состояние пострадавшего, особенно, не нарушены ли функции жизненно важных органов;
- 5) начать проводить необходимые лечебные мероприятия: обработку поврежденных участков тела, остановку кровоте-

чения, обездвижение области перелома, оказание реанимационных мер (оживление) – искусственное дыхание, наружный массаж сердца и др.;

б) одновременно необходимо послать кого-либо из окружающих вызвать «Скорую медицинскую помощь», цехового врача, фельдшера или начать готовить транспорт для отправки пострадавшего в больницу.

Гораздо сложнее оказывать помощь, если около пострадавшего оказался один человек. Тут не всегда нужно сразу же бежать за врачом или другим медицинским работником, тем более что порой это просто нельзя делать, так как это может быть в поле, походе, на реке и т. д. В некоторых ситуациях: при утоплении, поражении электрическим током, множественных травмах – оказание срочных мер может оказаться решающими для спасения жизни пострадавшего. Например, при перечисленных выше случаях у получившего травму может отсутствовать дыхание, нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, вплоть до остановки сердца. При этом задача оказывающего помощь – немедленно приступить к восстановлению дыхания и сердечной деятельности у пострадавшего, а потом уже решать проблему его транспортировки. Очень важно представлять себе обстоятельства, при которых произошла травма, и условия, способствовавшие ее возникновению. Ведь часто помощь может оказывать человек, не присутствовавший в момент происшествия. В этом случае нужно попытаться правильно установить вре-

мя, когда произошла травма. Важны при этом не только часы, но и минуты, особенно если пострадавший находится без сознания и сам не может ничего рассказать о случившемся. Знание обстоятельств, причин и времени возникновения травмы может помочь не только распознать характер повреждений и выбрать быстро и правильно методы оказания помощи, но и в дальнейшем, в условиях медицинского учреждения правильно поставить диагноз, построить тактику лечения и профилактики возможных осложнений. Важно это и для принятия дополнительных профилактических мер охраны труда и техники безопасности, направленных на то, чтобы упредить возникновения в тех же условиях травм у других людей. Следует рассказать подробнее о порядке действий, совершаемых человеком, который оказывает помощь пострадавшему.

Первое, что крайне необходимо, – удалить пострадавшего с места происшествия. Например, извлечь из-под машины или строительных материалов. Прекратить действие электрического тока. Вынести из помещения, наполненного угарным газом. Перенести в прохладное затененное место (при тепловом ударе) или, наоборот, перенести – в теплое помещение (при обморожении) и т. д. Делать это нужно осторожно, стараясь минимально тревожить, пострадавшего, особенно если имеются тяжелые переломы костей, позвоночника. Понятно, что в любом случае нельзя переворачивать и грубо тащить пострадавшего, это может не только

усилить боль, но и вызвать такое тяжелое осложнение, как шок, или массивное кровотечение из поврежденных кровеносных сосудов. При некоторых повреждениях и внезапных заболеваниях требуется снять с пострадавшего или больного одежду, например при термических или химических ожогах, ранениях. Лучше, если, разумеется, позволяют условия, делать это в помещении, но иногда приходится одежду снимать и на улице. Всегда действуют по такому принципу: начинают снимать одежду (пальто, пиджак, брюки, кофту и т. д.) со здоровой стороны. Если трудно снять одежду, то ее нужно распороть по швам или разрезать. Так поступают в случаях тяжелой травмы, например, при ранениях с повреждением кости, когда необходимо быстро остановить кровотечение и зафиксировать конечность.

Целиком снимать одежду требуется не всегда. При кровотечении иногда достаточно просто разрезать ее выше раны, а в некоторых случаях ограничиться тем, что вырезать в одежде достаточной величины отверстие для наложения повязки. При переломах позвоночника, когда нельзя тревожить пострадавшего, одежду не снимают, тем более что это и не требуется для оказания помощи.

Из приведенных отдельных примеров ясно видно, что даже такое простое, казалось бы, действие, как обращение с одеждой пострадавшего, требует в каждом конкретном случае индивидуальной тактики. Нельзя забывать и о том, что необходимо предусмотреть защиту пострадавшего от охла-

ждения, особенно если имеется значительная потеря крови, общее тяжелое состояние и транспортировать приходится на большое расстояние (фактор времени). Осуществить это обычно бывает нетрудно. Используются одеяла, которые подкладывают (настилают) на носилки, причем так, чтобы свободным краем можно было укрыть пострадавшего или больного. В дождливую или сырую погоду следует, если имеется возможность, воспользоваться брезентом.

# Транспортировка пострадавшего

Результаты даже своевременной и правильно оказанной помощи на месте происшествия могут быть сведены к минимуму, если при дальнейших этапах – подготовка к транспортировке и доставка пострадавшего в медицинское учреждение – не будут соблюдаться определенные правила. Главное не только в том, как доставлен пострадавший и каким видом транспорта. Во многих случаях решающее значение имеет скорость доставки и предварительно принятые меры, обеспечивающие максимальный покой и удобное положение пострадавшего. Лучше всего транспортировать пострадавшего на носилках, но такая возможность представляется далеко не всегда. В лесу, поле, вообще в отдалении от населенного пункта или от места, где имеется санитарный пост, приходится пользоваться подручными средствами. Для этой цели могут пригодиться доски, толстые ветки, одежда (в том числе и самого пострадавшего, пальто, например). Нередко приходится переносить потерпевшего на руках. Во всех случаях, однако, это необходимо делать, также руководствуясь определенными правилами. Прежде всего, пострадавшего нужно уложить на настоящие носилки или импровизированные, сделанные из подручного материала. Для этого стелют на носилки что-либо мягкое (одеяло, одежду, ветки, сено, траву и т. д.) и устанавливают их с той стороны постра-

давшего, где имеется повреждение. Идеально, если помощь оказывают как минимум два человека. Они должны встать с другой стороны носилок или иного носилочного средства. Один подводит руки под голову и грудь, другой – под крестец и колени пострадавшего. Одновременно без рывков и толчков его осторожно приподнимают, стараясь придерживать поврежденную часть тела, и опускают на носилки. Суета и торопливость при этом совершенно недопустимы, особенно при множественных тяжелых повреждениях (позвоночника, головы, таза и других областей тела). Затем нужно укрыть пострадавшего тем, что есть под руками, – одеждой, одеялом, иным мягким материалом. Если имеется подозрение на перелом позвоночника, пострадавшего укладывают строго горизонтально лицом вверх на жестких носилочных средствах – щите, широкой доске. При отсутствии щита, доски приходится применять простыню, одеяло, пальто – словом, мягкие средства. В таких случаях пострадавшего укладывают на живот. При подозрении на переломы костей таза придают другое положение. Пострадавшего нужно уложить не спину, с согнутыми ногами в коленях и тазобедренных суставах, причем так, чтобы его бедра были разведены, и под колени обязательно подложить валик из ваты, полотенца, рубашки.

Вы вероятно, обратили внимание на то, что часто употребляется выражение «при подозрении». Дело в том, что пытаться диагностировать характер повреждения незнако-

мому с медициной человеку в значительном числе случаев бывает не под силу. Диагностика – задача врачей, прибывших на место происшествия или больницы, куда доставлен пострадавший. Ведь пока оказывающий помощь будет доискиваться или пытаться установить, что именно произошло, может быть упущено драгоценное время. Во многих случаях обстоятельства и окружающая обстановка дают основание сразу же заподозрить характер повреждений, а такие, например, признаки, как отсутствие сознания, дыхания, пульса или сердцебиения, неестественное положение конечности, диктуют принятие соответствующих неотложных мер. Если пострадавшего приходится поднимать в гору или на лестницу, то его переносят так, чтобы голова была впереди. Носилки несут минимум двое, причем идущий спереди опускает их возможно ниже, а тот, кто сзади, удерживает носилки и приподнимает их таким образом, чтобы больной находился все время в горизонтальном положении. Спуск с горы или лестницы выполняется следующим образом: пострадавшего переносят головой, вперед, идущий впереди поднимает, а второй, находящийся сзади, опускает носилки.

Ну а если нет ни носилок, ни подручного материала, из которого их можно сделать, остается один способ – нести пострадавшего на руках. Делать это нужно опять-таки в зависимости от характера повреждения и состояния того, кому оказывается помощь. Разберем конкретные ситуации. Например, человек в сознании и его можно перенести в си-

дядчем положении. Переносят двое, применяя так называемый «сложный замок»: обхватывают правой рукой свое левое предплечье, а левой – предплечье другого несущего человека. Пострадавшего усаживают на руки, и он обхватывает несущих его людей руками за шею. Другой вариант. Пострадавшего переносит один человек: правую руку он подводит под ягодицы, левую под спину. Если потерпевшего нельзя переносить в сидячем положении, а помощь оказывают двое, то они становятся по обеим сторонам и подводят одну руку под спину, другую – под ягодицы.

Укладывают пострадавшего на транспортное средство (носилки, автомобиль, телегу) таким образом: сначала опускают его ноги, затем ягодицы, спину и голову. И еще одно очень важное обстоятельство, с которым нельзя не считаться и, больше того, всегда нужно иметь в виду. Некоторые люди в силу своих индивидуальных особенностей, типа нервной системы не могут переносить вида крови или поврежденных частей тела. Они, оказавшись на месте происшествия, не только не в состоянии оказать другому даже элементарную помощь, но и могут сами упасть в обморок, совершать неправильные действия, способствовать созданию обстановки растерянности, паники, дезорганизации в оказании помощи. Конечно, трудно бывает заранее предвидеть, как тот или иной человек поведёт себя, оказавшись на месте происшествия. Поэтому, при подборе людей в состав санитарных дружин и постов, нужно постараться выяснить в личной с ними

беседе (лучше это делать, по понятным причинам, без посторонних), как человек реагирует на вид крови. Приходилось ли ему раньше присутствовать при происшествиях, способен ли он, при необходимости, проявить выдержку, спокойствие и выполнить все, что от него потребуется.

Пострадавший или заболевший человек всегда нуждается в морально-психологической поддержке со стороны окружающих. Внимание, сердечность и участливость – положительные факторы, помогающие многим преодолеть несчастье, травму, болезнь. И вряд ли нужно доказывать, что недопустимы, негуманны грубость, раздражительность, так же, как и упреки в неосторожности, несоблюдении правил работы, невнимательности. Нужно понимать также состояние родственников и близких пострадавшего. Ведь произошедшее, особенно тяжелая травма или внезапное заболевание, действует на них самым отрицательным образом. Всегда важно найти для них слова ободрения и вселить в них уверенность в том, что все обойдется хорошо. Порой близкие, да и другие люди, находящиеся на месте происшествия, просто не в состоянии сдерживать чувство страха, горя и потрясения, видя попавшего в беду. Этим они самым отрицательным образом влияют на психику пострадавшего, часто мешают оказанию первой помощи. Такие ситуации нередко возникают при уличных происшествиях, транспортных и производственных травмах, в местах большого скопления народа. И здесь не окрики, а твердое и спокойное поведе-

ние действует на окружающих, как правило, положительно. Правильное психологическое воздействие и поведение оказывающих помощь и присутствующих при этом уже является первой лечебной помощью. Оно успокаивает пострадавшего, вселяет в него уверенность в благополучном исходе, доверие к тем, кто находится рядом, а значит, мобилизует силы организма в борьбе за восстановление здоровья.

# Аптечка первой помощи

Комплекс мероприятий, предусматривающих возможность оказания помощи на месте происшествия, включает не только обучение приемам и правилам, нормам поведения, но и определенное материальное обеспечение, к которым относятся аптечки первой помощи.

Поговорим о них подробнее. Аптечки должны находиться на виду, в местах наибольшего скопления людей и на участках, особо опасных в отношении травматизма. Здесь же полезно вывешивать плакаты с правилами оказания помощи.

Для аптечек может быть рекомендован такой, например, набор медикаментов и перевязочных материалов:

Настойка йода	— 50 г;
Стерильные индивидуальные пакеты	10 шт.
Бинты простые Вата	— 10—12 шт. 100 г.
Жгут резиновый или матерчатый	— 1 шт. 20 г 50 г
Нашатырный спирт	
Вазелин	
Раствор бриллиантовой зелени	— 20 г
Марганцовокислый калий (кристаллы)	5 г
Лейкопластырь	— 3—4
Набор фанерных шин	шт. 1 компле кт

В домашней мастерской, гараже, на животноводческой ферме, полевом стане аптечку можно поместить в шкафчик; при полевых работах целесообразно держать ее в сумке или ящике, удобном для переноски. Состояние и укомплектованность аптечки нужно обязательно и регулярно проверять, своевременно заменять лекарства, срок хранения которых истек, на новые.

Теперь о домашней аптечке. Конечно, в каждой семье имеется то или иное количество различных лекарств. Одни остались после лечения недавнего заболевания, другие – на случай каких-либо болезней в будущем. Нередко лекарства хранятся длительно, теряют свои лечебные свойства, хранятся, как говорят, на всякий случай. Есть любители приобрести «модные», особенно зарубежные препараты. Порой человек даже толком-то и не знает, при каких именно заболеваниях, в какой дозировке следует эти лекарства принимать, однако покупает и хранит. Больше того, подобные «любители» направо и налево рекомендуют лекарства своим друзьям, родственникам, сослуживцам и просто случайным знакомым. Понятно, что такое стремление «лечить» всех свойственно, как правило, людям, далеким от медицины, но зато уверенным в своих познаниях в области медицины. Ничего в таком случае, кроме вреда себе и другим, и людям, разумеется, не бывает. Лекарства дома должны быть.

Но какие? Прежде всего, препараты, назначенные врачом

для лечения заболеваний (как правило, хронических), имеющих у членов семьи.

Другая группа лекарственных средств должна быть предусмотрена для оказания первой доврачебной помощи. Конечно, трудно предвидеть, какие из них могут понадобиться. Тем не менее, желательно иметь в аптечке некоторые лекарства, надобность в которых наиболее вероятна. Вот, например, настойка валерианы или пустырника, валидол, нитроглицерин. В каких случаях их можно принимать?

Трудно и практически невозможно избежать в жизни всякого рода переживаний, неприятностей, эмоциональных потрясений. Причин для этого всегда бывает больше, чем достаточно. Для того чтобы снять или уменьшив отрицательные эмоции, человеку иногда бывает достаточно выпить несколько глотков воды, умыться холодной водой, погулять на свежем воздухе – словом, отвлечься от грустных мыслей и раздумий. Этими простыми действиями мы помогаем организму, его центральной нервной системе справляться с отрицательными воздействиями внешней среды. В других случаях, особенно когда у человека имеется какое-либо из заболеваний – гипертоническая болезнь, стенокардия и т. д., эмоциональные нагрузки вызывают повышение артериального давления, приступы стеснения и боли за грудиной. Для таких случаев и нужно иметь и домашней аптечке препараты, которые помогут снять эту боль. Допустим, вы сильно понервничали. Примите 20–30 капель (в зависимости от

вашего состояния) валерианы или пустырника. Если появились неприятные ощущения в за грудиной области, положите под язык таблетку валидола. Появление болей у страдающих ишемической болезнью сердца требует немедленного принятия нитроглицерина: несколько капель на кусочек сахара положить под язык. Конечно, если боли не только не прошли, но и усилились, нужно лечь в постель и вызвать врача. Иногда у некоторых людей нарушается нормальная работа кишечника – происходят запоры. Они бывают связаны и с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и требуют специального лечения под наблюдением врача. Иногда же запоры или, наоборот, расстройство кишечника (жидкий стул) бывают кратковременными и не сопровождаются другими явлениями, заставляющими заподозрить тяжелое заболевание – отравление, дизентерию и т. д. Для таких случаев полезно иметь в аптечке таблетки крушины, ревеня, сборы лекарственных трав, сухие ягоды черники, дубовую кору. Разумеется, злоупотреблять этими средствами нельзя. И если неоднократный прием не дает желаемого результата, требуется консультация врача. При хронических запорах нельзя длительное время по собственной инициативе принимать послабляющие средства. В – первых, потому что запор может быть одним из проявлений заболевания желудка, печени, желчевыводящих путей и нужно начинать с лечения этого заболевания! Во-вторых, длительный прием послабляющих препаратов вызывает нарушение

нормальной функции слизистой оболочки кишечника. Врач же в зависимости от показаний назначит необходимое лечение, диету, лечебную физкультуру в соответствии, с индивидуальными особенностями состояния организма больного. Есть еще одна группа препаратов. Она связана с профилактикой и помощью при простудных заболеваниях. Конечно, и здесь первое и решающее слово принадлежит врачу. В легких же случаях недомогания, насморка, несильного кашля, небольшого повышения температуры, особенно если такие явления развились к вечеру, можно, не дожидаясь осмотра врачом, поставить горчичники или банки, растереть грудную клетку камфарным спиртом (взрослым), камфарным маслом (детям), сделать ножную горчичную ванну. Полезны в некоторых случаях ингаляции (вдыхание горячих паров) питьевой соды при першении в горле или сухом кашле. Ингаляция повышает сопротивляемость дыхательных путей к болезнетворным микроорганизмам и способствует снижению раздражения слизистой оболочки трахеи и бронхов, смягчению кашля. Некоторые считают, что в целях профилактики нужно принимать антибиотики и сульфаниламидные препараты (норсульфазол, сульфадимезин, сульфолон и др.). Однако делать это без назначения врача не следует. Никакого профилактического действия в этом случае не будет, наоборот, снижаются «защитные силы организма и его возможности борьбы с заболеванием. Могут произойти и другие нежелательные явления. А вот витаминные препараты: сиропы

из плодов шиповника, поливитамины, таблетки аскорбиновой кислоты (витамин С) – крайне желательны. Потребность организма в витаминах при простудных заболеваниях, применение соответствующих лекарственных средств резко возрастает. Нужно об этом помнить. И, конечно, в аптечке всегда должны быть средства для оказания первой помощи при ушибах, мелких ранениях: раствор йода, борная кислота в порошке, марганцовокислый калий, раствор бриллиантовой зелени; перевязочные материалы – бинты, вата, лейкопластырь. Разумеется, аптечку нужно периодически проверять. При этом без колебаний уничтожать препараты, срок годности которых уже истек, флаконы и коробочки без обозначения, со стёртыми наклейками позволяющими определить назначение этого препарата, а также таблетки, выпавшие из упаковок. Аптечку нужно время от времени пополнять. Хранят аптечку в таком месте, чтобы она, прежде всего, была недоступна детям, и в то же время так, чтобы любой взрослый член семьи мог быстро ею воспользоваться. И еще один очень важный совет: никогда не оставляйте на легко доступном месте любые лекарственные средства. Потому что многие лекарственные препараты завернуты в яркую, привлекательную цветную оболочку и, конечно привлекают внимание маленьких детей. Ребёнок может взять забытые на столе или тумбочке таблетки и принять их за конфеты, а это способствует возникновению больших неприятностей для его здоровья. Всё это может произойти из-за невнимательного от-

ношения взрослых к хранению лекарств!

# Использование перевязочного пакета

При оказании доврачебной помощи нередко приходится пользоваться перевязочным пакетом. Он состоит из двух небольшого размера подушечек из ваты и марли. Одна подушечка прикреплена к бинту наглухо, другая свободно скользит по нему. Если необходимо закрыть сквозное ранение (например, на руке или ноге), первую подушечку с фиксированным бинтом кладут на одну рану, а другой, передвинув ее по бинту, закрывают вторую. Затем забинтовывают. Подушечки и бинт индивидуального перевязочного пакета стерильны, так как они упакованы герметически в две оболочки из пергаментной бумаги или прорезиненной ткани. Порядок вскрытия пакета указан на упаковке.

После вскрытия пакета его нужно сразу применить. При хранении в открытом виде он через короткое время становится нестерильным.

Важно при пользовании пакетом знать несколько основных, нетрудно запоминающихся правил, которые необходимо обязательно соблюдать. Правила эти следующие:

- 1) разворачивая пакет, нужно следить, чтобы не коснуться его содержимого пальцами или какими-либо предметами с той стороны, которая будет накладываться на рану;
- 2) если рана одна, то следует наложить обе подушечки, если две – по одной на каждую;

3) обязательно закреплять наружный конец бинта булавкой (она имеется в пакете), чтобы повязка не соскочила.

Выполняют десятки видов и типов повязок в зависимости от области наложения, характера повреждения и цели, с которой она накладывается. Одни повязки должны обеспечить максимальный покой и неподвижность области тела или органа, другие – для равномерного сдавливания по всей поверхности мягких тканей, защиты травмированной поверхности, остановки кровотечений и т. д.

Правильно наложенная любая повязка должна удовлетворять нескольким требованиям, а именно: закрывать полностью пораженный участок тела, сдавливать (особенно конечности), однако так, чтобы не нарушалось кровообращение, быть удобной для пострадавшего, не сдвигаться с области травмы. Эти требования вполне выполнимы, если придерживаться некоторых правил:

1) бинтовать следует так, чтобы область наложения бинта была видна, то есть не вслепую;

2) стараться бинтовать от периферии к центру, а на конечностях – по направлению снизу вверх;

3) прежде чем бинтовать всю область, нужно закрепить бинт несколькими оборотами накладывая один на другой два-три раза;

4) чтобы бинт накладывался ровно, его следует в процессе всего бинтования натягивать, но не очень сильно;

5) наружный конец бинта обязательно закрепляют.

Отметим некоторые виды повязок, которые накладывают на различные области и части тела. Наиболее удобна, надежна и проста повязка чепцом. Она накладывается на голову. Бинтовать должны двое. Требуется кусок бинта (80–90 см длиной), её накладывают на область темени, причем так, чтобы концы свисали вниз. Во время бинтования концы нужно натягивать. Целым бинтом два-три раза оборачивают вокруг головы (фиксируют), затем оборачивают вокруг и ниже спускающегося отрезка, переводят на затылок по направлению ко второму отрезку, и также оборачивают вокруг второго отрезка. Бинт ведут в противоположную сторону. Повторяют до тех пор, пока голова не будет равномерно закрыта бинтом с таким расчетом, чтобы каждый последующий оборот прикрывал наполовину предыдущий. Когда голова забинтована, обе свисающие отрезка и конец бинта связывают под подбородком. При наложении повязки на палец и кисть нужно обязательно сделать несколько фиксирующих оборотов на область лучезапястного сустава. Довольно часто приходится, особенно в быту, оказывать помощь при растяжении связок голеностопного сустава. В этих случаях накладывают фиксирующую (создающую покой) повязку. Как ее наложить? Делают несколько циркулярных фиксирующих оборотов бинта в нижней трети голени, затем бинт косо спускают на тыл стопы, оборачивая вокруг неё и поднимают его, вверх, перекидывая с предыдущим ходом (иногда два – три раза) и закрепляют на голени. Применяют и другие, повязки. Наибо-

лее проста косыночная повязка, которая делается из любой мягкой ткани. Ей придается треугольная форма. Такую повязку с успехом можно применить для создания покоя при травме верхних конечностей: и – кисти, предплечья, области плеча. При перевязках лба, затылка, носа и подбородка применяют плащевидные повязки. В этой книге приведены примеры использования повязок в каждом конкретном случае.

# **Ликвидация последствий возникших от приёма в лечении антибиотиков**

Не навреди себе сам, не преступай грани разумного – этими правилами должен руководствоваться каждый из нас на протяжении всей жизни. Однако, к сожалению, весьма часто многие нарушают эти правила и получают плохой результат при лечении определённых заболеваний. Руководствуясь принципом – маслом кашу, не испортишь, заболевшие люди не всегда при приёме лекарств, назначенных врачом, соблюдают правильную дозировку. Довольно часто они принимают его в количествах, намного превышающих эту норму. В итоге происходит разрушение микрофлоры кишечника, ослабление иммунитета и снижение защитных сил организма. Встречаются случаи, когда больной, для своего лечения приступает к приёму лекарств, не посоветовавшись с врачом. Действуя по совету своих знакомых или прочитав что-либо о лечении этого заболевания в газетах или журналах. Но подходят ли они ему? На этот вопрос может ответить только квалифицированный специалист – врач. К сожалению, не всегда, да и далеко не каждый больной имеет возможность в настоящее время прибегнуть к услугам врача. Ибо не все живут в благоприятных условиях, позволяющих это сделать. С целью ликвидации негативных последствий, возникших, от приёма лишней дозы антибиотиков народная

медицина рекомендует:

1. Приготовить сбор из растений: женьшень, карраген (семена подорожника), коровяк – по 1 части. Иссоп аптечный, розмарин – по 2 части. Плоды боярышника, чабрец – по 3 части, эхинацеи пурпурная – 4 части. Затем взять 3 ст. ложки сбора и залить 0,5 л воды, варить 3–5 минут, настаивать 15 минут, процедить. Выпивать по полстакана отвара за 30 минут до еды 2 раза в день. Курс – 1 месяц.

2. Высушить и измельчить в порошок панцири ракообразных (раков или крабов). Принимать этот порошок следует 3 раза в день по 15–20 мг перед едой, запивать водой. Курс: 1–1,5 месяца.

3. Принимать мумиё 1 раз в день. Пить по 0,2 г утром за 30 минут до еды. Курс: 25 дней.

4. Использовать овечий сычуг, получаемый при убое молодых ягнят, с целью изготовления из их шкуры смушек. Для приготовления лечебного средства надо 1 столовую ложку высушенного и измельчённого сычуга залить пол-литра простокваши. Настоять 30 минут, взболтать и профильтровать через ситечко или марлю. Принимать лекарственный состав следует 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Курс лечения от 7 до 30 дней, в зависимости от тяжести заболевания. Хранить лечебное средство рекомендуется в тёмном и прохладном месте. Употреблять в тёплом состоянии.

5. Довольно успешно ликвидации этого недуга способствует применение народного средства, изготавливаемого из

свиного желудка. Для его приготовления надо взять небольшой кусочек желудка от забитого молодого поросёнка. Размер кусочка приблизительно 12–12 см. Его необходимо хорошо промыть, мелко нарезать и залить стаканом подогретого (но не доведённого до кипения) молока. Потом тепло укутать и настоять в тёплом месте в течение часа. Содержимое вынуть. А оставшуюся жидкость принимать 3 раза в день по 100 мл за 30 минут до еды до выздоровления. При использовании средства для детей в зависимости от возраста дозу можно уменьшить в 2–3 раза.

6. В случае передозировки приёма антибиотиков нужно купить в аптеке серу, измельчить её в кофемолке и принимать по 1/3 ч. л. изготовленного порошка 1 раз в день перед едой.

7. Если от передозировки приёма антибиотиков возникает зуд тела – нужно взять ультрамариновую синьку, развести водой как кашу и волосяной зубной щёткой смазать этой кашей всё зудящие места на теле. Не смывать, дать просохнуть и по истечению 1–2 часов можно смыть тёплой водой. Можно делать 2–3 процедуры в течение дня, обычно хватает 3–5 процедур.

К общим рекомендациям можно отнести следующие пожелания: нужно употреблять разные каши (овсянку, рисовую, гречневую и. т. далее), исключить из рациона острое, солёное и кислое, не употреблять алкоголь. Еду ничем не запивать. Жидкость можно употреблять минимум через час

после приёма еды. Питаться надо умеренно, в небольших количествах и желательно в одно и то же время, стараться избегать психоэмоциональных нагрузок.

# Приступ при астме

Нормальное дыхание обеспечивается со дружественной работой дыхательных путей, лёгких, сердца. Если функция какого-либо из этих звеньев нарушена, организм испытывает недостаток кислорода. Что является сигналом для усиления и учащения дыхательных движений – одышка.

При бронхиальной астме препятствие для прохождения возникает в бронхах вследствие их спазма. Воспалительного отёка, закупорки густой вязкой мокротой. Человек дышит с видимым усилием, от напряжения у него вздуваются вены на шее. Воздух с трудом проходит по суженным бронхам, появляются свистящие хрипы, слышимые на расстоянии. Особенно затруднён выдох. Приостановить приступ помогают средства, которые расширяют бронхи. Уменьшают их отёк, способствуют разжижению и откашливанию мокроты. Принимать их следует в самом начале приступа. Страдающий бронхиальной астмой должен всегда носить с собой назначенные врачом лекарства. Если приступ начался в помещении, следует открыть форточку, спокойно сесть, опереться на руки или встать в удобном положении, найдя опору, и немедленно принять лекарство. При отсутствии эффекта можно их принять повторно. Но более двух раз подряд принимать рекомендованные лекарства не следует, так как можно легко превысить допустимую дозу. А это может вызвать учаще-

ние сердцебиения, повышение артериального давления. Если же человек промедлит с приёмом лекарства и даст приступу развиться, то эти лекарства приступ не оборвут. Тогда надо вызывать «Скорую»!

При сердечной астме причиной приступа удушья является заболевание сердца. Сердечная астма развивается чаще у больных со стажем, у которых сердечная мышца уже изменена и ослаблена. К сердечной астме могут привести ревматические пороки клапанов сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда или воспаление мышц сердца – миокардит. Для того чтобы развился приступ сердечной астмы, достаточно дополнительной причины, которая может стать для изменённого сердца критической нагрузкой. Это, к примеру, физическое или нервное напряжение, повышение артериального давления, обильная еда, приём большого количества жидкости, употребление алкоголя. Бывает и так называемая ночная астма, когда в положении лёжа к сердцу, притекает повышенное количество крови, что становится чрезмерной нагрузкой для сердечной мышцы. Во всех этих ситуациях механизм удушья сходен: сердце не в состоянии перекачать с достаточной скоростью всю поступающую к нему через лёгкие кровь. Она накапливается в лёгких, которые становятся менее податливыми на вдохе, более жёсткими, или, как говорят врачи, ригидными. Такие лёгкие с усилием расправляются, чтобы вдохнуть воздух. Человек во время приступа, прежде всего, испытывает неодо-

лимый страх, садится или встаёт. В результате уменьшается приток крови к сердцу, а, следовательно, и нагрузка на него. Нередко больной подбегает к окну, находит руками опору и все усилия направляет на помощь дыхательным мышцам при вдохе. Иногда принимаемое человеком положение, прекращение физической нагрузки, действие свежего воздуха, успокоение уменьшают нагрузку на сердце настолько, что оно вновь справляется с задачей обеспечения кровообращения. И удушье постепенно прекращается. Однако, если этого не происходит, продолжающийся острый застой крови в лёгочных сосудах приводит к тому, что жидкость из просвета капилляров выходит через их стенку. Этому способствует повышение внутрисосудистого давления и нарушение кислородного питания капиллярной и альвеолярной стенок. Жидкость образует вначале скопления, «муфты» «вокруг сосудов, а затем проходит и через альвеолярную стенку в просвет альвеол. Так развивается грозное осложнение заболеваний сердца – отёк легких. Отёк, образующийся в лёгких, препятствует прохождению воздуха и представляет смертельную опасность, тем более что в просвете альвеол и дыхательных путей жидкость вспенивается. Появляется клокочущее дыхание, кашель с пенистой мокротой. Вслед за этим может наступить резкое кислородное голодание мозга с потерей сознания.

Необходимо подчеркнуть, что средства, применяемые при сердечной астме, не повредят больному астмой брон-

хиальной, в то время как лекарства. Обрывающие приступ бронхиальной астмы, могут причинить вред, если их принял человек с приступом сердечной астмы. Как только начался приступ сердечной астмы, больного надо не уложить в постель, а посадить, создав опору спине. Обеспечить доступ свежего воздуха. Дать нитроглицерин: под язык одну таблетку или одну каплю раствора на сахар, даже если нет боли в сердце или за грудиной. Нитроглицерин расширяет сосуды, уменьшает приток крови к сердцу, облегчает его работу, разгружает легочное кровообращение и может оборвать астматический приступ. Можно применить и различные способы отвлечения крови к ногам, также разгружающие сердце: поставить горчичники на икры, делать горячие ножные ванны, наложить жгуты на уровне бедер, следя за тем, чтобы сохранялся пульс ниже жгута. Напомним еще раз: при сердечной астме нельзя давать лекарства, помогавшие кому-то при бронхиальной астме. Они могут утяжелить приступ удушья. Нельзя принимать эти лекарства, даже если во время выдоха отчетливо слышны свистящие хрипы, присущие бронхиальной астме. Это может быть смешанная астма – в основе своей сердечная, но сопровождающая сужением просвета бронхов. Какие лекарства, кроме нитроглицерина, можно принять при сердечной астме до приезда «Скорой»? Быстродействующее мочегонное, лучше всего 2 таблетки лазикса или фуросемида. А страдающим гипертонической болезнью – дополнительную дозу ранее назначенных врачом гипотен-

живных средств, так как удушье может быть вызвано внезапным повышением артериального давления.

Приступы астмы хорошо снимаются отваром душицы (1 ст. л. травы настоять 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить и пить по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день до еды).

# **Астма бронхиальная**

Приступы удушья, при которых затруднен главным образом выдох. Повышается возбудимость нервной системы, что вызывает спазм бронхиальной мускулатуры и повышенную секрецию бронхиальных желез. Приступы удушья, при которых затруднен главным образом выдох, обусловлено нарушением проходимости бронхов, вследствие их сужения.

Симптомы и течение. Затруднение дыхания, сухой хрип, приступ может быть кратковременным или долгим. Чаще всего приступы беспокоят больного по ночам, сопровождается сдавливанием и стеснением в грудной клетке, боли в подложечной области или в правом подреберье, иногда возникает кожный зуд, чувство жжения во всем теле – появляется незадолго до приступа. В начале приступа кашель короткий, мучительный, после прохождения приступа через кульминационный момент, кашель усиливается, начинает отделяться слизистая мокрота.

## **Лечение: рекомендации народной медицины при лечении бронхиальной астмы**

1. Взять 25гр. багульника и 15гр. крапивы жгучей малой.

Всё измельчить и перемешать. Залить литром кипятка и тепло укутать. Настоять 3 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 5–6 раз в день. Для детей принимать настой по 1 чайной ложке 3–5 раз в день. Курс лечения 2–3 недели ежедневного приёма.

2. Взять поровну растений: мать-и-мачеха, багульник и подорожник. Одну столовую ложку, измельчённой и перемешанной смеси, залить стаканом кипятка, настоять 25–30 минут, процедить и выпить за день в 3 приёма по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

3. Высушить в тени срезанные весной бутоны цветков мать-и-мачехи, растереть их в порошок. Отваривать ежедневно 12гр. порошка в 250 мл. воды и принимать 2 раза в день.

4. Принимать ежедневно перед едой 4–8 столовых ложек сока земляники лесной.

5. Заварить 2 стаканами кипятка 2 столовых ложек измельчённых листьев земляники, настоять час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

6. Натереть 400гр. очищенного от кожуры репчатого лука, поместить в эмалированную кастрюлю, залить литром воды и добавить 1/2 стакана сахарного песка и 1 столовую ложку мёда. Поставить на огонь и кипятить на слабом огне 3 часа, пока лук полностью не разварится. Процедить. Отжать и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

7. Размять хорошо ягоды калины и 1 столовую ложку ка-

щицы залить стаканом тёплой кипячёной воды, размешав в неё 1 столовую ложку мёда. Поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 20 минут, перемешивая деревянной ложкой. Процедить и принять всю приготовленную порцию в течение дня, по 1–2 столовых ложки каждые 2 часа.

8. Одну столовую ложку глухой крапивы (яснотка) заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по стакану 3 раза в день. Можно пить и больше, но это зависит от состояния организма. Траву надо собирать в первой половине дня.

9. Взять 100гр. плодов бузины садовой и залить 200 мл. водки 40-градусов. Настоять 3 дня, процедить и пить по 50 капель настойки 3 раза в день.

10. Смешать по 1 столовой ложке измельчённые растения: трава иссопа, багульника, полыни обыкновенной, корни и корневища пырея. Предварительно все растения надо хорошо высушить и измельчить. Всё хорошо перемешать и залить литром кипятка. Настоять ночь в термосе, процедить и принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день после обеда и на ночь, запивая глотком воды. 2 недели, периодически встряхивая, до приобретения настойкой желтого цвета. Процедить и отжать. Принимать 2 раза в день по 1 чайной ложке после еды, запивая 3 глотками воды.

11. Измельчить в порошок высушенные листья белены и залить 100 мл. спирта. Настоять в тёмном месте 9 суток, про-

цедить. Принимать 3 раза в день по 2 капли (но не более) настойки, запивая водой. Листья необходимо собирать до восхода солнца, сушить в тёмном месте, периодически переворачивая, чтобы они не заплесневели.

12. Взять поровну травы чабреца, льняного семени и семян фенхеля. Всё измельчить и перемежать, а затем 4 столовых ложки смеси залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа, поставить на огонь и прокипятить 2–3 минуты. Процедить и выпить в течение дня, разделив на равные дозы.

13. Сделать сбор из растений, взятых в весовом соотношении: по 20гр. – цветки коровяка и почки сосны; по 30гр. – корни солодки и листья шалфея; по 40гр. плоды аниса. Всё измельчить и перемешать. Залить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

14. Заварить в 0,5 литрах белого вина 25гр. измельчённых корня девясила высокого, процедить и принимать по 30 мл. 3 раза в день за 30 минут до еды.

15. Взять 20гр. измельчённых корней чернышника и сварить в 0,5 литрах белого вина. Добавить 200гр. мёда, растворить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

16. Сделать сбор из следующих растений: по 1 части – травы душицы, листья берёзы; по 2 части – листья мать-и-мачехи, цветки ромашки, травы багульника. Всё хорошо измельчить и перемешать. Затем 2 столовых ложки смеси заварить

в 0,5 литрах воды, настоять 6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в тёплом виде перед едой, можно и после еды.

17. Измельчить 20гр прополиса и залить 80 мл. медицинского спирта. Настоять, в течение недели, ежедневно взбалтывая. Процедить, отстоять и принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, с тёплым молоком или водой. Курс лечения 2 месяца, а через 2 недели перерыва – повторить.

18. Измельчить 30–50 суставчиков растения золотой ус, залить 1,5 литра 40-градусной водки и настоять 2 недели, до приобретения жидкостью сиреневого цвета. Возможно, настойка приобретёт и коричневый цвет, но это не страшно, качество настойки не изменяется. Принимать надо 3 раза в день по 1 десертной ложке, за 40 минут до еды. Но запивать или заедать чем-либо не рекомендуется.

19. В течение 2 месяцев, ежедневно за 10 минут до еды, принимать по 3 капли берёзового дёгтя, растворяя его в столовой ложке молока и запивая молоком.

20. Сделать сбор – взять 4 части почек сосны, 3 части листьев подорожника, 2 части листа мать-и-мачехи и плодов фенхеля, всё измельчить и перемешать. Затем 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

21. Взять по стакану мёда и спирта, 1 столовую ложку берёзовых почек. Всё перемешать и настоять 9 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, предварительно раз-

ведя в 1/3 стакана воды.

22. Взять 100–150 корня хрена, вымыть в холодной воде, не очищая кожуры, прокрутить на мясорубке и добавить сок 2 лимонов. Всё перемешать и принимать утром перед едой по 1 столовой ложке.

23. Вымыть и очистить от кожуры 400гр. имбирного корня, перетереть и поместить в бутылку. Залить спиртом и настоять 2 недели в тёплом месте или на солнце. Периодически встряхивая, держать до приобретения желтого цвета, а затем процедить, дать ещё отстояться. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая водой.

24. Две столовые ложки иссопа залить 0,5 литра воды, кипятить 7 минут, настоять 20 минут. Пить по 150 мл. 3 раза в день за 30 минут до еды. Для детей пить отвар по 100 мл. 4 раза в день.

25. Смешать по 0,5 литра пищевого спирта, майского мёда и масла грецкого ореха. Сделать отметку в середине глиняной посуды на 1 литр, а затем влить в неё смесь и кипятить на малом огне до тех пор, пока не выкипит до одного литра. Употреблять по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды (первую неделю принимать 1 раз в день). Курс лечения -3 месяца. Чтобы приготовить масло грецкого ореха, надо ядра пропустить через мясорубку и затем выжать из жмыха масло.

26. Хорошо перемешать 250гр. молотого кофе и 0.5 кг арбузного мёда и принимать ежедневно по 1–2 чайной ложке 3 раза в день. Для приготовления арбузного мёда надо

протереть через сито мякоть арбуза, процедить его через 2 слоя марли и поставить на огонь. Появившуюся пену снять. Сок снова процедить, а затем выпаривать на малом огне до уменьшения объёма в 5–6 раз. Хранить в стеклянной банке, закрыв горло тряпочкой.

27. Тщательно перемешать 100гр. порошка семян льна, по 20гр. плодов аниса и корней имбиря, затем залить всё 0.5 кг арбузного мёда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

28. Измельчить и смешать по 100гр. крапивы и материнки и 75гр. чабреца. С вечера залить в термосе 3 столовых ложки смеси 3 стакана кипятка. Настоять ночь, а утром процедить и пить по 150 мл. настоя 4 раза в день за час до еды. При этом рекомендуется ежедневно выпивать по 1–2 стакана козьего молока.

29. Взять 75гр. цветков арники и залить 0,5 литра 40-градусной водки. Настоять 10 суток в тёплом и тёмном месте. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

# Астма детская

Начинается в основном в возрасте до 3-х лет, большое значение часто играет наследственное предрасположение, острые и хронические заболевания органов дыхания, состояние нервной системы.

Симптомы и течение. Приступы у детей практически не отличаются от таковых у взрослых. В отдельных случаях приступ может протекать в виде крупа.

Лечение: рекомендации народной медицины.

1. 40 листов мать-и-мачеха залить на ночь 0,5 литра водки, выстоять до вечера. В первый вечер уложить несколько листов на спину на ночь, следующий вечер на грудь. Чередовать пока листья не закончатся;

2. Растолочь в порошок несколько таблеток аспирина и смешать с чистым свиным жиром, до состояния мази. Нанести мазь на чистую суконку и прикладывать к груди больного на ночь в течение 10 вечеров;

3. Давать утром и вечером до еды по 0,1 гр. мумие в течение 10 дней затем через 5 дней повторить 3–4 курса;

4. Давать пить ребенку глиняную воду из расчета 1 чайная ложка глины на стакан воды. Пить по 0,5 стакана в течение дня – 21 день;

5. Смешать 1 часть мёда и 2 части свежего огуречного сока и давать больному ребёнку по 2 столовых ложки 2–3 раза в

день.

6. Растолочь в порошок несколько таблеток аспирина и смешать с небольшим количеством чистого свиного нутряного жира. Наносить его на тряпочку и накладывать больному на грудь. Делать процедуры 2–3 раза в день и на ночь в течение 10 дней.

7. Каждый вечер обкладывать грудь ребёнка листьями мать-и-мачехи, которые надо настоять одни сутки на водке. Количество листьев определяется площадью, которую ими надо накрыть.

8. Применить рецепты №-1 и №-24 из предыдущего раздела.

# **Астма сердечная**

Приступы удушья, развивающиеся в результате ослабления мышц сердца – это симптом перенапряжения сердца.

Симптомы: развивается остро, чаще ночью. Лицо бледно синюшнее, дыхание поверхностное, затрудненное, кашель с пенистой мокротой, пульс учащен.

Лечение: обеспечить абсолютный покой, полу сидячее положение, для уменьшения притока крови к легким рекомендуется наложить жгуты на нижние конечности.

## **Рекомендации народной медицины при лечении заболевания:**

1. Заварить в стакане кипятка 0,5 столовых ложки измельчённого майского лопуха, половину осинового листа, 1 чайную ложку свежих иголок пихты. Охладить и добавить 0,5 чайной ложки питьевой соды. Настоять эту смесь в тёмном месте неделю. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в неделю перед сном. Можно и чаще, но это в зависимости от самочувствия.

2. Взять литр мёда, сок 10 лимонов, зубчики от 10 головок чеснока среднего размера. Всё хорошо растереть и перемешать. Поместить в стекло банку и отстоять, закрыв её крышкой, 10 дней. Принимать 4 раза в день по чайной ложке, но

глотать очень медленно, стараясь задержать содержимое во рту подольше. Принимать до окончания смеси.

3. Заготовить с весны стебли цветущей травы медуницы, затем в период цветения санбери собрать и высушить её цветки, собрать недозревшие тёмно-зелёные ягоды и высушить в тени. Ставить на стакан кипятка 3–4 сухих цветков и ягод санбери и столько же медуницы. Настоять 4–5 дней, процедить и принимать по 2–3 столовых ложки 2–3 раза в день и сразу же полоскать горло.

4. Высушить бутоны цветов мать-и-мачехи и растереть в порошок. Заварить в стакане кипятка 12 гр. порошка и принять всё в течение дня за 2–3 приёма. Лечебный эффект усилится, если в таком же количестве добавить порошок ядершек абрикоса.

5. Смешать по 1 столовой ложке травы багульника, иссопа, полыни обыкновенной и высушенных и тщательно измельчённых корней, и корневищ пырея. Засыпать все в термос и залить литром кипятка. Настоять ночь, процедить и пить по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

6. Взять полстакана лопуха, собранного в мае, полстакана листьев осины, 1 чайную ложку пихтовых игл. Всё измельчить и перемешать, добавить 1,4 чайной ложки соды и залить всё стаканом холодной кипячёной воды. Настоять в темном месте неделю, процедить и принимать по 1 столовой ложке по утрам.

7. Взять полстакана апрельской крапивы; 2 столовых лож-

ки апрельской лебеде; 1 чайную ложку молотых листьев камыша и 1 чайную ложку иван-чая. Всё измельчить и перемешать, и добавить щепотку соды. Залить весь состав в стекло банке стаканом воды и настоять 10 суток на свету в тепле. Принимать по утрам по 1/4–1/3 стакана до выздоровления.

Взять 1 столовую ложку листьев земляники и злить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день, независимо от еды.

При приступах удушья 1 столовую ложку листьев земляники залить 2 стакана воды, поставить на огонь и уварить до половины объёма. Принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Настоять 1 столовую ложку чистотела на стакане кипятка в течении часа. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день в течении 2-х месяцев. Постараться исключить в этот период из своего рациона воду.

В течение 20 дней ежедневно принимать по 32гр. порошка корня любистка.

Смешать 0,5 кг майского мёда со 100гр. свежего сливочного масла, добавить по 70гр. кашицы корней хрена и чеснока. Вновь всё хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке за час до еды. Курс лечения 2 месяца, при необходимости, через 2 недели перерыва, можно повторить.

Хорошо растолочь 1 столовую ложку ягод калины и залить стаканом теплой кипяченой воды, добавить 1 столовую лож-

ку мёда и всё хорошо перемешать. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на малом огне 20 минут. Ещё раз перемешать, процедить и всё выпить в течение дня, принимая по 1 столовой ложке каждые 1,5–2 часа.

Для астматиков, расположенным к гипертонии, принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 6–8 раз в день.

Сделать сбор из растений: по 1 столовой ложке, корень девясила и корень солодки; по 2 столовых ложки – измельченных веток калины, корня малины; по 3 столовых ложки – иссопа, чабреца и мяты перечной. Всё хорошо измельчить и тщательно перемешать. Затем 2 столовые ложки смеси залить 2 стакана кипятка, проварить 5 минут на слабом огне, добавить 1 столовую ложку пережженного сахара, размешать, процедить и принимать в течение дня небольшими глотками.

При наступлении приступа астмы нужно выпить чашечку крепкого кофе.

Взять по 40гр. корней бедренца и 40гр. корней камнеломки и залить 100 мл. 70 %-ного спирта. Настоять в тёмном месте 8 суток, процедить и отжать. Принимать по 30 капель 4–5 раз в день, разводя в столовой ложке воды.

Взять 40 головок семенного лука и залить кипятком, выдержать его в воде до тех пор, пока лук не станет мягким. Затем слить воду и потушить лук в оливковом масле до готовности и размять в пюре. Принимать натощак утром и ве-

чером по 1 столовой ложке.

Собрать до 15 мая молодые побеги хвои ели, сосны, пихты. Промыть, ополоснуть холодной водой и высушить, разложив на чистой тряпочке. Затем взять стекло банку с широким горлышком и укладывать в неё слоями подготовленное сырьё. На слой хвои шириной в ладонь насыпать такой же слой сахара. И так до самого верха, последний слой – сахар. Отстоять ночь, а утром содержимое банки перемешать деревянной ложкой. Завязать горло банки тряпкой и продержать на солнце в течение 10 суток. На 11 день получившийся сок слить. Хранить его в плотно закрытых бутылках при комнатной температуре. Принимать по 2 столовых ложки по утрам, а детям по 1 столовой ложке.

Измельчить 250гр листьев 3–5 летнего алоэ (не поливать до среза 2 недели, листья протереть от пыли, но не мыть), сложить в стекло банку и залить 0,5 литра вина «Кагор». Добавить 350гр. жидкого мёда, хорошо перемешать и настоять 10 суток в прохладном месте. Процедить и принимать первые 2 дня по 1 столовой ложке, а затем – по 1 чайной ложке 3 раза в день. Курс лечения не менее 6 месяцев.

Смешать по 50гр. тысячелистника, сосновых почек, шиповника, полыни. Залить всю смесь 3 литрами воды и настоять 2 часа. Затем поставить на огонь и довести до кипения, парить 2 часа на малом огне. Сняв с огня, тепло укутать и настоять сутки. Процедить и добавить к получившейся жидкости 200 мл. сока алоэ, 30 мл. экстракта чаги (взять в ап-

теке), 25 мл. коньяка и 500гр. мёда. Закрывать крышкой и отстоять 4 суток при комнатной температуре. Принимать первые 6 дней по 1 чайной ложке приготовленного состава за 2 часа до еды 3 раза в день. В последующие дни по 1 столовой ложке за час до еды 3 раза в день. Курс лечения 1–3 месяца ежедневного приёма лекарства.

# Амнезия (потеря памяти)

В пределах индивидуальной памяти выделяют две формы – кратковременную и долговременную. На необходимость такого разграничения указывают наблюдения за больными с расстройствами памяти – амнезиями. Например, при сотрясении мозга из памяти иногда выпадают события, непосредственно предшествовавшие травме, – ретроградная амнезия, а при старческой амнезии отлично вспоминаются события, происходившие в раннем детстве, но не фиксируются факты 10-ти минутной давности. Эпизоду помрачения сознания (например, при черепно-мозговой травме) обычно сопутствует выпадения из памяти событий, предшествовавших этому эпизоду (ретроградная амнезия), либо имевших место сразу после восстановления сознания (антероградная амнезия).

## **Лечение: Рекомендации народной медицины**

Одну столовую ложку корня аира болотного залить 300 мл. сырой чистой воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить под крышкой в течение 1 часа. Настоять час, процедить и принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день через 15 минут после еды.

Перемолоть на мясорубке 1 кг. всего растения одуванчик и смешать с 2 кг. сахара, поставить на сутки в тёплое место. Сироп хранить в холодильнике. Принимать 1–2 раза в день по 1 чайной ложке сиропа на 50 мл. кипяченой воды, до окончания состава.

Собрать 200гр. жгучей крапивы, поместить в стеклянную банку и залить 0,5 литра крепкой водки. Банку завязать марлей и продержат сутки на окне. А потом ещё 8 суток – в темном шкафу. Процедить, отжать и хранить в тёмной стекло банке. Принимать по 1 чайной ложке натошак за 30 минут до еды и на ночь перед сном. Выпить весь состав и повторить курс лечения в следующем году.

В абсолютное полнолуние собрать побеги молодой крапивы и выдавить из неё сок. Отдельно прокрутить корни ириса и золотой корень. Добавить 1 чайную ложку семян гвоздики красной и 1 чайную ложку семян подорожника большого. Поставить на огонь. Дать закипеть и сразу же снять с ог-

ня. Тут же процедить. Принимать по 3 столовые ложки 7 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости можно повторить через 2 недели.

– состав: по 200гр. – сока крапивы и отстоянной воды; по 100гр. – корней ириса; по 50гр. – золотого корня; по 1 чайной ложке семян гвоздики красной и семян подорожника большого.

В течение первого месяца ежедневно съедать по 1/4 лимона с кожурой и выпивать натошак по 1 столовой ложке оливкового масла. В течение второго месяца: – ежедневно съедать кусочек корня солодки размером с фасолину, по 1 чайной ложке порошка морской капусты или по 2 столовые ложки консервированной морской капусты. По 5гр. живицы сосны или по 2 столовые ложки 2 раза в день сока алоэ, или по 2 кусочка алоэ размером в 2 см. с мёдом.

Приготовить смесь из порошков: 250гр. корневища аира болотного и 50гр. семян дурнишника обыкновенного. Принимать по 1 столовой ложке смеси 2–3 раза в день, запивая кипяченой остуженной водой.

Измельчить высушенные корешки радиолы Розовой и 50гр. сырья залить 0,5 литра 40 градусной водки. Настоять, 2 недели в тёмном месте, ежедневно встряхивая. Процедить и принимать по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Поместить в кастрюлю украшение из золота без камней так, чтобы оно не касалось её дна. Подвесить его на верёвоч-

ке, протянутой от одной ручки кастрюли к другой, отрегулировав нужную длину нитки. Затем залить 0.5 литра воды. Поставить на огонь и кипятить, пока не выпарится половина жидкости. Принимать золотую воду 3 раза в день по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

Принимать 2–3 раза в день по 1 десертной ложке порошка семян расторопши, запивая половиной стакана воды.

Пропустить через соковыжималку чёрную редьку с кожурой. Стакан сока редьки смешать со 100гр. тёмного мёда и принимать по 1/3 стакана смеси 2 раза в день – до завтрака и после ужина. Перед сном.

Если память нарушена в результате травмы – принимать в течение полугода перед едой по 1 столовой ложке смесь из желто красных овощей и фруктов: свеклы, клюквы, граната, лимона, моркови – по 1 части; мёд и кагор – по 2 части.

Если нарушение памяти происходит по неврологическим причинам – принимать перед каждой едой по 40 капель целебной смеси: взять в равных количествах настоев пустырника, валерианы, боярышника, капле Вотчала и валокордина. Вылить все в стеклянную бутылку, перемешать, плотно закрыть и хранить в холодильнике.

Полезно есть морепродукты, орехи, цельно зерновой хлеб, цельные крупы, печень, дрожжи. В этих продуктах содержатся витамины группы В, которые отвечают за выработку энергии и способствуют улучшению памяти.

Улучшение памяти способствует принятие свежего огу-

речного сока, за сутки можно выпивать до 1 литра, но не менее 100гр за 1 прием.

Взять корень марены – 75гр., корень аира – 100 гр., мяты-100 гр. 3 ст. л. сбора положить с вечера в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить разделить на порции и принимать за 1 час до еды.

Приготовить сбор: омелы -100гр., шалфея -100гр., донник -100гр., мелиссы -100гр., чабрец -100гр. Все измельчить и тщательно перемешать. 3 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 150 мл. 4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 50 гр. майской полыни и залить 250 мл водки (40\*). Настоять, в темном и теплом месте 7 суток, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 10 капель 3 раза в день.

Приготовить сбор: лаванда колосковая 100гр, шалфея 75 гр. 2 ст. л. сбора трав с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка, утром процедить и принимать по 100 мл. настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

# **Первая помощь при травматической ампутации конечности**

Отсечение конечности не очень распространённая травма из всех видов повреждений конечностей, однако, её последствия для пострадавшего весьма катастрофичны. Он на всю жизнь остаётся инвалидом, А это, к сожалению, весьма часто происходит в расцвете сил, в наиболее трудоспособном возрасте. В основном травма происходит у людей в возрасте 20–50 лет. Необходимо отметить, что получение увечья результат нарушения ими на производстве или в быту элементарных правил техники безопасности. Зачастую, выполняя определённый вид работ, они пренебрегают этими правилами и работают рядом с движущимися механизмами или режущим инструментом без подстраховки. А бывает и в нетрезвом состоянии. В настоящее время развитие медицины позволяет произвести приживление ампутированной конечности. Однако это в большинстве случаев зависит от своевременно и умело оказанной первой помощи пострадавшему. Первой задачей при оказании помощи является остановка кровотечения. Для этого надо наложить на место отсечения конечности тугую повязку (рис. 1). Для этой цели можно использовать бинт, чистый носовой платок, косынку, полотен-

це или другой кусок имеющейся в наличии чистой ткани. Для повреждённой конечности необходимо создать удобное и возвышенное положение. В случае очень сильного кровотечения, надо наложить выше раны жгут (рис. 2). В случае отсутствия стандартного жгута – можно использовать туго свёрнутую косынку, галстук, платок или ремень от пояса. Но обязательно, наложив жгут, поместите под него записку с указанием точного времени его наложения. Так как держать его в затянутом положении нельзя более двух часов. С целью успешного проведения операции по приживлению отсечённой конечности необходимо осуществить правильные действия по её сохранению. Для этого осечённую конечность необходимо завернуть в кусочек чистой ткани и поместить в полиэтиленовый пакет, туго его после этого завязав. Затем этот пакет надо вложить в другой пакет с кусочками льда, снега или холодной водой (рис. 3). Эти мероприятия препятствуют проникновению инфекции к отсечённой конечности. Категорически нельзя уложить оторванную стопу, палец или кисть прямо на лёд, снег или в морозильник холодильника. Нельзя также промывать его растворами спирта, щёлочи или кислоты. Держать пакет с отсечённой конечностью требуется в подвешенном состоянии. После проведения всех возможных мероприятий по оказанию первой помощи, пострадавшего в кратчайшие сроки надо доставить в больницу. Где будут проведены конкретные действия против развития травматического шока и операция по приживлению отсечённой

конечности.

Во время восстановительного периода, после снятия фиксирующей повязки, рекомендуется для места травмы делать теплые ванночки с пищевой содой, можно применять морскую соль или раствор фурацилина, а также заниматься упражнениями лечебной физкультурой. Однако увеличение интенсивности занятий и длительности их выполнения возможно только после согласования с врачом.



# Апоплексия (мозговой удар)

Острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением ткани мозга и расстройством его функций. Основными причинами являются гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга.

Течение и симптомы: внезапно наступает резкая головная боль, рвота, эпилептиформный припадок, помрачнение сознания, оглушение. Лечение: полный покой, необходимо ввести сердечно – сосудистые средства.

1. Принимать настой сурепки обыкновенной. Для его приготовления надо 1 ст. л. травы настоять в стакане кипятка в течение 2–3 часов, предварительно тепло его укутав. Процедить и выпивать четверть стакана настоя 4 раза в день.

2. Принимать утром за 30 минут до завтрака и вечером перед сном по 0.2гр. мумий с 1 ч. л. мёда и 50 мл молока. Приём осуществлять в течение 10 суток. Затем через 5 дней перерыва – повторить. Провести 3–5 курсов.

3. Смачивать на ночь волосяной покров головы камфорным маслом. Сделать 3–5 процедур.

# Аллергия

Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов, и др.), называемых аллергенами. Это могут быть химические вещества, микробы и продукты их жизнедеятельности, пищевые продукты, наконец, пыльца цветущих растений. Возникает у людей, страдающих сверхчувствительностью к различным раздражителям (аллергенам). В большинстве случаев у человека возникают специфические аллергические реакции на эти раздражители. На коже это проявляются чаще всего крапивницей, дерматитами, экземой. На слизистой носа – сенным насморком, аллергическим насморком.

# Пищевая аллергия

Пищевая аллергическая реакция организма происходит как следствие непереносимости определённых продуктов питания. Например, таких как – молока и молочных продуктов, свинины, помидоров, рыбы, редиса, картофеля, фруктов, ягод, яиц, шоколада и т. д. В основном это происходит в результате воздействия на организм веществ, появляющихся в результате неполного расщепления белков пищи, что говорит о недостатке в организме соответствующих пищеварительных ферментов. Развитию этого явления способствует и повышение проницаемости слизистой оболочки желудка. Что способствует проникновению в кровь продуктов неполного расщепления белков. Довольно часто пищевая аллергия происходит у людей, которые имеют хронические заболевания органов желудочно-кишечного тракта. И чаще всего у больных анацидным гастритом (с пониженной кислотностью желудочного сока), при котором ослаблена переваривающая способность желудочного сока. Полностью нерасщеплённые белки попадают в кровь и вызывают образование специфических антител, побуждающие организм человека отвечать аллергической реакцией. Развитию пищевой аллергии способствует и наследственная предрасположенность человека, а возбуждающим фактором нередко выступает и бесконтрольный приём лекарств. К основным призна-

кам пищевой аллергии можно отнести – возникновение мучительного зуда в области мягкого неба спины, живота, шеи, груди, рук, ног, особенно ступней. Возникает сыпь на коже и наблюдается отёк лица, век и ушных раковин. При отёке голосовых складок иногда происходит осиплость голоса, возникают и приступы удушья. Пищевой аллергией могут быть обусловлены такие проявления как боль в животе, приступы насморка и чихания, воспаление среднего уха. Произойти аллергическая реакция может непосредственно сразу же после приёма пищи или же через несколько часов после её приёма, и даже через несколько дней. Её возникновение чаще всего наблюдается по вечерам, ночью или ранним утром.

Определить именно какой продукт, принимаемый человеком, является для него аллергеном, достаточно сложно. Поэтому для него с диагностической целью проводят так называемые провокации: человек, натошак съедает небольшое количество предполагаемого пищевого аллергена, например кусочек шоколада или свинины, затем происходит наблюдение за реакцией его организма. Определение продукта, вызывающего аллергию, очень важная задача. Во-первых, этот продукт можно исключить из питания или, в случае необходимости, изменить его кулинарную обработку перед приёмом. Но необходимо учитывать, что этот продукт определён для конкретного человека, и для каждого пациента это сугубо индивидуально. Возможен и другой путь борьбы с этим недугом. Путь развития способности организма привыканию

к употреблению продукта, вызывающего у него аллергическую реакцию. При этом по особой и строго соблюдаемой схеме, разработанной для пациента, в рацион его питания включается небольшое количества продукта аллергена. По истечению некоторого времени организм вырабатывает привычку к его употреблению и его применение не вызывает аллергии.

Народной медициной рекомендуется использовать следующие рецепты:

1. Одну ст. л. сухих цветов крапивы глухой (яснотки) заварить стаканом кипятка. Тепло укутать и настоять 30 минут. Процедить и выпивать по полстакана 4–5 раз в день.

2. Измельчить в порошок сухую ряску маленькую и, смешав поровну с мёдом, принимать по 1–2 гр. смеси 3 раза в день.

3. Принимать 3 раза в день по 1–2 ч. л. сок сельдерея за 30 минут до еды.

4. Измельчить и смешать корень одуванчика и корень лопуха, взяв их поровну. Затем 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами воды и настоять ночь. Утром прокипятить на малом огне в течение 10 минут, настоять 10 минут, процедить и выпивать по полстакана перед каждым приёмом пищи и на ночь перед сном.

5. Заваривать как чай траву череда. Настояв 20 минут. Процедить и выпивать по 0.5–1 стакану 3–4 раза в день до излечения.

6. Принимать мумиё по 0.2гр. каждое утро, запивая водой. Если аллергия сильная, то осуществляется приём и вечером перед сном в течение 25–28 дней подряд.

7. Измельчить шишки хмеля и 1/4 стакана сырья настоять в стакане кипятка 30–40 минут. Затем процедить и пить по 1/4 стакана перед каждым приёмом пищи.

# Аллергия у ребёнка

1. Измельчить сухие или свежие листья чёрной смородины. Заваривать их как чай и давать пить ребёнку без ограничения.

2. Одну ч. л. травы череды залить стаканом кипятка, настоять тепло, укутав 30–40 минут. Давать ребёнку от 1/5 до 1/2 стакана 2–3 раза в день.

3. Купать ребёнка в отваре череды, добавляя понемногу цветков ромашки, чистотела, крапивы, полыни и тысячелистника.

# Аллергия на пыльцу амброзии

1. Приготовить смесь из взятых по 1 ч. л. крапивы двудомной, коры крушины, череды и тысячелистника. Смесь залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 30–40 минут. Процедить и принимать по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

2. Взять 10 пучков сельдерея, того самого, который идет в соления. Промыть каждый пучок водой и разложить на полотенце, чтобы немного обсох. Пропустить через мясорубку. Полученную кашу отжать через несколько слоев марли (для более тщательного отжима брать по 2 ст. ложки кашицы). На дно пол-литровой банки с закручивающейся крышкой положить 2 ст. ложки (с горкой) меда или сахара. Тщательно перемешать сок с медом. Поставить в холодильник под морозильную камеру. Сок может храниться неделю и больше. Пить 3 раза в день по 2 ст. ложки за полчаса до еды. Закончится сок – сделайте новую порцию.

3. Взять по чайной ложке сухого корня валерианы, зверобоя, чабреца, душицы. Одну пачку чая (50 г) и щепотку травы, на которую у вас аллергия. Всё перемешать и заваривать как чай. Выпивать, добавляя в кипяток по 1–2 чашке по утрам. Лечение начинать за 1–1,5 месяцев до появления растения, вызывающего аллергическую реакцию.

# **Аллергия на кошачью шерсть**

Растворить в литре тёплой кипячёной воды 1гр. мумиё и выпивать 1 раз в день по утрам. Доза приёма для детей возрастом до 3 лет – 50 мл. раствора; возрастом от 3 до 7 лет – 70 мл. раствора; от 8 лет и старше – 100 мл. Принимать ежедневно в течение 20 дней весной и осенью.

# Аллергия на солнце

1. Приготовить крепкий отвар из полыни, прокипятить его в течение 10 минут. Затем хорошо умыться мылом и полоскать лицо и руки этим отваром. Но не вытирать и дать просохнуть. Зуд проходит очень быстро. Делать по необходимости 1–2 раза в день и в течение месяца через день.

2. Регулярно в течение 2–3 месяцев ежедневно утром и вечером съедать по 150–200 г творога, но без сметаны. Его можно есть в сочетании с любыми фруктами или овощами.

3. Заполнить наполовину цветками чистотела литровую банку, не приминая и залить доверху оливковым или подсолнечным нерафинированным маслом. Накрыть банку 2–3 слоя марли и настоять в прохладном месте 3 недели. А затем процедить и отжать содержимое. Хранить состав в холодильнике. Проводить процедуру следующим путём: протереть предварительно поражённые участки тела перекисью водорода (взять в аптеке), смочить хлопчатобумажную салфетку этим настоем и наложить её поверх, затем тряпицу и зафиксировать скотчем или бинтом. Держать ночь, а утром снять и протереть перекисью водорода. На следующую ночь повторить то же самое. Достаточно выполнить 3–5 процедуры.

# Аллергия на лекарство

1. Заваривать как чай осиновые прутики и прикладывать к носу тряпочки, предварительно смоченные в этой «заварке».

2. При появлении на теле сыпи рекомендуется протирать тело несколько раз в день приготовленной сывороткой. Для её приготовления надо взять 3 литра утреннего цельного коровьего молока и поставить скисать. Чтобы получилась простокваша. Вылить её в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Накрыть крышкой и оставить на плите. Затем процедить и получившийся творог можно использовать в пищу. А сыворотку поставить в холодильник. Использовать для протирания тела 3–5 раз в день, предварительно слегка её подогрев. Обычно для лечения на детей уходит 3 литра молока, а на взрослых до 5 литров.

3. Приготовить сбор, взяв по одной чайной ложке следующие растения: порошок из сухих листьев лавровишни, корня лапчатки прямостоячей, травы череды трехраздельной и цветов календулы. Все компоненты залить полулитрами кипятка, тепло укутать и настоять 8–10 часов. Затем процедить и развести в полученной жидкости 2 чайные ложки яблочного уксуса и столько же мёда. Ежедневно 3 раза в день перед едой выпивать по полстакана этого состава. А после еды съедать на кончике ножа порошок яичной скорлупы.

4. Взять по одной чайной ложке корня лапчатки прямо-

стоячей, порошка из сухих листьев лавровишни, цветов календулы, травы череды трёхраздельной и залить в термосе с вечера 500 мл кипятка. Настоять ночь и процедить. Затем добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса и столько же мёда. Выпивать 3 раза в день за полчаса до еды по полстакана настоя. А после еды съесть на кончике ножа порошок скорлупы от яиц.

# **Аллергия на холод**

1. Приготовить лечебную настойку. Продержать на солнце клубни картофеля, пока их поверхность не станет тёмно-зелёного цвета, а внутренняя мякоть до самой середины окажется ярко-зелёной. Затем клубни следует промыть водой и вместе с кожурой протереть на тёрке. Из полученной массы отжать сок и слить в бутылку. Добавить хорошей водки в соотношении 2:1 и настоять 7 суток при комнатной температуре. Процедить. При лечении надо в течение 5 дней ежедневно утром и вечером за 15–20 минут до еды принимать по 5 капель этой настойки на полстакана воды. После 5 дней приёма сделать перерыв на 5 дней и опять повторять приём настойки таким же способом. Так пройти 3 курса. Желательно в дни приёма настойки, смазывать ею 2–3 раза в день всё тело.

2. По утрам в течение месяца ежедневно принимать таблетки активированного угля из расчёта 1 таблетка на 10 кг веса человека.

# **Аллергия на моющие средства**

После стирки и мытья посуды надо хорошо промыть руки детским мылом, промокнуть их затем полотенцем и на ещё влажную кожу нанести любой крем, который применяется после бритья и содержит ментол. Но если применение кремов не дают ожидаемый результат, то примените мазь Целостодерм.

# Аллергия на пыль

1. Залить 100 г активированного угля пол-литра молока, поставить на плиту и проварить на малом огне 15 минут. Настоять 8 часов. Выпивать по полстакана настоя через каждые полчаса в течение дня.

2. Принимать 4 раза в день перед едой по столовой ложке порошок из высушенной ряски. Можно порошок ряски, смешанный в равных долях с мёдом (1–2 г по 2–3 раза в день).

3. Приготовить сбор: золототысячник, зверобой, корень одуванчика, хвощ полевой, кукурузные рыльца, цветы ромашки и плоды шиповника (в соотношении – 5:4:3:2:1:4). Залить с вечера стаканом воды 4 столовые ложки сбора и настоять ночь. Утром довести до кипения. Но не кипятить и настоять 4 часа. Выпивать по трети стакана 3–4 раза в день в течение 6 месяцев.

4. Одну столовую ложку травы тысячелистника заварить 2 стаканами кипятка, настоять 10–15 минут и процедить. Выпивать как чай по трети стакана настоя 3–4 раза в день. Если чувствуете, что аллергия усиливается – выпить на ночь двойную порцию.

При аллергии к домашней пыли раз в неделю проводите целый день на улице, а кроме того, непременно по часу гуляйте, несмотря на плохую погоду, нежелание одеться и отправиться на прогулку. Уходите от своих аллергенов...

# Болеутоляющие средства

1, при болях внешнего проявления надо приготовить настой из корней любистка. Для этого 1 ч. л. измельченных корней растения залить 200 мл. кипятка и настоять до охлаждения. Этим настоем можно протирать больное место, ставить компресс или делать примочки.

2, если болит голова – 1 ст. л. измельчённых корней любистка залить литром кипятка, настоять 10–15 минут и промыть голову приготовленным настоем. Дать просохнуть не вытирая.

3, при болях внутреннего проявления – 1 ст. л. корней любистка залить 400 мл. кипятка, настоять 1 час. Принимать по полстакана 4 раза в день.

4, Одну ст. л. травы чистотела положить в эмалированную кастрюлю и залить 200 мл. горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и продержать на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить, отжать. Объём полученного настоя довести кипяченой водой до уровня 200 мл. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Хранить в прохладном месте не более 2 суток.

5. Одну ч. л. горчичного порошка залить стаканом теплой воды. Смочить марлю и прикладывать на больное место как горчичники на 10–15 минут.

6. Смешать по 5 капель масло герани и персикового масла и втирать круговыми движениями в область болевых ощущений.

7. Насыпать в тканевый мешочек мел и прикладывать его к больному месту.

8. Прикладывать к больному месту магнит.

9. Прикладывать к больному месту примочку отваром из вербы.

10. При болях в ногах – положить в носки старые медные пяточки и ходить с ними. Время от времени прокаливая их на огне и чистить.

11. При послеоперационных болях – взять кусок ткани, обильно смочить её камфорным маслом и положить компрессом на больное место. После компресса ткань обязательно выбросить.

12. Использовать для устранения боли аптечную настойку «Корвалола».

- при болях в желудке – натереть поверхность живота.

- заболит колено – натереть его настойкой на ночь.

- при головных болях – натереть виски.

- при зубной боли – намазать настойкой десна.

13. При внезапной почечной боли нужно встать немедленно на четвереньки, максимально расслабить живот. При этом расслабляются мочеточники, восстанавливается ток мочи и приступ проходит.

Ещё при приближении обострения нужно съесть клюкву.

Так как она является природным почечным антибиотиком (есть свежую, мороженную, протёртую с сахаром). Съешьте одну-две горсти и ложитесь спать. Приступ обойдёт вас стороной. Съеденная именно на ночь клюква оказывает особо благотворное действие на почки.

# Бешенство

Бешенство является острым вирусным заболеванием. Возникает при проникновении в организм человека вируса при укусе бешеным животным, через травмируемый участок. Главным источником инфицирования человека служат больные бешенством животные в основном – собаки волки, кошки. Наиболее опасны укусы бешенных животных, нанесённые человеку в местах шеи, лица и головы. Развитие болезни в этом случае происходит очень быстро и бурно. Возбудитель болезни, проникнув в организм человека в момент укуса, быстро проникает в его нервную систему, главным образом разрушительно воздействуя на нервные клетки пострадавшего. Эти же разрушения происходят в ядрах черепно-мозговых нервов и в поясничной части спинного мозга. Происходят повышенная рефлекторная возбудимость и судороги, которые резко выражаются в глотательных и дыхательных мышцах заболевшего человека. При развитии процесса заболевания наблюдается усиленное отделение слюны и потливость. А в более позднем периоде течения болезни из-за поражения нервных центров происходит развитие паралича конечности и паралича сердца, что приводит к неминуемой смерти. Инкубационный период заболевания происходит в течение 15–55 дней. Но иногда он может продолжаться до одного года. Затем наступает так называемый

продромальный период, который охватывает продолжительность от 1 до 3 дней. После укуса в травмируемом месте возникает тупая и ноющая боль, её проявление возможно даже и в том случае если рана уже давно зарубцевалась. В дальнейшем наблюдается жжение и преобразование кожи в окружности полученной раны. У больного наблюдается подавленное настроение и беспокойный сон. А также появление галлюцинаций агрессивного характера. Далее течение болезни подразделяют на стадию возбуждения (этот период охватывает от 4 до 7 дней) и стадию параличей. В это время наблюдается незначительное повышение температуры до 37.3 градуса и расстройство дыхания. Больной взбудоражен, говорит, что ему «не хватает воздуха». Проявляется повышенный порог раздражительной чувствительности – даже при легком прикосновении к больному, возникновении небольшого шума или под действием яркого света у него рефлексным путем возникают судороги. Далее по течению заболевания судороги и спазмы глотательной мускулатуры появляются при каждой попытке сделать глоток воды – возникает «водобоязнь». Рефлекторная возбудимость непрерывно нарастает, и судороги возникают даже при движении потоков воздуха, сквозняков. Буквально со 2–3-го дня заболевания речь становится бессвязной и отрывистой, возникают зрительные и слуховые галлюцинации, происходит нарушение психики, возникновение бреда преследования. Учащается интервал между приступами судорог и усиливается

обильное выделение слюны. Проявление у больного всех вышеперечисленных признаков позволяет установить диагноз болезни и принимать конкретные действия по её излечению. К профилактическим мерам следует отнести следующее – избегайте близкого контакта с незнакомыми животными. Но если все, же укус произошел – поспешите сделать необходимую прививку в кратчайшие сроки.

# **Рекомендации народной медицины:**

1. В случае укуса человека больным животным, надо немедленно хорошо и обильно промыть рану водой с хозяйственным мылом. При этом весьма редко наблюдаются случаи, когда укушенный человек заболевает впоследствии бешенством. Но, обязательно, после обработки раны обратиться к врачу.

2. Когда произошел укус человека бешеным животным, необходимо быстро осуществить следующие действия: растолочь 5–7 головок чеснока, затем смешать полученную чесночную кашу с 50 мл винного уксуса и поставить этой смесью на место укуса компресс. Его требуется менять 2 раза в день – утром и вечером в течение 20–40 дней. Надо наблюдать, чтобы рана не заросла, для облегчения её очищения от вируса бешенства. Одновременно с установкой компрессов, ежедневно, в течение 40 дней надо перед обедом и ужином принимать смесь, приготовленную из головки чеснока и 2 ст. л. винного уксуса.

3. Взять 20 гр. травы очный цвет пашенный и залить литром крутого кипятка. Укутать и настоять 2 часа. Процедить и принимать по стакану 3 раза в день, а также промывать этим настоем рану 5–7 раз в день.

4. Убить укусившее бешенное животное и съесть от него в сыром виде мозг или печёнку, или же оба вместе. Средство

действенное.

5. Истолочь в порошок один большой или 2 маленьких высушенных корешка растения водяной шильник (собачья кислица), посыпать на хлеб, намазанный коровьим маслом и съесть. Так 2—3 дня или больше. Смотря по укусу. Яд улетучивается, помогает даже на стадии заболевания.

6. Выкопать в мае или сентябре растение кипарисовый молочай с корнем. Помыть в воде и очистить от земли. Подсушить в тени, срезать корешки и высушить в печке. Затем истолочь корешки в ступке и просеять порошок через сито. Хранить порошок надо в стеклянной банке с плотной пробкой. Укушенному больному дают 4гр. порошка в 1/2 рюмке суровца (кваса). Если больной после приёма лекарства чувствует лихорадочное состояние, маленькое головокружение, тошноту и иногда расстройство желудка, но без боли, значит, лекарство подействовало, и опасность миновала. Если же указанных признаков не наблюдается, то нужно дать больному через 6 часов такую же дозу. Если же опять признаки не окажутся, третий приём дать на следующий день. А четвёртый и последний приём дать в первый день первого новолуния.

7. Раны от укуса в течение 3 дней обмывать по 4 раза в сутки отваром порошка (1 ч. л. порошка вскипятить в 1 стакане суровца). Когда отвар остынет, процедить, а перед употреблением подогреть снова. По истечению 3 дней раны начнут гноиться. Тогда их утром и вечером промывать тёплым

отваром ромашки с очищенной карболкой. На 1 стакан отвара ромашки 10–15 капель карболки. Затем смазывать вазелином.

Приготовление суровца: выпарить кадку, положить в неё 4 кг пшеничных отрубей, покрыть кипятком, накрыть крышкой и поставить в тёплое место. Настоять 3–4 дня, а затем процедить и использовать по назначению.

# Холодовая болезнь

Хроническое повреждение холодом (иначе называют озноблением, Холодовой болезнью) – результат не одномоментного острого переохлаждения. А длительного, постоянного воздействия низких температур.

Чаще всего озноблению подвергаются кисти рук и стопы ног. При этом кожа рук грубеет, на них появляются омозелость, грубые складки, а на тыльной поверхности кистей – пигментация, как при сильном загаре. У тех, кто работает в условиях повышенной влажности (разделка рыбы, сплав леса, кирпичная кладка) и не пользуется защитными средствами – перчатками или рукавицами, кожа рук собирается в грубые складки, становится отёчной. Рыхлой. Образуются болезненные трещины на кончиках пальцев и заусеницы у основания ногтей, синюшность или покраснение кончиков пальцев, своеобразная «мраморная» окраска тыла кисти и прилегающей части предплечья – тоже признаки хронического повреждения холодом. На ногах эти признаки обычно менее заметны. Пальцы бледнеют, на ощупь становятся холодными, а стопы часто бывают отёчными. При повторных охлаждениях деформируются ногтевые пластинки: утолщаются, тускнеют, трескаются. У страдающих Холодовой болезнью снижается чувствительность рук или ног: руки не слушаются. Инструменты вываливаются из них. Обувь ста-

новится тесной, утрачивается ощущение опоры. Самое типичное проявление ознобления – ноющая, тянущая боль в кистях или стопах. Порой она распространяется на плечи, бёдра и может возникать во время отдыха или сна. Иногда боль сопровождается судорожными сокращениями мышц. Столь большое разнообразие проявлений хронического холодового воздействия. Особенно на участках тела, непосредственно не подвергавшихся охлаждению. Не всегда беспокоит людей. Однако при проявлении первых как местных, так и общих признаков хронического повреждения холодом, во избежание тяжёлых последствий надо, не откладывая, обратиться к врачу. Только тщательное медицинское обследование позволит выявить степень нарушения кровотока и нервной регуляции в конечностях, определить истинный характер болезни и назначить правильное лечение. С целью избегания озноблений необходимо проводить коллективные и индивидуальные меры защиты. Необходимо позаботиться о создании благоприятных условий труда, механизации трудоёмких процессов на открытом воздухе, организации правильного режима труда и отдыха, обеспечении рабочих спецодеждой, вагончиками с отоплением. Надо знать, что приспособительные реакции организма к условиям внешней среды можно тренировать. Первое средство – закаливание. После утренней гигиенической гимнастики делайте влажные обтирания тела и принимайте душ. Систематически занимайтесь физкультурой. Для работы на откры-

том воздухе обязательно подберите свободную, не стесняющую ноги обувь; после каждой смены тщательно её просушивайте. Работайте в тёплых, удобных рукавицах, особенно если имеете дело с охлаждёнными орудиями труда. Паузы в работе, предназначенные для обогрева в вагончиках или у костров, используйте по назначению. К предупреждающим мерам нужно отнести не только температуру воздуха, но и скорость ветра. Особое значение имеют индивидуальные меры защиты от хронического действия холода при зимнем лове и разделке рыбы, когда выполнять многие трудовые операции приходится не только на холоде. Но часто и в воде. А поскольку работать в резиновых перчатках, которые предохраняют руки от влаги и в какой-то степени от холода, нелегко, их нередко сбрасывают. Такое пренебрежение элементарными правилами может привести к тяжелым последствиям – заболеваниям периферических сосудов и нервов рук.

Хроническое охлаждение возможно и у представителей таких профессий, как повара, работники кухонь. Находясь по несколько часов у горячей плиты, они разогреваются, испытывают чувство жара. И нередко надевают лёгкую обувь. А иногда босиком стоят на холодном цементном полу. Такая неосмотрительность обходится очень дорого – развиваются тяжёлые заболевания сосудов ног, вплоть до язвенно-некротических васкулитов, приводящих к инвалидности.

Итак, в предупреждении Холодовой болезни основную роль играют:

- правильная организация труда с использованием индивидуальных и коллективных мер защиты от длительного воздействия холода;
- закаливание и систематические занятия физической культурой;
- обращение к врачу при первых признаках хронического повреждения холодом.

# Морская болезнь

Во время прогулки по морю в штормовую погоду, в момент, когда судно раскачивается на волнах, встречаются люди, у которых ухудшается самочувствие и возникают неприятные ощущения, называемые в народе «морской болезнью». Ими овладевает слабость и апатия, ухудшается самочувствие, появляется вялость, тошнота и даже рвота. У таких людей возникает головная боль и острая реакция на запахи, которые ранее не раздражали. Такие же проявления этой болезни происходит у них не только при прогулках по морю на корабле, но и при перелётах на самолёте, передвижениях на автомобиле, автобусе, поезде или лифте. Происходит укачивание, которое вызывается воздействием на вестибулярный аппарат человека, так называемого вертикального ускорения (при перемещении вверх и вниз). Развитию повышенной чувствительности вестибулярного аппарата к данным явления способствуют такие факторы как курение, приём алкоголя и эмоциональная неустойчивость. А провоцирует у таких людей болезненную реакцию на укачивание пребывание в душном и тесном помещении, утомление. Однако отмечено что у людей физически развитых и ведущих активный образ жизни процесс укачивания происходит значительно реже. Чувствительность вестибулярного аппарата к укачиванию удастся уменьшить с помощью проведения спе-

циальных тренировок. Для людей молодого возраста выполнять эти упражнения можно на качелях или каруселях, начиная делать раскачки с небольшой амплитудой и в течение короткого времени. Постепенно амплитуду раскачки и время тренировки можно увеличивать. Полезны также и упражнения в положении стоя или сидя с наклонами головы – вперёд, назад и в стороны. Пожилым людям рекомендуется вначале их делать, сидя на стуле – по 5–10 раз, а по мере тренированности – в положении стоя по 15–20 раз. Можно выполнять упражнения на вращение, например повороты туловища, в положении стоя, с вытянутыми вперёд или разведенными в стороны руками. Вначале делать все эти движения следует с открытыми глазами в медленном темпе, а затем в быстром. Для тех людей, которые подвергаются укачиванию в момент передвижения на транспорте можно рекомендовать следующее: за два – три дня до отправления в дорогу приступить к приему средств, способствующих укреплению нервной системы. Не рекомендуется трогаться в путь на голодный желудок. За час – полтора до отъезда надо хотя бы неплотно поесть. При долгой дороге постарайтесь чаще, но понемногу есть, но как можно меньше пить. Не употребляйте тёплую, сладкую и жирную пищу. Возьмите в дорогу не сладкую жевательную резинку или леденцы, способствующие успокоению вестибулярного аппарата. В пути можно делать влажные обтирания шеи и лица холодной водой. Найдите возможность, находится в месте притока свежего воз-

духа. Не копайтесь в своём самочувствии и старайтесь поменьше смотреть в окно, дабы избегать мелькающей перед вами картины внешнего мира.

Народная медицина в борьбе с этим недугом рекомендует следующие рецепты:

1. Истолочь в порошок корень имбиря и принимать внутрь 3 раза в день по 1 гр. этого порошка.

2. Принимать 3 раза в день настойку из цветущих головок расторопши на белом вине. Для её приготовления надо 100гр. измельченных головок залить литром белого крепёного вина и настоять 10 суток в тёплом и тёмном месте. Затем процедить и хранить в прохладном месте.

3. При наступлении приступа тошноты во время езды – принять несколько ягод маслин.

4. Размолоть на кофемолке 2 ст. л. семян укропа, залить 2 стаканами кипятка, настоять 10–12 минут, процедить и выпить в два приёма в течение дня.

# Вывих

**ВЫВИХИ** – нарушение целостности сустава со стойким смещением суставных концов костей, это весьма серьёзная травма. Происходит сильное смещение костей, составляющих сустав, пере растяжения мышц, связок, а часто и их разрыв, что вызывает сильную боль. Движения в суставе при вывихе ограничены и болезненны. Например, при вывихе плечевой кости плечо невозможно привести к туловищу. Изменяется и форма сустава. При вывихе, скажем, головки плечевой кости хорошо видна впадина на наружной поверхности плечевого сустава. Вывих может произойти в любом суставе. Однако наиболее часто бывают в плечевом (около 50 % всех вывихов), тазобедренном, суставах пальцев кисти. Если в момент падения, удара, неловкого движения в суставе ощущается сильная боль, резко ограничиваются активные и пассивные движения, конечность занимает вынужденное неправильное положение (неестественное) и его невозможно изменить из-за сильного напряжения мышц и усиливающихся болей, то следует подумать о том, что произошел вывих. Часто бывает изменена форма сустава, и, для того чтобы уменьшить боль, пострадавший вынужден поддерживать конечность или непроизвольно старается придать ей положение максимального покоя.

Что делать в такой ситуации? Вправление вывиха требует

специальных знаний, и поэтому не следует пытаться сделать это самостоятельно. Иначе можно только ухудшить положение. Почему? При вывихе не только смещаются суставные поверхности костей, но происходит разрыв мягких тканей – капсулы, связок, нередко одновременно повреждаются кровеносные сосуды и нервы.

А бывает и так: внешние признаки напоминают вывих, а на самом деле имеется перелом внутрисуставных отделов костей, так называемое комбинированное повреждение – вывих и перелом. Установить истинный характер повреждения в большом числе случаев возможно только при рентгеновском исследовании.

Понятно, что при оказании первой помощи попытки вправления вывиха могут привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение, неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава. Итак, при подозрении на вывих нужно ограничиться созданием покоя: на нижнюю конечность наложить шину, а верхнюю подвесить на косынку и как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу. Нельзя выжидать, рассчитывая, что вывих вправится самостоятельно. Наоборот, чем меньше времени пройдет от момента происшествия до начала вправления, тем легче это будет сделать. По происхождению различают врожденные и приобретенные вывихи. Последние вывихи в свою очередь бывают травматическими и патологическими. Среди травматических вывихов выделяют привычные выви-

хи. По степени нарушения различают полные вывихи, когда суставные поверхности обеих костей, образующих сустав, полностью теряют соприкосновение друг с другом, и неполные (подвывихи), когда суставные поверхности сместившихся костей остаются частично в соприкосновении. Вывих, который сопровождается повреждением кожи в области сустава (рана, проникающая в полость сустава), называют открытым, при сохранении целостности кожи в области поврежденного сустава – закрытым вывихом. Вывихнутой считают кость, которая лежит дальше от туловища (например, при вывихе плечевого сустава говорят о вывихе плеча, тазобедренного сустава – о вывихе, бедра и т. п.).

# Врожденный вывих

При этом смещение суставных отделов костей происходит часто и без резких движений; они связаны с неправильным развитием элементов сустава. Наиболее распространен врожденный вывих бедра – одно из наиболее частых и серьёзных заболеваний, которое грозит хромотой. Его происхождение в основном связано с тем, что в последние месяцы внутриутробного развития под влиянием различных причин иногда происходит растяжение капсулы тазобедренного сустава, в результате чего головка бедренной кости получает возможность легко выходить из суставной впадины, и это становится предпосылкой для вывиха бедра. В основном это связано с недоразвитием тазобедренного сустава. Встречается чаще у девочек. Обычно врожденный вывих бедра бывает односторонним, но встречается и двусторонний.

Установить врожденный вывих бедра у новорожденных и грудных детей может не только врач, но и родители, поэтому придается большое значение их наблюдательности. Видя ребёнка постоянно. Имея возможность из дня в день следить за его физическим развитием, они могут первыми обратить внимание на симптомы врождённого вывиха бедра и способствовать его выявлению. Положите ребёнка на спину и ножки его одновременно согните в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом, а затем попытайтесь

отвести их в разные стороны. В норме обе ножки ребёнка должны легко разводиться, под углом 70–80- градусов. Кроме того, проверьте, симметричны ли ягодичные (расположенные между ягодицей и бедром) складки. Переверните ребёнка на живот и вытяните ножки. Ягодичные складки должны быть одинаковыми по длине и расположены на одном уровне. Если же обнаружится, что отведение бёдер ограничено, а ягодичные складки асимметричны (в этом возрасте можно на основании разницы в расположении кожных складок на внутренней поверхности бёдер, по ограничению отведения ножки, поворота конечности кнаружи, иногда по укорочению конечности обнаружить врожденный вывих). При подозрении на врожденный вывих необходимо немедленно показать ребенка врачу, так как в первые месяцы жизни его можно устранить без оперативного вмешательства. Явные симптомы врождённого вывиха обнаруживаются, когда ребенок начинает ходить (хромота, укорочение конечности на стороне вывиха). При двустороннем вывихе походка переваливающаяся, напоминает утиную походку. Лечение заключается в фиксации ног ребёнка с помощью различных приспособлений. Ножки фиксируются в таком положении, при котором головка бедра хорошо держится в суставной впадине. Лечение продолжается от 3 до 8 месяцев, иногда и дольше. Трудное время для ребёнка длится до тех пор, пока головка бедра постепенно не вправится во впадину сустава. После этого дети перестают испытывать неприятные ощущения, становят-

ся спокойными. Опыт показывает, что чем раньше начинают лечение, тем лучше его результаты: тазобедренный сустав в дальнейшем развивается нормально. И наоборот. Чем позже начато лечение, тем оно продолжительнее, а результаты хуже.

Если врожденный вывих бедра выявляется в возрасте после 2 лет, вправление возможно, как правило, только оперативным путем.

# Травматический вывих

Происходит смещение суставных поверхностей костей, и они перестают полностью или частично соприкасаться. Возникает обычно от чрезмерного или несвойственного данному суставу движения, реже от удара по суставу или давления на него. Как правило, травматические вывихи сопровождаются повреждением связочного аппарата и сустава (исключение составляют вывих нижней челюсти). Травматический вывих (особенно в локтевом суставе) может сопровождаться сдавливанием и даже разрывом кровеносных сосудов или нервов. Для вывиха характерны изменение формы сустава, боль и невозможность движений в суставе. При попытке произвести движение в суставе болезненность резко усиливается. В отличие от ушиба, при котором болезненность и нарушение функции нарастают постепенно, при вывихе происходит немедленное нарушение движений в суставе. Лечат травматические вывихи путем вправления (установки суставных концов костей в правильное положение) с последующей иммобилизацией конечности на срок, необходимый для заживления повреждений связок и сумки сустава. Вправление свежих вывихов производят, как правило, бескровно – различными ручными приемами, для выполнения которых нужны специальные знания и навыки. Неумелые попытки вправления могут лишь увеличить тяжесть повреждения. Первая по-

мощь при вывихе заключается в иммобилизации пострадавшей конечности, причем таким способом, который не изменяет положение вывихнутого сустава. Вправление же вывиха и дальнейшее лечение осуществляет только врач в поликлинике (в травматологическом пункте) или в стационаре. Чем раньше пострадавший доставлен в лечебное учреждение, тем легче вправление вывиха. Если вывих остается невправленным 2–3 недели и более, то наступают рубцовые изменения в мягких тканях сустава, препятствующие бескровному вправлению. Чтобы вправить такой «застарелый» вывих, обычно приходится прибегать к операции. Особо срочного оказания врачебной помощи требует вывих, сопровождающийся признаками повреждения кровеносных сосудов.

Наиболее часто встречаются травматические вывихи плеча, предплечья, пальцев кисти, бедра, нижней челюсти.

## **Вывих плеча**

(рис. 1) составляет более половины всех травматических вывихов. Для него характерна резкая боль и полное отсутствие движений в плечевом суставе, изменение формы его по сравнению со здоровым. Плечо на больной стороне кажется удлиненным, обычно отведено от туловища. Больной наклоняется в сторону поврежденной руки и поддерживает поврежденную конечность за локоть или предплечье. Доврачебная помощь – подвешивание руки на косынку и скорейшее направление к врачу.

# Привычный вывих плеча

В случае вывиха плечевого сустава головка плечевой кости выходит из суставной впадины из-за растяжения или разрыва суставной капсулы и слабости окружающих ее мышц. Вывих плечевого сустава может возникать несколько раз в месяц, нередко даже под влиянием незначительных движений, например, при изменении положения тела во время сна. Повреждению плечевого сустава, особенно у детей и подростков, способствуют его анатомические особенности: относительно слабая суставная капсула и небольшая площадь соприкосновения головки плечевой кости и впадины сустава. Как правило, привычному вывиху предшествует острый травматический вывих плечевого сустава, возникший вследствие падения, удара во время игры, занятий спортом. И если поздно обратиться к врачу или продолжать нагружать больной сустав (носить тяжести), острый травматический вывих может перейти в привычный вывих, больному это доставляет немало неприятностей, значительно снижает его трудоспособность. Состояние сустава и околосуставных тканей при привычном вывихе определяет врач с помощью рентгенологического и клинического обследования.

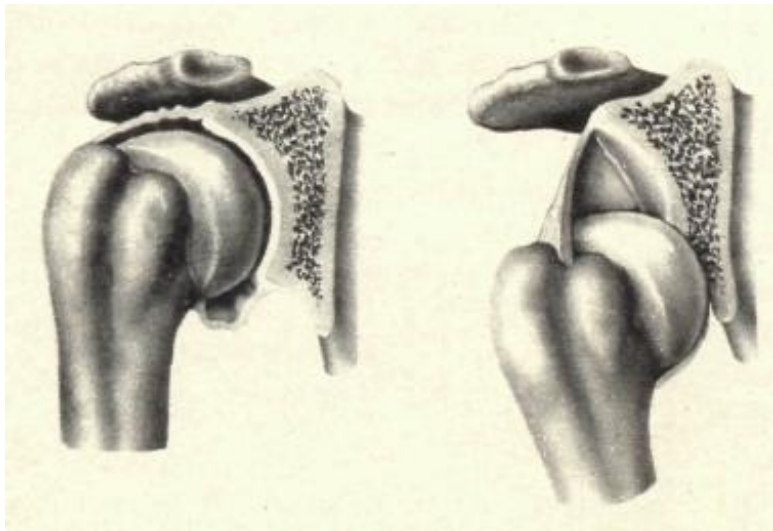
Методы лечения зависят от характера изменений в суставе. В особо тяжелых случаях сустав укрепляют, ушивая суставную капсулу (капсула-рафия), подшивая мышцы, связки

и сухожилиям (мио – и тендопластика). В течение нескольких месяцев после операции рекомендуется не делать больной рукой резких движений, особенно с большой амплитудой. Запрещается носить оперированной рукой тяжелые сумки, резко на нее опираться.



**Рис. 1. Схема вывиха плеча (в центре).** Слева показан нормальный сустав (для сравнения); справа — деформация плеча и характерное положение руки при вывихе плеча.

С целью профилактики привычных вывихов следует тренировать окружающие сустав мышцы, что создаст мощный мышечный корсет вокруг сустава и укрепит его.



Начинать занятия необходимо под наблюдением специалиста по лечебной физкультуре, но, ни в коем случае самостоятельно не форсировать нагрузки.

## **Вывих предплечья**

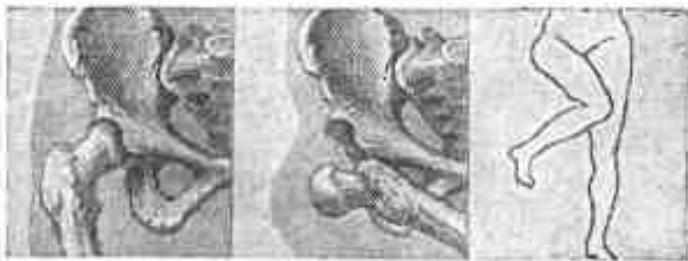
По частоте занимает второе место среди травматических вывихов. Признаки: боль в локтевом суставе, отдающая иногда в пальцы. Предплечье висит «как плеть»; пострадавший поддерживает его здоровой рукой. Область локтевого сустава деформирована, отечна, иногда имеется покраснение. Возможны синюшность или бледность кисти и пальцев – результат от сдавления кровеносных сосудов в локтевом сгибе. У детей младшего возраста вывих предплечья может возникнуть при резком рывке за руку ребенка, при грубом неосторожном одевании или раздевании, когда его сильно тянут за руку. Доврачебная помощь такая же, как при вывихе плеча.

## **Вывих пальцев кисти**

Признаки: резкая боль, положение пальца неестественное, палец выпирает из сустава. Движения его отсутствуют. Чаще всего возникает вывих большого (первого) пальца руки. Первая помощь необходима при открытом вывихе пальца и должна состоять в наложении асептической повязки. При закрытом вывихе оказание первой помощи может потребоваться, если доставка пострадавшего к врачу займет много времени. В этих случаях следует, не изменяя положения вывихнутого пальца, окутать кисть толстым слоем ваты и натуго прибинтовать (для защиты от толчков).

# Вывих бедра

(рис. 2) возникает под действием большой силы. Признаки: резкая боль в области тазобедренного сустава, неподвижность его, полная невозможность пользоваться конечностью. Колено пострадавшей конечности несколько повернуто внутрь, к здоровой ноге, и приведено к ней; реже бывает поворот кнаружи с отведением вывихнутого бедра в сторону от здорового бедра. Больные лежат на спине или на здоровом боку.



**Рис. 2. Схема вывиха бедра (в центре). Слева показан нормальный сустав (для сравнения); справа — характерное положение ноги при вывихе бедра.**

# **Первая помощь при вывихе бедра:**

шинирование возможно только стандартными проволочными шинами, которые можно согнуть и прибинтовать, не изменяя положения конечности. Если таких шин нет, то при вывихе с приведением бедра связывают поврежденную конечность со здоровой конечностью и транспортируют пострадавшего в лечебное учреждение на носилках, уложив на спину. При вывихе же с отведением бедра от иммобилизации приходится отказаться, а транспортировку осуществлять на жестких носилках (на щите). Для уменьшения боли можно дать обезболивающие средства (анальгин 0,5 г, амидопирин 0,25 г).

При транспортировке пострадавших с вывихом крупных суставов конечностей на большое расстояние в холодное время года необходимо позаботиться об утеплении конечности, т. к. ее кровоснабжение может быть нарушено (особенно при вывихе костей предплечья), что способствует отморожению. Во время длительной транспортировки пострадавшему приходится помогать при физиологических отправлениях, приеме питья, пищи.

## **Вывих нижней челюсти**

Возникает при чрезмерном открывании рта (при зевании, откусывании большого куска и т. п.). При широко открытом рте даже небольшой удар в подбородок может вызвать В. нижней челюсти. Это стойкое смещение суставных поверхностей в височно-нижнечелюстном суставе. Оно может возникнуть при чрезмерном раскрытии рта в момент зевания, откусывании большого куска, при смехе, а также при травматических повреждениях лица. Вывихи нижней челюсти бывают односторонние и двусторонние. Симптомы двустороннего вывиха – рот открыт, челюсть выдвинута вперед, обильно течет слюна, глотание и речь затруднены. При одностороннем вывихе рот приоткрыт и как бы перекошен, челюсть выдвинута вбок.

## **Первая помощь при вывихе нижней челюсти**

Вывих, кроме травматического вывиха, можно вправить на месте. Больного сажают. Оказывающий помощь становится лицом к пострадавшему. Обертывает большие пальцы рук бинтом или материей и вводит их в рот пострадавшего, надавливая на углы нижней челюсти (задние коренные зубы). Смещая нижнюю челюсть вниз и назад, одновременно остальными пальцами приподнимает подбородок (рисунок 1). При травматическом вывихе необходимо прикрыть рот пострадавшего платком, наложить повязку (рисунок 2), удерживающую челюсть, и доставить пострадавшего в больницу.



1



2

Первая помощь состоит и в прикрытии рта повязкой или платком для предотвращения попадания мельчайших инородных тел (мошки, пыль и т. п.) в верхние дыхательные пути и направлении больного к врачу.

# Привычный вывих

Систематически повторяющийся вывих одного и того же сустава называют привычным вывихом. Вывих становится привычным главным образом вследствие погрешностей, допущенных при лечении первого по счету травматического вывиха (неумелое, произведенное неспециалистом вправление, недостаточность иммобилизации после вправления, слишком рано начатые движения), а также в связи с поздним обращением к врачу, когда вправить вывих удалось с трудом. Вывих, сопровождавшийся очень значительным повреждением связок сустава, может стать привычным даже при правильном лечении. Во всех этих случаях после первого вывиха остается недостаточность связочного аппарата сустава, которая и ведет к повторению вывиха нередко от самых незначительных причин. Так, наиболее часто встречающийся привычный вывих плеча повторяется при поднятии тяжести или при каком-либо определенном небольшом движении конечности (иногда даже во сне), при несильном толчке и т. п. Реже наблюдается привычный вывих большого пальца руки, еще реже – привычный вывих нижней челюсти. Первая помощь при привычных вывихах та же, что и при травматических вывихах вообще; при привычном вывихе пальца некоторые больные умеют вправлять его самостоятельно. Частые повторения вывихов (особенно вывих плеча)

весьма тягостны для больного; излечение достигается только посредством операции, восстанавливающей связочный аппарат сустава.

# **Патологический вывих**

возникает при различных заболеваниях, сопровождающихся разрушением суставных концов костей или суставной сумки, – главным образом при туберкулезе сустава. Чаще всего встречаются патологический вывих бедра. Доврачебная помощь при патологических вывихах такая же, как при травматических вывихах. Лечение определяется основным заболеванием. Вывих при этом устраняется, как правило, оперативным путем.

## **Рекомендации народной медицины: при вывихах следует – ...**

1. Залить 2 столовых ложки измельчённых ядер абрикос стаканом керосина и настоять, в тёмном и прохладном месте 14 дней, периодически встряхивая. Ставить компресс на больной участок 2–3 раза в день.

2. Истолочь свежие листья полыни и прикладывать компрессом к вывихнутому суставу 3–4 раза в день.

3. Залить 2 стаканами кипятка 3 столовые ложки сухой травы репешка обыкновенного, прокипятить на малом огне 20 минут, процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема. Ставить компрессы на больное место 3–4 раза в день.

4. Залить стаканом кипятка 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной. Настоять час, процедить. Ставить компрессы на больное место 3–4 раза в день.

– Можно измельчить 1–2 горсти свежей травы пижмы с соцветиями и в виде лекарственной повязки приложить к больному месту.

5. Прикладывать к больному месту 3–4 раза в день в виде компресса завёрнутую в марле и распаренную травы василька лугового.

6. Взять по 15гр. – донника, чабреца, мяты, корня живокости и залить 0,5 литра водки. Настоять сутки, взбалтывая каждые 2–3 часа. Затем развести поровну с уксусом и водой и ставить компрессы 2–3 раза в день.

7. Накрошить мелко свежие корни чемерицы Дюбеля и 1 столовую ложку корней варить в течение 3–5 минут в литре воды. Растирать тёплым отваром больное место 2–3 раза в день.

8. Заварить зелёный чай (поварить 10–20 минут). Тёплую и влажную гущу наложить на больное место и накрыть компрессорной бумагой, материей и забинтовать. Время от времени снимать верхний слой повязки и смачивать гущу тёплым настоем чая, чтобы она не высыхала и не остывала.

9. Смешать в однородную массу пшеничные отруби, древесную золу и уксус, приложить к больному месту и закрепить повязкой. Делать 2–3 раза в день.

10. Распарить 2–3 горсти свежей белены и приложить к

больному месту, закрепив повязкой.

11. Ставить компрессы, лепёшками голубой глины, разводя водой. Делать 2–3 раза в течение дня и на ночь.

12. Разбить яйцо, отделить белок и смешать его с 1 чайной ложкой пшеничной муки и 1 столовой ложкой спирта. Всё хорошо взбить, наложить на салфетку и приложить к больному месту, закрепив повязкой.

13. Растолочь 2 луковица деревянным молотком. Высыпать полученную массу в миску и разбить в неё сырое яйцо. Хорошо размешать, выложить на ткань и наложить на больное место. Прикрыть сверху компрессной бумагой. Перевязать и утеплить.

14. Натереть на тёрке картофель и смешать поровну со свежей или солёной капустой и тёртым луком с сахаром. Ставить 2–3 раза в день компрессы на место вывиха.

15. Подогреть сыворотку до температуры 36–37 градусов и держать в ней место вывиха 15–20 минут 2–3 раза в день.

16. Детям с врождёнными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов весьма полезны матрасики, набитые травой полевого хвоща.

# Васкулит (застоялась кровь)

Васкулит – воспаление стенок кровеносных сосудов кожи и подкожной клетчатки. Появление его связано, прежде всего, с нарушением иммунной системы организма. Иногда васкулизм бывает своеобразным проявлением – кожным синдромом – ревматизма, опухолей, аллергии, то есть заболеваний, причиной которых есть нарушение иммунной системы. Определённую роль играют и невосприимчивость к некоторым лечебным препаратам (особенно к антибиотикам, сульфаниламидам, анальгетикам, отдельным витаминам), перегрев или переохлаждение организма, травмы. При васкулите поражается, прежде всего, кожа ног, причём симметрично. В крови больного образуются патологические иммунные комплексы, которые оседают на сосудистой стенке и поражают её. Тогда ноги покрываются сыпью. На них появляются геморрагические пятна. Образовываются пузыри. Наполненные кровяным содержанием, а потом и язвы. При васкулите не последнее место занимает диета. Острые, соленые, копчёные продукты, консервы, крепкий чай и кофе, цитрусы, шоколад могут спровоцировать обострение воспалительного процесса в коже. Поэтому их необходимо исключить из своего рациона. Значительно тяжелее лечение васкулита на фоне сахарного диабета, гипертонической болезни, хронической венозной недостаточности. Поэтому основное внимание уде-

лить лечению сопутствующих недугов, это обязательно будет сопутствовать очищению кожи. Старайтесь долго не стоять и много не ходить. Застой крови в нижних конечностях как физические и психические перегрузки, злоупотребление алкоголем, курение способствуют воспалению васкулита. Хорошо побольше лежать или хотя бы несколько раз в день на протяжении дня отдохнуть, положив ноги на стул. Пятна и сыпь на ногах нужно смазывать троксевазиновой или бутадиеновой мазью. Мыться можно с той же периодичностью, что и здоровым людям, только не очень тереть кожу мочалкой. Можно купаться и в речке, и в море, но вода должна быть не ниже 22 градусов тепла. Оберегайтесь морозов. Зимой теплей одевайтесь, чтобы не допустить спазмов сосудов. Полезно принимать серные, и радоновые ванны.

# Глазной травматизм

Зрение – бесценный дар природы, благодаря нему мы познаем окружающий нас мир. Более того, нормальная работа органа зрения – неперенное условие правильного развития человека. Глаз очень тесно связан с важнейшими отделами головного мозга, регулирующими рост и обменные процессы. Вместе они составляют так называемую фото – энергетическую систему, которая обеспечивает непрерывную связь внутренних органов человека с внешней средой. Потеря зрения очень сильно затрудняет приспособление организма к внешним условиям.

В предупреждении глазного травматизма главным является неукоснительное следование правилам техники безопасности при проведении всех видов работ. Обязательное использование средств общей и индивидуальной защиты глаз.

Одна из основных причин ранней слепоты – травма глаза. Установлено, что в раннем возрасте дети чаще всего ранят глаза, когда падают, ударяются об углы мебели. Нередки и ожоги глаз едкими веществами – марганцовокислым калием, уксусом, йодом, стиральными порошками, которые, к сожалению, во многих доступных для детей местах. В дошкольном возрасте дети ранят глаза ножницами, вилками, ножами, спицами, палками, сломанными игрушками, а также ветками деревьев. И, как правило, всё это происходит из-за

недосмотра взрослых. А старшие дети наносят травмы глаз, играя с различными горючими и взрывчатыми веществами, с рогаткой, луком, самострелом. Анализ детского глазного травматизма позволяет выявить некоторые закономерности: пики его приходится на апрель-май и сентябрь-октябрь. Это и понятно. Весной ребята устремляются на улицу и затевают шумные подвижные игры, а осенью они слишком бурно приветствуют друг друга, встречаясь после летнего перерыва. Отмечается также, что чаще травмы возникают по понедельникам и субботам, то есть в те дни, когда ребята расстаются перед выходным и встречаются после него. И, наконец, выявлено, что уровень глазного травматизма наиболее высок в 2–3 часа дня и в 5–7 часов вечера – в это время дети, закончив занятия в школе. Часто оказываются предоставленными самим себе. Я подчёркиваю это для того, чтобы взрослые знали, когда особенно важно быть начеку, более пристально следить за детскими играми, не оставлять ребят безнадзорными. Причём это относится не, только к родителям. Любой взрослый должен остановить ребёнка, если увидит, что ему грозит опасность. Но самое главное – необходимо хранить едкие, горючие и взрывчатые вещества в недоступных для ребёнка местах, своевременно обучить его правильному обращению с острыми, режущими и кльющими предметами – ножами, ножницами, вилками. Но если несчастие все же произошло, и ребёнок поранил глаз. Надо уметь оказать ему первую доврачебную помощь. Особенно это важно при хи-

мических ожогах глаз. Ведь от того, насколько быстро и тщательно удалено повреждающее вещество, во многом зависит исход травмы.

## **Если в глаза попало сухое едкое вещество**

(негашеная известь, марганцовокислый калий и т. п.), немедленно удалите его сухим чистым платком, салфеткой или ватным тампоном и обильно, под струёй воды, промойте глаза в течение 5–10 минут. После этого лучше всего было бы закапать раствор сульфацил – натрия (альбуцид). Но его может не оказаться в доме. Покупать же его впрок на всякий случай не имеет смысла – он быстро портится. А вот таблетки фурацилина обязательно держите в домашней аптечке. Быстро приготовьте раствор (одна таблетка на стакан воды) и закапайте его. А затем какое-либо масло – вазелиновое, подсолнечное или рыбий жир. После этого как можно скорее везите ребёнка к главному врачу. Через каждые 3–5 минут, пока будете собираться и в доге. Продолжайте закапывать раствор фурацилина и масла.

## **Если же в глаза попала едкая жидкость**

например, моющее средство, раствор аммиака и т. п., сразу начинайте промывание глаз под обильной струёй воды. Делайте это на протяжении 10 минут, не меньше. А затем действуйте так, как рекомендуется в первом случае.

## **При термических ожогах**

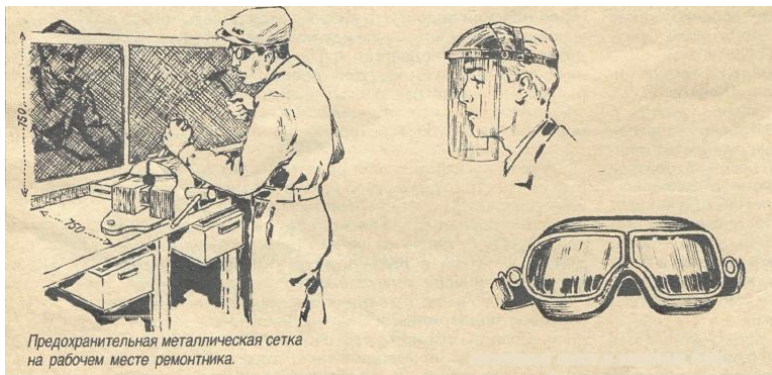
промывание глаз не требуется. Но прежде, чем ехать к врачу, нужно закапать в них какое-либо растительное масло или рабий жир. И заложить за веки любую мазь с антибиотиками – тетрациклиновую, синтомициновую и другие. Их можно хранить в холодильнике в течении месяца. При химических и термических ожогах повязку на глаза накладывать не надо.

## **При ушибах и ранениях глазного яблока и век**

первая доврачебная помощь заключается в местном применении холода и наложении не давящей чистой повязки.

Подчёркиваю – при любой травме – после того, как вы окажете первую помощь ребёнку, немедленно обратитесь с ним к главному врачу.

Относительно глазного травматизма у взрослых необходимо отметить прямую зависимость его от культуры труда и тщательного соблюдения правил техники безопасности. Если на предприятии постоянно заботятся об исправности общих защитных средств – кожухов с отсосом наждачной пыли, защитных экранов на точильных и других станках, если есть специальные приспособления, предохраняющие от осколков, то этим уже в значительной мере обеспечена безопасность работающих.



Предохранительная металлическая сетка  
на рабочем месте ремонтника.

Не меньшее значение имеют и хорошие гигиенические условия в производственных помещениях. Здесь надо постоянно следить за правильным и достаточным естественным и искусственным освещением, за бесперебойной работой точно-вытяжной вентиляции. В помещениях не должно быть захламленности, загромождения проходов машинами и деталями. Надежнее всего предупредить повреждение органов зрения удаётся благодаря специальным, плотно прилегающим к лицу, защитным очкам. Выпускают много их видов. Одни очки служат для защиты глаз от ветра, пыли, мелких стружек, другие – от попадания мелких и средних металлических частиц, третьи предохраняют от агрессивных жидкостей, четвёртые являются экраном, ограждающим глаза от ультрафиолетовых лучей. Каждый работник должен обязательно надевать защитные очки, причём именно те, которые

необходимы в конкретной ситуации. Практика показала: что там, где это стало правилом, работники надёжно ограждены от лёгких и тяжелых травм глаз

# Первая помощь при травме глаза

Нельзя натирать глаз при попадании в него мелкой соринки, так как это способствует раздражению его слизистой оболочке. Если соринка находится под верхним веком, то для её удаления нужно взять ресницу верхнего века, потянуть его вниз и, как бы надеть, на нижнее веко. При этом ресница нижнего века, выступит в данной ситуации для внутренней стенки верхнего века как щётка и вычистит попавшую под верхнее веко соринку. Если же соринка попала под нижнее веко, то можно его ресницу осторожно потянуть вниз, слегка вывернуть веко, и с помощью увлажнённого уголка чистого носового платочка или ткани убрать соринку с внутренней поверхности нижнего века. В момент устранения соринки из-под нижнего века, пострадавшему рекомендуется направить свой взгляд вверх. При случайном ушибе глаза, в качестве успокоительного средства, рекомендуется к месту удара на 15–20 минут приложить холодный компресс. При ушибе глаза повреждение наружной оболочки наблюдается редко, однако его внутренние структуры более хрупки, и пострадать могут сильнее. После получения первой помощи. Пострадавший должен в ближайшее время, обратиться к окулисту, с целью определения последствий от ушиба. К сожалению, нередко происходят травмы глаз у детей, зачастую это происходит по вине родителей, оставляющих де-

тей без должного присмотра. Нанести себе травму могут даже маленькие дети, с помощью острых ногтей, не обрезанных вовремя родителями. Наиболее опасны производственные травмы, которые происходят при обработке твердых материалов на токарных, сверлильных станках или наждаке. Мелкие частицы с большой силой отделяются от обрабатываемой детали и попадают в незащищенный глаз. При этом происходит разрушение не только внешней оболочки глаза, но и большие разрушения его внутренней части. При травме глаза у пострадавшего возникает слезотечение, светобоязнь сопровождаемые болевым ощущением. В случае попадания в глаз инородного тела, во имя предупреждения негативных последствий, его извлечение должен проводить только квалифицированный специалист, используя для этого специальные инструменты.

Именно поэтому при получении глазной травмы, пострадавший, предварительно наложив на поврежденный глаз чистую повязку должен как можно быстрее, обратиться к медицинскому работнику. Если же травма глаза вызвана горячим жиром, кипятком, пламенем или паром, то надо сразу же вымыть лицо с закрытыми глазами, а потом обильно промывать глаза под струей чистой воды. При таком виде травмы глаза, повязки накладывать не требуется, но пострадавшего надо срочно доставить в медицинское учреждение. При происхождении травмы глаза под воздействием ожога от химического вещества (щёлочь, кислота, красители и т. д.), на-

до сразу же провести обильную промывку глаз чистой водой. Делать это в течение 15–20 минут, подставляя под струю воды глаза с открытыми веками. Потом, не накладывая повязки, обратиться к врачу в кратчайшие сроки. Достаточно сильные ожоги глазам могут принести ультрафиолетовые лучи при электросварке или при их отражении от снежного покрова. Но в данной ситуации признаки ожога появляются через 6–8 часов после получения травмы. При этом происходит покраснение конъюнктивы глаз, боль, светобоязнь, слезотечение. В основном через 2–3 дня эти явления проходят. Однако не рекомендуется занимать выжидательную позицию (авось само всё пройдёт), а во избежание негативных последствий – обязательно показаться окулисту. Каждый человек должен знать, что в случае повреждения глаза возможно резкое снижение зрения, и даже наступление полной слепоты. Именно поэтому, независимо от тяжести травмы, вы обязательно обратитесь к специалисту. И чем быстрее вы это сделаете, тем больше надежды на успех ликвидации последствий травмы. Но главное – это предупреждение возможности происхождения глазного травматизма. А это, прежде всего – неукоснительное соблюдение правил техники безопасности на производстве и использование для этого всех методов и способов защиты. На бытовом уровне – соблюдение необходимой осторожности при выполнении домашних работ и особое внимание к детям.

# Рассосать кровоизлияние в глаз

1. Взять два свежих спелых помидора. Промыть в воде и разрезать на дольки, посыпать сахаром. Ежедневно съедать каждое утро натощак. Если сахар противопоказан, можно заменить мёдом.

2. Заварить стаканом кипятка 15гр. измельчённых рыльцев кукурузы. Настоять 40 минут, процедить и выпивать по 1–3 ст. л. настоя 3–4 раза в день.

3. Растолочь траву полынь обыкновенная и вложить эту массу в кусочек хлопчатобумажной ткани. Завязать узлом и опустить в кипящую воду на 5–10 секунд. Остудить до тёплого состояния и приложить к больному глазу. Делать 1–3 раза в день.

4. Приобрести в аптеке «Лидазу» и закапывать в глаз по 2–3 капли через каждый час. Кроме этого, 4 раза в день закапывать по 2 капли эмульсии 100 % плаценты (приобрести в аптеке). Проводить курс лечения в течение 2 недель, при этом ежедневно 1 раз в день для поднятия иммунитета закапывать под язык по 5 капель плаценты.

5. Взять 2 свежих помидора, помыть и разрезать пополам, посыпать сахаром. Каждое утро съедать такие помидоры натощак.

# Поражение глаз ядом медузы

Это случается иногда при встрече ныряльщика с медузами, обитающими в водах Черного моря. Медуза выбрасывает жидкость, которая легко попадает в глаза, если они не защищены очками или маской. Человек" при этом ощущает резкий толчок в глаза и резь в них. Вынырнув, он чувствует, что в глаза как будто бы что-то попало. Веки краснеют, судорожно сжимаются – появляется светобоязнь. Краснеет слизистая оболочка век, глазного яблока. На роговице возникает отек. Если произошло столкновение с медузой и в глазах появились неприятные ощущения, надо немедленно выйти из воды и обильно промыть глаза пресной проточной водой из питьевого фонтанчика или лить в глаза чистую холодную воду, раздвинув веки большим и указательным пальцами. Для уменьшения рези, светобоязни после промывания глаз полезно сделать холодные примочки, смочив чистую ткань обыкновенной пресной водой. Менять их следует через каждые две-три минуты. Но это не значит, что все необходимые меры приняты. Надо срочно обратиться в ближайший медицинский пункт. Проведенное лечение быстро ликвидирует воспалительные явления. Теперь, видимо, всем ясно, что при нырянии следует обязательно пользоваться специальными очками, маской. Купаться надо только в отведенных для этого местах.

# Потемнение в глазах

1. Закапывать сок одуванчика по 2–3 капли в каждый глаз, 2–3 раза в день;
2. Сварить в медной посуде детскую мочу с медом 3:1 и закапывать как в примере 1;
3. Три раза в день закапывать по 2–3 капли сока растения мокрица (звездчатка средняя);
4. Смазывать желчью козла и есть ее по 1 чайной ложке в день.

# Гипертонический кризис

Гипертонический кризис, как показывают наблюдения, происходят почти у каждого третьего больного гипертонической болезнью, и в основном они возникают у пожилых людей весной или осенью в дни с резкими колебаниями атмосферного давления. Обычно причиной происхождения кризиса является самовольное прекращение больным приёма лекарств, назначенных врачом для снижения артериального давления. Такими же причинами могут быть и возникшее у больного нервное перенапряжение или волнение, нарушение им рекомендованной диеты в питании, излишнее употребление соли или спиртного. Любой из этих факторов может спровоцировать спазм артериальных сосудов, а волнение к тому же способствует выработке адреналина и норадреналина. Появление адреналина приводит к учащению и усилению сердечных сокращений, при этом происходит увеличение количества крови, поступающей в аорту в течение минуты (сердечный выброс). Но в свою очередь норадреналин способствует повышению тонуса мелких артерий и усиливает сопротивление сосудов проходящему потоку крови. И как результат происходит резкое повышение артериального давления. Эластичность сосудов, питающих головной мозг и сердце у пожилых людей, как правило, нарушена, поэтому наступивший спазм приобретает стойкий характер и при-

водит к нарушению мозгового кровообращения, к инфаркту миокарда и инсульту. К предвестникам гипертонического кризиса больные люди пожилого возраста должны быть предельно внимательны. А при проявлении первых признаков принимать все необходимые меры для его предотвращения или смягчения течения. Условно они подразделяют на три группы:

**ЦЕРЕБРАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:** в голове наступает пульсирующая, распирающая или давящая боль, это часто сопровождается тошнотой, а иногда даже рвотой, в глазах появляются мелькающие мушки или перед ними возникает сетка.

**КАРДИАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:** в области сердца возникает ноющая, давящая или колющая боль, происходит учащенное сердцебиение.

**ЦЕРЕБРОКАРДИАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:** их характер состоит из смешанных симптомов, свидетельствующих о нарушениях в деятельности сердца и головного мозга.

При первых проявлениях любого из этих признаков и внезапном ухудшении самочувствия рекомендуется последовательно выполнить следующие действия: удобно сесть на стул или кресло, расслабиться и свободно откинуться на спинку кресла или стула, расстегнуть воротник рубашки, затем ослабить ремень на брюках или корсаж юбки. Кто-то из находящихся поблизости родных или сослуживцев, для поступления в помещение свежего воздуха, должен приоткрыть окно или форточку. Надо сразу же вызвать «Скорую мощь»!

Ещё до её приезда рекомендуется дать выпить больному лекарство, снижающее артериальное давление, которое он обычно принимает. Затем, дать ему принять 30–40 капель валокордина или корвалола, 1–2 таблетки но-шпы, 1 таблетку тазепама или седуксена и 1 таблетку, из ранее назначенных врачом, мочегонного средства. А в случае появления сердечной боли, надо положить на область сердца горчичники и под язык поместить таблетку валидола. После прохождения гипертонического криза. Больной должен полежать в постели несколько часов. в противном случае может развиваться резкое падение артериального давления и произойти обморок. Это может произойти как последствие того, что кровь, под действием силы тяжести при движении по расширенным сосудам устремляется в нижнюю половину тела, и возникает обескровливание мозга. Больных с тяжелой формой гипертонического криза, как правило, немедленно госпитализируют. Но и в случае неосложненного криза нельзя оставить больного без должного внимания: необходимо в ближайшее время вызвать врача, который, оценив состояние больного, назначит подходящие для него лекарства или изменит дозировку тех лекарств, которые принимал больной до криза. Достоверно отмечено, что у пожилых людей, страдающих гипертонической болезнью и ведущих разумный образ жизни, систематически принимающих лекарства и регулярно посещающих врача, кризов, как правило, не бывает. Это подтверждает, что основной мерой про-

филактики гипертонических кризисов является для больного неукоснительное выполнение им рекомендаций лечащего врача и непрерывность назначенного им лечения. Симптомы. Гипертонический кризис возникает у больного совершенно неожиданно. При этом происходит повышение как максимального, так и минимального давления, но, как правило, не на одинаковую величину. Постоянным симптомом является возникновение приступообразной, пульсирующей и тупой, сильной головной боли. Её возникновение объясняется расстройством кровоснабжения головного мозга, а местом локализации может быть область затылка, темени или лба. В области сердца у больного возникают неприятные ощущения, повышается сердцебиение, наблюдается одышка и сердечные перебои. Больной мучительно реагирует на любой шум, ему трудно сделать поворот головы в любую сторону, трудно разговаривать. По причине потери равновесия нарушается чувство устойчивости и происходит ухудшение зрительного восприятие окружающей среды. Боль отдаёт в левую руку и лопатку больного колющими и ноющими ощущениями. Уменьшению этих неприятных ощущений для больного способствует приём нитроглицерина.

# Рекомендации народной медицины

Довести до кипения 1 стакан коровьего молока, немного охладить и добавить сок, отжатый из 2–3 плодов хурмы. Разделить смесь на 3 равные части и пить 3 раза в день аз 20–30 минут до еды.

В течение 5 минут растирать подошвы ног любым сильным препаратом. Который обеспечивает приток крови (пчелиный яд, тигровая мазь, змеиный яд и т. д.). Затем приложить к подошвам горчичники, смочив их в 6 % уксусе, но не в воде. Держать их на подошвах 10–15 минут.

Взять 10гр. сухих цветов или листьев боярышника, залить стаканом воды и кипятить на малом огне в течение 15 минут. Выпивать ежедневно по 2–3 чашки приготовленного отвара.

Для профилактики гипертонических кризисов: два раза в год пить 3 вида настоев, чередуя каждый по 2 недели с недельным перерывом перед приёмом следующего.

– Залить с вечера стаканом холодной кипяченой воды 1 ч. л. измельченных листьев омелы белой, настоять ночь. Процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

– Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. листьев шалфея, настоять 2 часа. Процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

– Смешать по 1 ст. л. плодов и листьев малины и черной смородины. Затем 2 ст. л. измельченной смеси залить лит-

ром кипятка. Настоять 3 часа, процедить и принимать по 1 стакану 4 раза в день.

# Травма груди

Повреждения груди в структуре травматизма занимают одно из ведущих мест.

При этой травме в первую очередь страдает костный «корсет» груди – ребра, грудина, лопатки. Весьма часто в той или иной степени повреждаются органы, расположенные внутри груди (легкие, сердце, крупные сосуды, грудобрюшная преграда, пищевод, трахея, бронхи). Бывает и так: кости целы, а легкое, сердце, трахея пострадали. Да и количественная характеристика костных повреждений самая различная: сломано одно ребро или несколько ребер, переломы односторонние или двусторонние, переломы ребер по одной линии или по двум, в сочетании с повреждением других областей тела или только изолированная травма груди. Проявления травм груди, поэтому весьма разнообразны. Основным симптом – боль, обычно очень сильная, затрудняющая откашливание. В результате бронхи закупориваются бронхиальным секретом, развивается одышка. Серьезно нарушается обогащение крови кислородом и стремительно нарастает дыхательная недостаточность. К этому присоединяется расстройство кровообращения. Наиболее опасна кровопотеря из поврежденных легких, сердца, сосудов. Анализ частоты повреждений легкого и сердца при тяжелой травме груди позволил приблизительно выявить величину равную со-

ответственно 70 % и 25 %. Вот почему при травме груди надо «бить во все колокола», и уж ни в коем случае такого пострадавшего нельзя оставлять дома. Следует всегда стремиться быстрее и бережнее доставить его к врачу-травматологу, а еще лучше – в специализированное хирургическое отделение. Самой частой формой закрытой травмы груди являются переломы ребер, одного – трех и более. У населения укоренилось убеждение о большой пользе фиксирующих повязок при переломах ребер. Хирурги уже давно категорически возражают против этого. Ведь фиксирующая повязка еще более затрудняет дыхание. Нередко в больницу госпитализировали пострадавших с единичными переломами ребер и с большим дефицитом кислорода в организме. А виновата в этом была повязка, наложенная пострадавшему родственниками. Повязка может стать причиной потери сознания. Приходится принимать реанимационные меры, чтобы вывести в таких случаях человека из тяжелой дыхательной недостаточности. Не так уж редко травма груди сопровождается скоплением крови в плевральной полости. В условиях стационара эту кровь обязательно удаляют, иначе она инфицируется и возникает гнойное воспаление плевры, требующее длительного, а иногда и оперативного лечения. У некоторых пострадавших наблюдается подкожная эмфизема. Концами сломанных ребер повреждаются легкие, и воздух поступает и распространяется по подкожной клетчатке. Тогда тело угрожающе вздувается, черты лица обезображиваются,

человек становится неузнаваемым. Помощь такому пострадавшему должна быть оказана срочно и обязательно врачом. Диапазон лечебных мероприятий в подобных случаях очень широк – от отсасывания газа иглой до операции. Специалисты уделяют большое внимание особой форме травмы груди – сдавления грудной клетки. Грудная клетка сдавливается, например, буферами вагонов, или рулем автомашины, или автокар прижимает пострадавшего к стене. Здесь многое зависит от величины механической нагрузки на грудь и от времени ее сдавления. Костных повреждений при этом может не быть, однако состояние пострадавшего обычно тяжелое. Лицо становится синюшно-багровым, происходят кровоизлияния в конъюнктиву глаз, кровотечение из ушей. Такой человек нередко заторможен. На вопросы отвечает слабым голосом и как бы после некоторого раздумья. Несмотря на отсутствие видимых внешних повреждений в результате травмы в организме серьезно нарушаются жизненно важные функции – развивается травматический шок. Первую помощь в таких случаях надо оказывать без промедления: устранить сдавления груди, уложить травмированного на горизонтальную поверхность, ослабить и расстегнуть одежду, напоить чаем, согреть, немедленно вызвать «Скорую». Только в стационаре можно такого пациента вывести из шока. Должен заметить, что быстрая доставка пострадавшего в больницу, начало лечения уже в движущейся санитарной машине, развернутое комплексное лечение обеспечивают в большинстве, случаев

благоприятный исход.

# Ранения грудной клетки

Они могут быть огнестрельными, колотыми и т. д. Опасность для здоровья и жизни таких раненых связана в первую очередь с повреждением плевры и лёгкого. Дело в том, что наружный воздух через открытую рану или воздух из лёгкого при вдохе и выдохе попадает в грудную полость. Тогда происходит скопление воздуха в плевральной полости (пневмоторакс) и лёгкое перестаёт дышать. Если отверстие раны небольшое, то воздуха в плевральную полость может поступать немного, лёгкое частично расправляется и все-таки принимает участие в дыхании. Когда же рана широкая, зияющая, она, как говорят «дышит»: воздух с шумом входит и выходит через рану, слышно присасывание воздуха в момент вдоха, и при кашле разбрызгивается кровь. Пневмоторакс часто вызывает тяжелую одышку и удушье. Могут быстро развиваться и нарастать тяжелые расстройства дыхания и сердечной деятельности. Первая помощь в таких случаях заключается в следующем: нужно постараться немедленно прекратить доступ воздуха в плевральную полость. Лучше всего это можно сделать наложением герметизирующей вязки на рану, используя прорезиненную оболочку индивидуального пакета. Внутренней (стерильной) поверхностью пакета закрывают рану и прибинтовывают к грудной клетке.

Если под руками не имеется индивидуального перевязоч-

ного пакета, в таком случае можно использовать резиновую перчатку, наконец, наложить тугую полотняную многослойную повязку. Главное – прекратить доступ воздуха, а затем организовать срочную доставку пострадавшего в медицинское учреждение. Транспортировать его нужно в сидячем положении. Ранение легкого может вызвать обильное кровохарканье, поэтому сопровождающие должны убедить пострадавшего постараться дышать спокойно, не разговаривать, не кашлять. Рекомендуются положить на грудь холодный компресс, пузырь или пакет со льдом, снегом. Периодически нужно давать пострадавшему пить холодную и слегка подсоленную воду и глотать кусочки льда. Травма груди опасна! Попытки самолечения заканчиваются весьма печально: могут возникнуть тяжелые осложнения и трудно устранимые последствия.

## **При затвердении в груди, которое образуется после удара**

1. Вырвать с корнем куст чистотела, отрясти от земли, промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Настоять его 2–3 суток и разбавить с 40 градусной водкой или крепким самогоном в соотношении 50:50. Настоять 3 дня и принимать в течение 2 недель 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ч. л. После принимать 3 раза в день по 1 ст. л. Принимать длительное время, за один день затвердение не рассосётся.

2. Утром за 30 минут до еды и вечером перед сном в течение 25 дней принимать по 0,2гр. мумие. Затем через 10 дней перерыва – повторить.

# Боли в груди

1. Взять 100гр. инжира, помыть и залить 2 стакана горячего молока. Настоять 2–3 часа и выпить всё в течение дня за несколько приёмов.

2. Сделать взвар из травы просвирок или одуванчиков и дышать над паром сквозь воронку, обёрнутую бумагой.

3. Смешать по 5 капель масла герани и персикового масла и втирать круговыми движениями в область болевых ощущений.

4. Одну чайную ложку горчичного порошка залить стаканом тёплой воды. Смочить марлю и прикладывать на больные места как горчичники на 5–10 минут.

5. При застарелых болях в груди рекомендуется сделать горячую припарку. Замешать густое хлебное тесто с добавкой квасцов. Добавить 100 мл. винного уксуса, 100 мл. подсолнечного масла и 100 мл. сухого вина. Всё перемешать и прикладывать смесь к больному месту на 2 часа по 2–3 раза в день.

6. Растопить столовую ложку внутреннего свиного сала и чайную ложку скипидара (разовая доза) на малом огне. Принимать всё перед сном в очень горячем виде. Выпить весь стакан без передышки, а в начале лечения ещё и утром за час до еды.

7. Взять чайную ложку растёртых в порошок семян мака

и залить 50 мл. тёплого молока. Выпить за один приём.

# **Первая помощь при травмах во время гололёда**

Покрытые льдом тротуар и дорога всегда таят опасность. В гололед нередки падения, а значит, и травмы.

Падая, человек, как правило, подвертывает стопу в голеностопном суставе и инстинктивно выбрасывает руку в сторону падения. Поэтому чаще всего происходят переломы лодыжек и костей предплечья в области лучезапястного сустава. Распознать их нетрудно даже немедицинскому работнику.

Чтобы правильно оказать первую помощь, надо знать, что голеностопный сустав образован тремя костями и укреплен связками. Самая мощная из них располагается с внутренней стороны сустава и называется дельтовидной. Она прикрепляется к костям стопы и к внутренней лодыжке, которая отчетливо видна с внутренней стороны голеностопного сустава. Эта связка настолько прочная, что при падении человека не рвется, а вот лодыжка, к которой она прикрепляется, травмируется.

С другой стороны голеностопного сустава находится хорошо различимая наружная лодыжка. Когда подворачивается стопа, наиболее часто происходит перелом наружной лодыжки, иногда обеих сразу. Если вы станете очевидцем несчаст-

ного случая на улице, и вам доведется оказывать первую помощь пострадавшему, прежде всего, обратите внимание на характерные внешние признаки:

# При травме руки

В зависимости от того, в какую сторону была согнута кисть в момент падения – в тыльную или ладонную. Происходят переломы с различным смещением отломков. В зимнее время количество таких переломов резко возрастает. Они часто бывают у детей, а также у людей пожилого возраста, кости которых более хрупки.

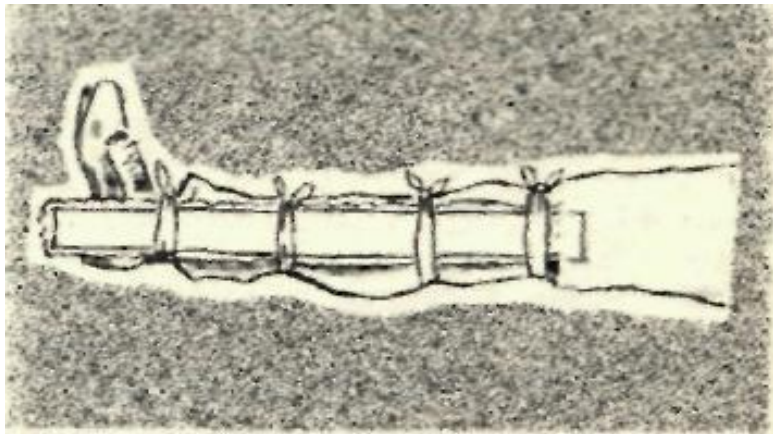
Первый признак перелома предплечья – резкая боль и припухлость в области лучезапястного сустава, усиливающаяся при попытке движений в нем. Если кисть находится в неестественном положении, видна деформация сустава, значит, возможно, произошел перелом со смещением отломков. В этом случае движения в лучезапястном суставе резко ограничены и болезненны.



Первое, что вы должны сделать, — это создать неподвижность костям предплечья и кисти. Наложите на них шины из любых подручных материалов — дощечек, фанеры, палок, плотного картона. Шины укладывают по тыльной и ладонной поверхностям предплечья и кисти и фиксируют бинтом или шарфом. Опускать руку вниз нельзя, так как отек и боль от этого увеличиваются. Поэтому руку подвесьте на повязке через шею. После оказания первой помощи необходимо вызвать «Скорую» или помочь пострадавшему добраться до лечебного учреждения.

# Травма ноги

Пострадавший обычно ощущает резкую боль в голеностопном суставе и особенно в области лодыжки. Из-за сильной боли он не может встать на ногу. Тотчас после травмы в области сустава появляется припухлость, а через некоторое время – кровоподтек. Это бывает и при растяжении связок и при переломе лодыжек. Припухлость и кровоподтек выражены гораздо сильнее, боль более интенсивная и возникает быстро после падения. Прежде всего, постарайтесь обеспечить пострадавшему покой – посадите или положите его. Ни в коем случае не пытайтесь «вправлять» стопу, так как можете нанести дополнительную травму, в результате увеличатся кровоподтек, отек сустава, могут сместиться отломки. Чтобы сделать неподвижным голеностопный сустав и стопу, наложите на них шину и зафиксируйте повязкой. В качестве шины можно использовать дощечку, палку, зонт. Для уменьшения отека и боли ногу надо приподнять.



Если пострадавшего доставили домой, то до прихода врача к ноге приложите холод (грелку с холодной водой или пузырь со льдом). Держать его надо 10–15 минут, делая перерыв на час-полтора. Это помогает предотвратить нарастание отека.

# Головокружение

Ощущение перемещения окружающих предметов или собственного тела и нарушения равновесия. Больному кажется, что предметы вращаются вокруг него, стены и потолок падают, или он испытывает ощущение «проваливания», при ходьбе его пошатывает в стороны, ему трудно сохранять равновесие. Головокружение часто сопровождается тошнотой, рвотой, побледнением, замедлением пульса, побледнением кожных покровов и т. д. Причиной головокружения являются нарушения деятельности тех отделов нервной системы, которые регулируют равновесие тела, в первую очередь это симптом поражения вестибулярного аппарата, расположенного во внутреннем ухе, мозгового ствола, мозжечка, коры головного мозга. Даже у здоровых людей при сильном раздражении вестибулярного аппарата (резкая перемена положения тела, работа на большой высоте, морская качка и т. д.) может возникнуть головокружение. Но чаще оно бывает у людей с повышенной чувствительностью вестибулярного аппарата. Такие люди с детства плохо переносят качели, карусель, езду в транспорте. Головокружение может возникнуть при гипертонической болезни, атеросклерозе сосудов головного мозга, заболевании среднего уха, после травмы головы, а также при отравлении алкоголем, никотином, угарным газом и другим причинам. Причину головокруже-

ния обычно устанавливает врач, который назначает соответствующее лечение. При сильном головокружении больной должен лечь, чтобы не упасть из-за нарушения равновесия и обязательно вызвать врача. Для лечения данного недуга народная медицина рекомендует использование следующих рецептов:

# Рекомендации народной медицины

1. Залить стаканом кипятка 20гр. ягод боярышника и кипятить на малом огне 10 минут. Пить как чай.
2. В течение 2 недель, ежедневно после еды выпивать 2–3 раза в день по 0,5 стакана тёплого капустного сока.
3. Смешать по 100гр. омелы, пустырника, мяты и по 75гр. чабреца и Melissa. 2 столовых ложки смеси с вечера залить в термосе 2 стакана кипятка. Утром процедить и принимать по 100 мл. настоя 4 раза в день.
4. Залить стаканом кипятка 1 столовую ложку розмарина, настоять 10 часов, процедить. Принимать по 50 мл. настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.
5. Взять 1 столовую ложку листьев омелы белой и залить 0,5 литра воды, поставить на огонь и довести до кипения. Прокипятить в течении 5–7 минут. Процедить и принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Ежедневно готовить свежий отвар.
6. Взять 25гр. листьев омелы белой и залить 200 мл. водки 40 градусов. Настоять 2 недели и принимать по 25–30 капель 3 раза в день.
7. Взять 10гр. свежих цветков боярышника и залить 100 мл. водки 40 градусов. Настоять 10 дней, профильтровать и принимать по 25 капель 3 раза в день после еды.
8. Всыпать в бутылку коньяка хорошего качества 2 сто-

ловые ложки соли «Экстра». Взбалтывать до тех пор, пока соль не растворится. Пить по утрам за час до еды по 1 столовой ложке настойки, разбавленной тремя частями кипяченой воды.

9. Взять 1 чайную ложку соцветий клевера и залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Курс лечения – месяц.

10. Взять столовую ложку сухих семян укропа и залить литром воды, довести до кипения. Варить под крышкой на малом огне 4 минуты. Настоять ночь, утром процедить и всё выпить в течение дня. Всё делать в эмалированной посуде. Вечером готовить лекарство на следующий день. Пить ежедневно в течение 1–2 месяцев.

11. Одну столовую ложку сухой измельчённой травы зверобоя большого залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа, процедить и принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды. Рекомендуется ежедневно принимать по 300–500гр. спелых яблок.

12. Сделать сбор: по 1 части – трава, цветки лафанта, цветки боярышника; по 1,5 частей – листья Melissa и оме-лы белой «столовых ложки смеси залить 0,5 литра кипятка и настоять 2 часа. Процедить и принимать по 1/3–1/2 стакана (в тёплом виде и с добавкой мёда по вкусу) 3 раза в день перед едой. Курс лечения – месяц и через 5–7 дней перерыва можно повторить.

13. При систематическом головокружении по неизвестной причине взять 100гр морской капусты в порошке. Ежедневно перед обедом глотать со слюной по чайной ложке порошка 1 раз в день.

14. Взять 1 столовую ложку мелко нарезанного папоротника и заварить стаканом кипятка, плотно закрыть и настоять до охлаждения. Принимать по 50 мл. настоя 3 раза в день за час до еды.

15. Положить с вечера в термос 1 столовую ложку первоцвета весеннего и залить стаканом кипятка. Настоять ночь, процедить и пить по 50 мл. настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

# Головная боль

1. Пить горячий некрепкий кофе с мёдом: на полчашки кофе – 1/4 чайной ложки мёда. Принимать 3–4 раза в день.
2. Взять пчелиного мёда 625гр, 675 мл. красного вина, 375гр. листьев алоэ 3-х летнего возраста (не поливать до среза 5 дней). Пропустить через мясорубку листья алоэ, смешать все компоненты и настоять в прохладном месте 5 дней. Принимать первые 5 дней по чайной ложке 3 раза в день за час до еды, последующие дни по столовой ложке 3 раза в день за час до еды до окончания смеси.
3. Натирать виски при возникновении боли аптечной настойкой «корвалола».
4. Ставить на места ощущения боли компрессы из смеси нашатырного спирта и воды, взяв в соотношении 1:3.
5. Взять 12гр. свежих корней девясила высокого и кипятить на малом огне в 0,5 литрах вина «Портвейн» в течение 10 минут. Принимать по 50 мл. отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.
6. Чтобы унять головную боль нужно выпить натощак 1 стакан сока петрушки.
7. Смазать запястья рук и затылок соком свежей капусты.
8. Приложить к голове полотенце, смоченное в холодной воде, через 10 минут снова намочить и приложить. Полежать так 30 минут.

9. Заварить столовую ложку растения иван-чай стаканом кипятка, настоять час, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

10. Накопать с корнями чернобыльник. Мелко насечь и варить в вине или уксусе 3–5 минут. Настоять 2 часа, процедить и мыть голову этим настолько горячим отваром, насколько терпимо, чтобы вспотеть. Делать так надо 3 раза. Всегда брать свежий чернобыльник.

11. Взять весенние проростки картофеля, промыть, высушить и мелко нарезать. Поместить в стекло банку емкостью в 1 литр и залить 70 % спиртом, на 2 пальца выше проростков, настоять 2 недели и процедить. Начинать принимать нужно с 1 капли настойки на стакан воды 3 раза в день, за 30 минут до еды. Ежедневно увеличивать по 1 капле и дойти до приёма 25 капель за приём. Но затем нужно ежедневно снижать по капле в обратном порядке, пока не дойдете до приёма 1 капли за приём.

12. Растолочь в ступке семена льна и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды. Запивать половиной стакана морковного сока или остуженной кипячёной воды.

13. Нарезать в период полного созревания ягод ветвей вместе с ягодами и листьями растения Санбери, положить в кастрюлю, залить 3 литра воды и нагревать на слабом огне до кипения, затем остудить, процедить и мыть голову через день. До исчезновения болей.

– можно пить чай из цветков Санбери (3гр. сухих цветков

на 0,5 литра воды).

14. Заварить 2 чайные ложки мелиссы стаканом кипятка, добавить чайную ложку мёда и принимать горячим по 100–150 мл. 2 раза в день.

15. Пропарить в течение 15–20 минут кисти рук, это поможет снять головную боль.

16. Приобрести берет из собачьей шерсти и поносить его в течение 2–3 недель.

17. При постоянных головных болях рекомендуется употреблять напиток, приготовленный из трав – кипрея, таволги или репешка: налить в 3-х литровую стекло банку кипяченой воды, затем всыпать 1 стакан сахара, растворить и добавить 1 столовую ложку сметаны, тщательно размешать. После опустить на дно банки 1 стакан любой из вышеперечисленных трав, завернув в марлевом мешочке. Завязать горло банки марлей в 3 слоя. Настоять 2 недели, каждые 1–2 дня удаляя образовавшуюся плесень. Затем поместить в холодильник и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 50 мл напитка. Травы чередовать: 10 дней пить напиток из одной травы, 10 дней с другой, 10 дней с третьей.

18. Обдать кипятком лист лопуха и приложить его на затылочную часть головы на 15–20 минут. Окутать голову целлофаном, а затем махровым полотенцем.

19. Развести 20гр измельчённого прополиса в 100 мл. 70-градусного спирта. Капнуть 40 капель на кусочек сахара рафинада и съесть.

20. Развести в стакане кипятка 1 столовую ложку измельчённой травы колокольчика развесистого, настоять 30–40 минут, процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день.

21. Если головная боль является последствием стресса, то необходимо в течении нескольких дней перед сном принимать по столовой ложке сахарного песка, запивая стаканом воды.

22. Прикладывать к больному участку головы свежие листья сирени обыкновенной.

23. Прикладывать свежие ягоды клубники полевой.

24. Смазать под носом пихтовым маслом.

25. Весной, когда набухают почки черёмухи, наломать веток и мелко их нарубить. Залить 0,5 кг сырья в эмалированной кастрюле 8–10 литров воды, которую лучше брать из родника или колодца. Поставить на огонь и варить на слабом огне с момента закипания в течение 5 минут. Настоять и мыть голову яйцом с этим отваром. Им же ополаскивать волосы после мытья. Проводить процедуру через 3 дня 3–4 раза на ночь.

26. Сделать смесь: 1 бутылка тройного одеколона, 5 таблеток аспирина и 5 таблеток анальгина. Таблетки измельчить и настоять смесь в темном месте при комнатной температуре в течение месяца. Как только почувствуете приступ головной боли, нужно натереть виски этой смесью.

27. Можно взять порошок имбиря и, немного намочив водой, прикладывать к вискам.

28. Взять стакан воды и размешать в нём ровно 6 чайных ложек сахара, настоять ровно 9 часов, выпить и снова залить в стакан воду и положить 6 чайных ложек сахара, размешать и снова оставить на 9 часов. Так пропить все 10 дней. Главное не пропустить ни одного приёма. На ночь ставить будильник. Для того чтобы выпить, снова приготовить и оставить на 9 часов. В общем, делать так: засыпать сахар, размешать в 6 утра, выпить в 3 часа дня; засыпать в 3 часа дня. Выпить в 12 часов ночи, засыпать в 12 часов ночи, выпить в 9 часов утра. И так все 10 дней. Относится к этой методике лечения необходимо со всей серьёзностью. Перед тем как выпить. Размешивать не надо. Можно использовать любую воду: кипяченую, из крана или родника.

29. При возникновении головной боли – разбить сырое яйцо, размешать и залить стаканом почти кипящего молока. Ещё раз хорошо перемешать и выпить.

30. Взять 1 столовую ложку соли и растворить в 1 литре холодной воды. В отдельной посуде смешать 10гр. камфорного спирта и 100 мл. 10 % нашатырного спирта. Вылить в соленую воду и размешивать до тех пор, пока не исчезнут хлопья. Ставить полученной жидкостью компрессы при возникновении головной боли.

31. Взять 1 столовую ложку сухой травы душицы и залить пол-литра кипятка, настоять 30 минут. Процедить и принимать по 0,5–2 стакана 2–3 раза в день.

32. Выпить 2 стакана арбузного сока маленькими глотка-

ми.

33. Чтобы предупредить головную боль нужно в начале полнолуния поставить на ночь в изголовье стакан воды с серебряными монетами (ложкой. Кольцом). А в ноги на постель положить пласт ржаного хлеба. Через 2 ночи этот кусок скормить животным и положить новый.

34. Взять поровну шелуху лука и шелуху чеснока, смочить уксусом и настоять 2 недели. При возникновении головной боли взять эту шелуху и приложить к вискам, завязать. Если начнёт жечь, – снимите повязку и, если жжение повторяется, не используйте этот рецепт.

35. При возникновении боли наложите на глаза на 20 минут камень сардоникс – боль снимается.

36. Сделать хорошую заварку из зелёного или чёрного чая. Добавить туда щепотку мяты и выпить стакан такого чая. Головная боль проходит через 15–20 минут.

37. Прикладывать ко лбу 3 раза в день глину с квасом и сырым яичным белком

# Хроническая головная боль

1. Смешать с чашкой горячего молока сырое яйцо и выпить малыми глотками. Делать ежедневно утром.
2. пить в горячем виде настой мяты.
3. Смочить носки, отжать, надеть на ноги, сверху надеть еще пару сухих носков и так спать, хорошо укутав ноги теплым одеялом. Делать 7 дней подряд.
4. Каждый день выпивать 3 стакана сыворотки или простокваши.
5. Вечером перед сном облить голову водой, пропущенной 7 раз через металлическое сито. Делать ежедневно до выздоровления.
6. Настоять, тепло, укутав, 15гр. травы мелиссы в стакане кипятка в течение 30 минут, процедить и пить по 2ст.л. 5–6 раз в день.
7. Систематически есть свежие ягоды брусники.
8. Пить свежий сок калины по 150–200 мл. в день.
9. Пить сок свежего картофеля по 1/4стакана 3–4 раза в день.
10. Пить сок черной смородины по 1/4стакана 3 раза в день.
11. Принимать смесь соков: Огуречный сок -3 части, морковный -2части, травы сельдерея пахучего -1часть. Пить по 0.5 стакана 2 раза в день через час после еды. Курс 10 дней

и повторять через каждые 3 месяца.

12. Пить мумие по 0.2гр. утром до еды в смеси с медом или молоком, в соотношении 1:20, в течение 25 дней подряд и через 10 дней перерыва повторить.

13. Применить метод лечения подсолнечным маслом, записано выше.

14. При хронических головных болях сварить отвар из расчёта 1 столовой ложки травы чабреца на стакан воды и каждый вечер погружать в него голову на 10–15 минут, а затем обливать этим отваром всё тело.

# Горячка, жар

1. Обмазывать больного глиной, замешанной на моче, на 30—40 минут через каждые 3—4 часа;
2. Поить больного горячим настоем кобыльего стега.

# Горлом идёт кровь

Ставить на горло компрессы и пить 3 раза в день, за час до еды по полстакана настоя из растения вероника лекарственная. Для его приготовления надо 10гр. травы настоять 2 часа в стакане кипятка, процедить и использовать по назначению.

# **Извлечь кость из горла**

Растопить на огне конец восковой свечи, быстро пока он не остыл, прижать к торчащему концу кости. Через 20–30 секунд воск застывает и захватывает кость. Затем легко извлекается вместе со свечой.

# Гематома

Это ограниченное скопление крови в тканях вследствие кровотечения. Возникшего при травме кровеносного сосуда или разрыве болезненно изменённого сосуда. Гематома может образоваться под кожей, надкостницей, в мышцах, слизистых оболочках, во внутренних органах и т. д. Небольшие поверхностные гематомы, возникшие вследствие ушиба мягких тканей, представляют собой болезненную припухлость с кровоподтёком, в обиходе, называемом синяком. Их появление часто можно предупредить, правильно оказав первую помощь при ушибе. При своевременно начатом лечении эти гематомы обычно проходят бесследно. При ушибах жизненно важных органов (головной мозг, печень и др.) необходимо сразу же обратиться к врачу, так как гематомы, которые могут возникнуть при этом, очень опасны: они могут вызвать тяжёлые осложнения и даже привести к смерти.

# **Народная медицина рекомендует следующие рецепты:**

1. Отваривать в небольшом количестве воды сушеные шляпки боровичков пока они не станут мягкими, поставить грибной суп в теплое место и настоять несколько часов. После этого грибные шляпки прикладывать на гематому, накрыть сверху калькой и укутать шарфом. Обычно такое лечение надо проводить на ночь, а утром синяки просто исчезнут.
2. Накладывать пластырь мазью «Вундехил».
3. Взять 4 свежих корня герани, промыть и варить в 1 литре кипящей воды 20 минут. При наружном кровоизлиянии промыть рану теплым отваром и перевязать пропитанным в отваре бинтом. При внутреннем – пить отвар по 1 ч. л. каждые 20 минут, в теплом виде.
4. Взять 2 ч. л. соли (никак не больше) растворить в 1 стакане теплой воды. В этом растворе смочить марлю, сложенную в 8 слоев, наложить повязку на гематому, плотно перебинтовать и держать всю ночь. Делать ежедневно.
5. Делать примочки отваром спелой кукурузы.

# **Гемангиома (беспрерывно кровооточающая опухоль)**

Гемангиомы – доброкачественная сосудистая опухоль, развивающаяся из кровеносных сосудов. Это врождённая опухоль. Но иногда Гемангиомы могут развиваться в результате травматических повреждений. Увеличение опухоли происходит за счет разрастания сосудов самой опухоли, а не за счёт сосудов окружающих тканей. Вследствие образования и расширения новых сосудов Гемангиомы прорастают и разрушают окружающие их ткани, подобно росту злокачественных опухолей. Обычно Гемангиомы растут медленно, но наблюдается и быстрый рост, особенно у маленьких детей. Гемангиомы можно отнести к виду достаточно распространенных опухолей, и доля их от всех доброкачественных опухолей достигает до 23 %. Гемангиомы подразделяют на несколько видов: пещеристые, ветвистые и простые. Пещеристая (кавернозная) Гемангиомы имеет губчатое строение и состоит из наполненных кровью полостей. Строение ветвистой Гемангиомы состоит из довольно резко расширенных, извитых и четкообразных сосудов. Она похожа на плоскую пульсирующую припухлость, просвечивающуюся через кожу. При прикосновении ощущается дрожание, а при прослушивании – дующие и жужжащие шумы. Строение про-

стой Гемангиомы состоит из расширенных капилляров как бы небольших пигментных пятен (родимые пятна) красного или сине-красного цвета, которые мало выдаются над поверхностью кожи или слизистой оболочки. При лёгком надавливании на опухоли они приобретают бледную окраску, но при прекращении давления принимают прежний цвет. Гемангиомы могут достигать больших размеров, имеют синюшную окраску, иногда кровоточат, весьма сильно обезображивают лицо. Кроме поверхностного расположения на коже и слизистой оболочки, Гемангиомы могут располагаться и во внутренних органах человека – в мышцах, матке, селезенке и нередко в печени. Кавернозные ангиомы черепа представляют для человека очень большую опасность, потому что, прорастая кость, они способствуют разрушению мозговых сосудов. Больные при возникновении в черепе Гемангиомы постоянно ощущают в голове мучительный шум. Наиболее чаще Гемангиомы располагаются на лице, голове и кистях рук человека и их травмирование даёт сильное кровотечение.

## **Народная медицина предлагает следующий рецепт**

Оторвать у медузы кусок тела и наложить на опухоль, менять такую примочку 1 раз в сутки. Оставшиеся куски медузы держать в банке с водой и вынимать по мере надобности. Делать ежедневно в течение 3—4 недель.

# Родильная горячка

Взять 50гр. почек берёзы и настоять 10 дней в 40 градусной водке. Принимать по 0,5–1 ч. л. настойки 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

# Грозовой удар

1. Если это случается в лесу или в поле, то постарайтесь сразу же раздеть пострадавшего и плотно обложить его лесными или полевыми травами, имеющимися в наличии. Например: листьями подорожника, листьями берёзы. Ольхи, осины, дуба и т. д. Если имеется возможность – то примените листья капусты

2. Достаточно эффективен приём засыпания пострадавшего сырой землёй или глиной. При этом практически накрывается всё тело, но оставить открытым лицо и уши. При этом желательно дать выпить  $1/2$ –1 стакан воды.

3. Опустить пострадавшего на 30–40 минут в глиняный погреб, закрыв погреб крышкой во избежание попадания в него света.

# Потерян голос

Залить полстакана анисовых семян стаканом воды и прокипятить на малом огне 15 минут, затем семена процедить, а в отвар добавить 1/4 стакана мёда. Снова вскипятить, снять с огня и добавить 1 ст. л. коньяка или водки. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

# **ДТП (дорожно-транспортное происшествие)**

Рост автомобильного парка, резкое увеличение скорости движения настоятельно требуют использовать все возможности для предотвращения авто травм и тяжелых их исходов. К разрешению этой государственной важности задачи привлечены силы не только сотрудников Государственной автоинспекции, но и медицинских работников. Однако без широкого участия всего населения невозможно добиться успеха. По существующим правилам, теперь в каждой автомашине должны быть ремни безопасности и специальная аптечка, содержащая необходимый минимум медикаментов. И не только водитель, но и любой человек обязан уметь оказать первую помощь пострадавшему в аварии. Дорожные происшествия бывают в основном трех видов: наезд на пешеходов, столкновение и опрокидывание автомашин. Причем, как показывает практика, основной процент при автокатастрофах составляют легкие повреждения. Пострадавшие при этом обычно сами выходят из машин, они не теряют сознания, их не тошнит, нет рвоты; обнаруживаются лишь небольшие ссадины или ушибы мягких тканей. У пострадавшего в автомобильной аварии человека могут быть и тяжелые повреждения, например, множественные переломы нижних конечностей.

стей и таза. Нередко к этому присоединяется также травма черепа, сопровождающаяся сотрясением мозга. Тяжелые повреждения ребер и ткани легкого, разрывы органов брюшной полости и другие травмы бывают у водителей и пассажиров при столкновении машин. И в заключение приведем только одну цифру: около 6 процентов пострадавших в автомобильной аварии погибают до госпитализации. Но это роковое число можно снизить, если своевременно помочь попавшему в беду человеку. Некоторые дорожные аварии заканчиваются весьма печально: водители, пассажиры, пешеходы, велосипедисты получают тяжелые травмы. От того, насколько быстро и правильно оказана первая помощь пострадавшим, нередко зависит их жизнь. Бывает, до приезда «Скорой» достаточно приподнять голову раненого или придать его телу правильное положение, чтобы спасти его. А бывает, к сожалению, и такая картина: на проезжей части лежит пострадавший, кругом толпятся люди и только смотрят, сочувствуют... Иногда сетуют на то, что нет под рукой бинтов, жгутов и других предметов для оказания первой помощи. Но так ли это? Согласно Правилам дорожного движения водители всех автотранспортных средств (автобусов, легковых и грузовых автомобилей, мотоциклов с коляской) должны иметь аптечки.

Медикаменты и перевязочные материалы, находящиеся в ней, не требуют особых условий хранения. Аптечку следует держать в легко доступном месте. В легковых автомоби-

лях, например, на полке заднего сиденья, а в других автотранспортных средствах – в вещевом ящике. Об этом должны знать не только водители, но и пассажиры и пешеходы, чтобы при необходимости воспользоваться аптечкой до приезда «Скорой». К самому распространенному виду дорожно-транспортных происшествий следует отнести наезды на пешеходов. При большой скученности людей, в городах и посёлках их происходит в 2,5 раза больше, чем на автотрассах. Но тяжесть последствий дорожно-транспортных происшествий происшедших на автотрассах значительно выше тех, которые происходят в городах и населенных пунктах. Объясняется это, прежде всего, более большими скоростями движения транспорта по автомагистрали. Помимо этого, возможности быстрого оказания медицинской помощи пострадавшим на автотрассах, к сожалению, весьма ограничены, зачастую этому способствует отсутствие связи и большие расстояния между населенными пунктами. Поэтому совершая переход автотрассы и особенно у поворотов, пешеходы должны соблюдать осторожность и быть очень внимательными. На автодорогах расположение ближайших медицинских учреждений обозначаются специальными знаками, и водители автотранспортных средств об этом знают. Это же должно быть известно пассажирам, пешеходам и велосипедистам. В необходимом случае связь на дорогах можно осуществить через бензозаправочные станции или станции технического обслуживания, которые также обозначены соответствующи-

ми дорожными знаками. Сейчас на некоторых дорогах оборудуются специальные вызывные колонки связи, с помощью которых можно на место происшествия вызвать «Скорую», техническую помощь или ГАИ.

# Если вы стали свидетелем ДТП,

то порядок ваших действий должен быть следующим:

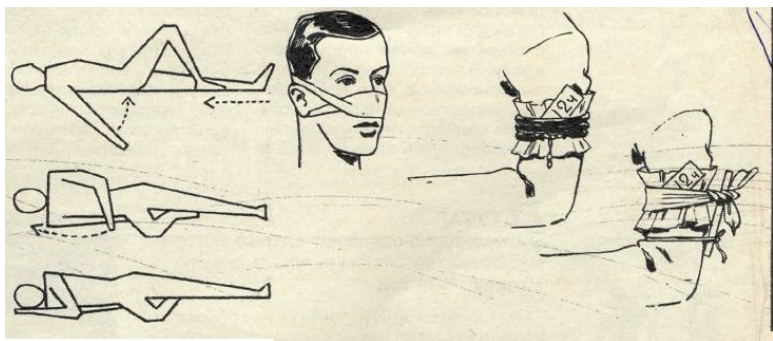


- 1 Остановите свою машину на обочине дороги на расстоянии не менее 20 метров от места аварии
- 2 Включите аварийный сигнал
- 3 Расставьте знаки опасности
- 4 Осмотрите место происшествия, пострадавших
- 5 Вызовите милицию и «Скорую»
- 6 Ситуации, требующие срочного извлечения пострадавшего из машины:
  -   
пожар или опасность его возникновения
  -   
сдавление грудной клетки, бледность кожных покровов
  -   
остановка сердца
  -   
кровотечение
- 7 Первую помощь по возможности оказывайте прямо в машине

При аварийной ситуации надо предпринять следующие действия:

Во-первых, постараться сразу же вызвать «Скорую». Это можно сделать с помощью других водителей, пассажиров или оказавшихся рядом пешеходов. Когда несчастный случай произошел на автотрассе и при этом травмы у пострадавших людей достаточно серьезные, необходимо к месту аварии пригласить медицинских работников из ближайшей больницы, но не из пункта оказания первой медицинской помощи. Во-вторых, не дожидаясь приезда врачей «Скорой» следует принять срочные и обязательные меры: вынуть пострадавшего из машины или убрать его с проезжей части дороги и уложить на какую-нибудь подстилку. Затем оценить общее состояние пострадавшего и, в случае обнаружения кровотечения из поврежденных крупных кровеносных сосудов, постараться его остановить с помощью тугей повязки или жгута. Если вы обнаружили у пострадавшего нарушение сердечной деятельности и нарушение дыхания, необходимо сразу же произвести закрытый массаж сердца и искусственное дыхание. Когда вы убедились, что пострадал не один человек, а несколько, то оказание первой помощи надо начинать с тех людей, которые получили наиболее тяжкие повреждения. Но если среди пострадавших имеются дети, то при одинаковых повреждениях помощь им оказывать в первую очередь, а затем взрослым.

# Если вы обнаружили пострадавшего в бессознательном состоянии, запомните!!!

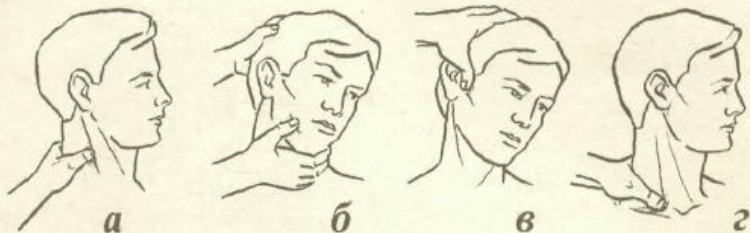


Ни в коем случае его нельзя оставлять, лёжа на спине, особенно если у него происходят позывы на рвоту или у него носовое кровотечение. В этой ситуации надо его осторожно повернуть на бок (лучше всего на правый бок) и постараться зафиксировать в этом положении. Такое положение пострадавшего предотвратит попадание рвотных масс или крови в дыхательные пути в момент его транспортировки. Если у пострадавшего произошли травмы на лице, ссадины или из носа кровоточащая рана, то в этом случае, можно наложить праче видную повязку предварительно обработав ссадины и

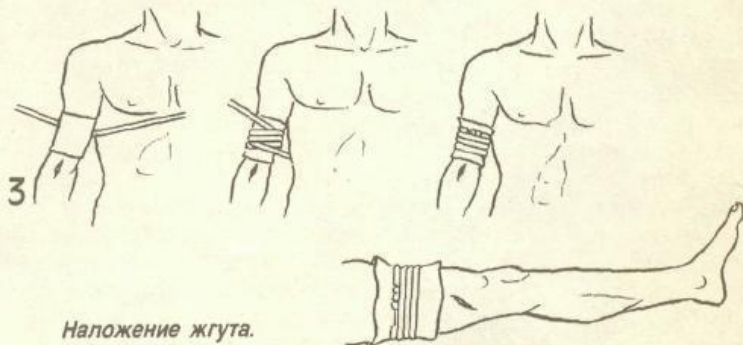
рану перекисью водорода или йодом. При холодной температуре воздуха постарайтесь тепло укрыть пострадавшего и дать выпить что-нибудь тёплого (чай, кофе и т. д.) но, ни в коем случае алкоголь.

## **В случае повреждения крупных артерий**

(при этом кровь алого цвета вытекает из раны ритмичными толчками) для остановки кровотечения надо их перетянуть с помощью жгута или тугой повязки. Которые следует наложить выше места образования кровоточащей раны. Для наложения жгута можно применить ремень, шарф, пояс, косынку. Но под жгут надо обязательно подложить несколько слоев ткани. Затяжку жгута необходимо делать только до тех пор, пока не прекратится кровотечение. При слишком тугое затяжке может возникнуть омертвление ткани и об этом надо знать. После наложения жгута, под него обязательно надо положить записку с указанием точного времени его наложения. Держать жгут в зимнее время можно не более часа, а летом в течение двух часов.



Пальцевое прижатие артерий: общей сонной (а), наружной челюстной (б), височной (в), подключичной (г), плечевой (д), подмышечной (е), бедренной (ж).



Наложение жгута.



Если вы обнаружили наличие ран под одеждой, то при необходимости осторожно её разрежьте. Освободите рану и наложите повязку. Используя для этого аптечный перевязочный пакет, а кожу вокруг раны обработайте настойкой йода, спиртом или одеколоном, в случае их отсутствия – можно бензином. В случае обнаружения повреждений конечности, необходимо обеспечить их фиксированную неподвижность, используя для этой цели вспомогательные средства: доски, палки, трости, зонты, хворост, ветки или другие подходящие предметы. На обнаруженные ожоги необходимо наложить сухую стерильную повязку.

## **Если пострадавший находится в обморочном состоянии**

Ему нужно дать вдохнуть нашатырного спирта (на ватке, но не из пузырька). Когда вы обнаружили, что пострадавший нуждается в дальнейшем лечении при стационарных условиях и возможен приезд «Скорой», не пытайтесь транспортировать его в лечебное учреждение самостоятельно, при этом могут возникнуть осложнения. Так как он требует бережного обращения, не причинявшего ему дополнительной боли. Старайтесь оказать ему моральную поддержку добрым словом. При отсутствии «Скорой» осуществлять перевозку пострадавшего нужно чрезвычайно осторожно и желательно в лежачем положении. Постарайтесь доставить его в лечебное учреждение в кратчайший срок и это в значительной мере будет способствовать его скорому выздоровлению.

# Множественные повреждения

При совершении транспортной аварии у пострадавшего одновременно могут произойти различные травмы: от множественных переломов костей до сочетания таких травм как повреждение конечностей и головы, позвоночника, таза и органов брюшной или грудной полости. При этом, как правило, пострадавший находится в тяжелом состоянии и ему необходима незамедлительная помощь тех, кто до приезда «Скорой» оказался с ним рядом. Прежде всего, надо провести мероприятия, способствующие остановке кровотечения и поддержания дыхания. Когда кровь вытекает из сосуда на руке или ноге сильной и прерывистой струей, надо сразу же, для остановки кровотечения, выше места ранения наложить жгут. В тёплое время его можно держать не более полутора часов, но зимой в холодное время не более получаса. При освобождении пострадавшего от одежды. Вначале её снимают со здоровой руки или ноги, затем с поврежденной. Если пострадавший испытывает сильную боль, то обувь, брюки или рукав лучше всего разрезать. Кожу вокруг раны надо обработать йодом, спиртом или одеколоном, затем накрыть стерильной марлей и завязать. В том случае, когда кровотечение не очень сильное, достаточно наложить давящую повязку. При наличии открытого перелома из травмируемого места часто выступают костные обломки. Ни в

кчем случае нельзя делать попыток их погружения снова в рану! Это может привести к тяжелым осложнениям. Когда транспортное происшествие произошло вдали от города и вызвать «Скорую» невозможно, на сломанную ногу или руку надо наложить шину. При накладывании шины нужно захватывать два ближайших к перелому сустава. Например, при переломе предплечья, надо захватывать локтевой и лучезапястный сустав, а при переломе голени – коленный и голеностопный. Но при переломе бедренной кости следует применить длинные шины, так как одновременно требуется фиксировать три сустава – тазобедренный, коленный и голеностопный. При этом наружная длинная шина – должна достигать подмышечной впадины и пятки, другая – паха и пятки. Для приготовления шины можно использовать любой подручный материал – лыжи, зонты, доски, фанеру, палки и даже пучки хвороста. При установке шин их надо обмотать шарфом, полотенцем или куском ткани и прибинтовать. Накладывать бинт надо снизу, от пальцев руки или ноги. При отсутствии раны, шину можно наложить поверх одежды. В случае отсутствия шины или подходящего средства для её изготовления, сломанную руку можно прибинтовать к туловищу пострадавшего, а сломанную ногу – к здоровой ноге.

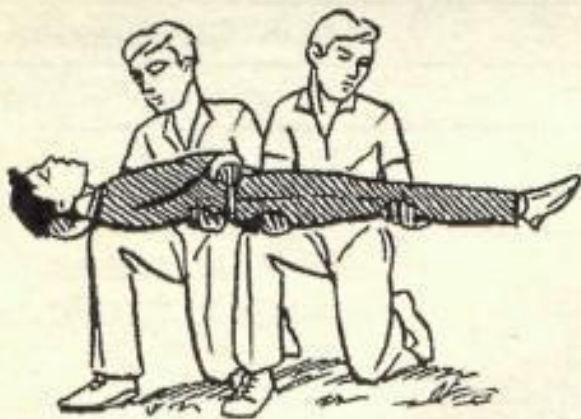
## **Если у пострадавшего внезапно произошла остановка дыхания**

его голову надо запрокинуть назад, при этом подложив под шею валик, подготовленный из скатанной одежды, а затем проводят искусственное дыхание способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Иногда при множественных переломах ребер у пострадавшего происходит побледнение лица и посинение губы, а пульс становится частым и слабым, у него появляется резкая одышка. В таком случае нужно туго забинтовать грудную клетку и, когда отсутствует черепно-мозговая травма, постараться придать пострадавшему полусидящее положение. В случае ранения головы пострадавший независимо от тяжести травмы должен находиться в лежачем положении. Нередко у человека, потерявшего сознание в результате травмы или большой кровопотери, происходит рвота. В этом случае надо осторожно уложить его на спину и повернуть его голову набок. После этого с помощью пальца, обернутого марлей, салфеткой, носовым платком, надо удалить из полости рта все рвотные массы, слизь, инородные тела, которые мешают доступу воздуха в дыхательные пути. В случае невозможности вызвать «Скорую», после оказания первой помощи, пострадавшего необходимо срочно доставить в лечебное учреждение.

# **Транспортировка пострадавших и тяжело больных**

При неправильной транспортировке пострадавших может возникнуть ухудшение их состояния и развитие болевого шока. Для предупреждения такой ситуации, во время извлечения его из разбитого автомобиля или от обломков разрушенного здания, а затем укладывания на носилки с целью транспортировки – это должны одновременно делать несколько человек. При этом каждый человек, оказывающий помощь пострадавшему, своими руками совершает такой захват его тела, который наиболее подходит применительно к ситуации. На приложенном ниже рисунке указаны возможные виды захватов пострадавшего с помощью рук. Из первого рисунка видно, что в случае, когда вы оказались на происшествии один, а критическая ситуация с пострадавшим – кровотечение, прекращение дыхания или остановка сердца не позволяет дожидаться помощи со стороны – примените этот захват. Этот способ захвата способствует обеспечению свободной проходимости дыхательных путей и обеспечивает относительную неподвижность позвоночника, что очень важно в случае повреждения шейного отдела позвоночного столба. Далее на рисунке указано положение рук людей, оказывающих помощь одновременно. Они делают это так, чтобы позвоночный столб оставался прямым. В случае перело-

ма позвоночника или травме груди пострадавшего надо уложить на твердое основание носилки или щит, но обязательно только на спину. При любой ситуации не переносите пострадавшего к носилкам, а наоборот поднесите их к пострадавшему. При получении пострадавшим тяжёлой черепно-мозговой травмы, особенно когда он находится в бессознательном состоянии, его следует уложить на бок и избегать тряски во время его переноса. При отсутствии тяжелых травматических повреждений, таких как перелом позвоночника, ребер или грудины, но пострадавший находится в бессознательном состоянии, его следует транспортировать в положении лёжа на боку или животе. Такое положение пострадавшего при транспортировке предотвращает западание языка и способствует обеспечению свободного поступления воздуха в легкие. В случае транспортировки людей после травмы или при заболеваниях, которые сопровождаются одышкой (например, при переломе грудины, астма, эмфизема легких), их перенос следует совершать в полусидящем положении. Так как лежачее положение будет способствовать усилению лёгочной недостаточности.



# Ремни безопасности спасают жизнь

Подавляющее большинство травм при дорожно-транспортных происшествиях у людей, находящихся внутри автомобиля, происходит в результате удара, возникшего в результате резкого изменения скорости движения, а также при столкновении автомобилей или их опрокидывании. Для погашения большой кинетической энергии, накопленной массой человека при движении автомобиля, в его конструкции предусмотрены специальные ремни безопасности. Многолетняя практика подтвердила, что применение ремней безопасности позволяет значительно снизить тяжесть последствий при ДТП. Использование ремней безопасности способствует изменению характера происходящих при ДТП травм. Обычно, те, кто не был пристёгнут ремнями, при ДТП получают множественные переломы ребер, сотрясение головного мозга, переломы челюсти и носа, тазобедренного сустава, костей рук и ног, ушибы и глубокие порезы лица и головы. Происходят и тяжёлые черепно-мозговые травмы, разрывы внутренних органов, перелом позвоночника и шейных позвонков. Но применение ремней безопасности способствует значительному сокращению случаев сотрясения головного мозга, травм позвоночника и грудной клетки. В основном при применении ремней безопасности происходят легкие повреждения, как правило, ушибы рук или ног. Прак-

тически при их использовании не наблюдалось таких случаев как перелом основания черепа, а этот вид травмы довольно часто бывает причиной смерти людей при ДТП, когда они не были пристёгнуты ремнями. Однако при пристёгивании ремнями безопасности надо соблюдать определённые правила: зазор между телом ремнём не должен быть более 120–150 мм. Так как при большей величине зазора эффект от применения ремней равен нулю. Потому что при свободном положении ремня возможно проскальзывание человека под ремень, а это может привести к удушью. А в случае неправильного геометрического расположения лямок ремней могут произойти тяжёлые повреждения позвоночника. Правильным является зазор 25 миллиметров, когда на уровне груди между ремнем и телом проходит ладонь человека. Немало беды может принести и пристёгивание ремня без его замыкания на замок, что довольно часто делают водители и пассажиры. Фактически ремень в таком случае не срабатывает. И, помимо этого, незакрепленная пряжка ремня может нанести травму сидящему рядом человеку. Большую роль играет и правильное положение водителя за рулем автомобиля. На этот фактор безопасности водителям рекомендуется обратить особое внимание. Когда сиденье водителя установлено в крайнее заднее положение, а сам он пристёгнут ремнями безопасности, то ему в такой ситуации довольно трудно даже дотянуться до замка зажигания, да и чувствует он себя весьма неудобно. Но и при положении, когда сиде-

ные водителя переведено в крайнее переднее положение, и его грудь почти лежит на рулевом колесе, длина поясной и диагональной ветвей ремня будет максимальной. Но диагональная ветвь ремня при этом находится в опасной близости к шее. В случае аварии остаются не защищенными руки и ноги водителя, а также его грудная клетка от удара о рулевое колесо или панель приборов автомобиля. Помимо этого, надо следить, чтобы ремень, находясь в свободном положении, не защемлялся дверью и не перетирался об острые края в автомобиле, не скручивался и не загрязнялся. При скрученности уменьшается площадь соприкосновения ремня с телом человека, грязная лямка теряет упругость, а это способствует происхождения более тяжёлой травмы. В заключение необходимо отметить – использование ремней безопасности спасло жизнь и сохранило здоровье многим людям.

# Опущение желудка

1. Измельчить скорлупу 15 белых яиц, затем натереть вместе с кожурой 20 лимонов (лучше пропустить через мясорубку). Добавить пол-литра 40 градусной водки, хорошо всё перемешать, закатать в чёрную тряпку и поставить на холод. Настоять неделю и принимать по 30гр. настоянной смеси один раз в день.

2. Смешать по 100гр. лаванду, Melissa и репешка. С вечера 3 ст. л. смеси залить в термосе 3 стаканами кипятка, настоять ночь, а утром процедить. Выпить в течение дня малыми глотками 2 стакана настоя, а с одним стаканом настоя делать компрессы на область желудка. Во время лечения перейти на щадящее питание, не поднимать тяжести и носить медицинский бандаж.

3. Пить чай из корней растения лапчатка прямостоячая (калган дикий). Заваривать 1 ст. л. измельченного сырья залить в термосе стаканом кипятка, настоять 2 часа и пить по полстакана настоя при каждом приёме пищи.

4. Надо укреплять мышцы живота, для этого достаточно делать простые упражнения. Лечь, например, на пол руки вдоль туловища, а ноги поднять от пола на уровень спичечного коробка, держать хотя бы 30 секунд, потом довести до 1 минуты. Увеличивать продолжительность удержания ног в этом положении постепенно до 5 минут.

5. При этом необходимо поправится. Желательно каждый день, помимо другой еды, съедать с маслом и сахаром 300–500гр. каши.

6. Взять картофелину и, разрезав в середине, получить кружок толщиной 0,5 см. Приготовить сухую стекло банку на 0,5 литра. В кружочек картошки натывать головкой вверх 15 штук спичек. Положить кружочек на пуп и поджечь спички, а баночкой быстро накрыть сверху. Первый день держать баночку 5 минут, второй – 10 минут, третий – 15 минут, а затем каждый день по 15 минут. Желательно каждый раз прикладывать свежий кружок картошки. После процедуры необходимо потихоньку встать и подвязаться простым платком, чтобы узел был ниже живота, как можно туже. Делать ежедневно в течение 1–1,5 месяцев, не снимая повязки ни днем, ни ночью.

7. Положить в эмалированную кастрюлю 2 ст. л. измельченного корня растения кермек широколистный и залить 2 стаканами холодной воды. Довести до кипения и прокипятить под крышкой на малом огне в течение 15 минут. Затем, сняв с огня, настоять до остывания, процедить и разделить на 4 равные порции. Все порции выпить за день, принимая каждую за час до еды.

# Спазмы желудка

1. Взять 30 мелко нарезанных плодов грецкого ореха вместе с кожурой и залить 1 литром 40 градусного спирта. Настоять на солнце 14 дней, затем спирт слить. Принимать настойку по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой, разбавляя её водой.

2. Приготовить сбор, взяв по 10грамм лист мяты перечной, плоды аниса, тмина и фенхеля. Затем 2 ч. л. тщательно перемешанной смеси заварить стаканом кипятка, настоять, плотно закрыв 1 час, процедить. В течение дня выпить 1 стакан настоя за несколько приёмов.

3. Настоять 3 недели в 100гр. медицинского спирта 20гр. измельченной травы полыни. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день перед едой.

4. Перемолоть на мясорубке вместе с кожурой каштаны, заполнить этой массой 3-х литровую банку и залить самогоном. Для приготовления лекарства надо 200гр. полученного состава поместить в стеклянную банку емкостью 0,5 л., залить 40 градусной водкой, хорошо встряхнуть. Дать настояться, пока не получится раствор желтого цвета. При сильных болях выпивать от 1 ч.л. до 1 ст. л. 2–3 раза в день.

5. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. порошок из травы полынь обыкновенная сдобривая горечь сахаром.

6. Принимать внутрь в виде порошка листья дурмана по

0,1–0,2 гр. за приём. Вначале по 1 разу, а затем 2 раза в день. Листья можно курить – вдыхая дым.

7. Кипятить в течение 5 минут 100гр. травы рута пахучая в литре воды. Настоять час, процедить и пить по 1 ст. л. отвара 3 раза в день.

8. Залить в термосе стаканом кипятка 15гр. травы душицы, настоять 1–2 часа. Принимать по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день.

9. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. травы мята перечная и настоять, тепло, укутав 30 минут. Выпить весь настой в течение дня малыми глотками.

10. Приготовить смесь, измельчив и взяв поровну корень хрена, глины и уксуса. После тщательного перемешивания нанести полученный состав на место боли.

11. Взять яблоко кислых сортов и воткнуть в него 15–20 железных гвоздей. Продержать их в нём 12–14 часов, вынуть и дать съесть его больному. Курс лечения от 3 до 4 недель.

12. Приготовить сбор из растений: по 100гр. крапивы двудомной; по 75гр. тысячелистника и золототысячника. Залить с вечера в термосе 3 стаканами кипятка 3 ст. л. тщательно перемешанного сбора. Настоять ночь, процедить и принимать за час до еды по 150гр. приготовленного настоя.

13. Заварить стаканом кипятка 20гр. цветков ромашки. Настоять 20–30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

14. Приготовить сбор: взяв по 4 ст. л. плоды рябины; по

3 ст. л. лист мяты и семя укропа; по 2 ст. л. корень валерианы. Одну ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять час, процедить и выпивать по полстакана в день.

## **Возгорание в желудке водочных паров**

1. Залить в рот 50–100гр. юшки от конского навоза.
2. Выпить срочно 1–1,5 литра кефира.

## **Сильные боли от желудка до паховой области**

1. Ежедневно и много пить рассол из квашеной капусты. Для его изготовления надо положить в с/б нарезанную капусту, морковь и специи. Рассол – на литр кипятка 2 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара. Всё залить этим кипятком и настоять в комнате 3–4 дня, изредка открывая крышку для выпуска воздуха. После отстоя закрыть крышкой и хранить в прохладном месте.

2. Пить крепкий отвар подорожника. При его приготовлении 3 ст. л. сырья залить 0,5 литра воды и отваривать на малом огне до тех пор, пока жидкость не станет ярко-зелёного цвета. Выпивать по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день.

## **Рези в желудке**

1. При ежедневных резах в желудке рекомендуется каждое утро выпивать натощак стакан сырой холодной воды, но, ни в коем случае кипяченой.

2. Залить с вечера в термосе 2 ст. л. измельченного корня сельдерея 2 стаканами кипятка, настоять ночь. Процедить и принимать по полстакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

# Сорван живот

Это может произойти при поднимании пострадавшим непосильной ноши. Народная медицина в данном случае рекомендует:

1. Измельчить листья свежего подорожника и 3 ст. л. сырья залить с вечера в термосе 3 стаканами крутого кипятка. Настоять ночь, а утром процедить и выпивать равными дозами в 3 приёма за час до еды.

## **При судорогах в животе**

Залить с вечера в термосе 2 стаканами крутого кипятка 2 столовые ложки измельченной травы яснотки белой. Настоять ночь, а утром процедить и принимать по полстакана настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

# **Вывести свернувшуюся кровь и задержавшуюся в желудке**

1. Пить отвар корня ромашки. Для его изготовления надо 6–8гр. измельченного сырья вскипятить в стакане воды. Отстоять 10 минут и принимать по полстакана отвара 3 раза в день. Курс лечения 10–15 дней непрерывного приёма.

2. Взять поровну мелко измельченных компонентов: льняное семя, чернослив, яблочная кожура. Корень алтея аптечного, горечавка, артишок, люцерна, стручковый перец, лист алоэ. Всё перемешать и 3 столовых ложки смеси довести до кипения в 0,5 литрах воды. Настоять 10–15 минут, процедить и пить по схеме:

- 1 неделю 3 раза в день за час до еды по 1 чайной ложке, запивая водой.

- 2 неделю — — — — по 2 чайных ложки — — —

- 3 неделю 2 чайных ложки утром и 3 чайных ложки на ночь, за час до еды.

Через 10 дней повторить.

3. Залить в термосе стаканом кипятка 1 столовую ложку измельчённых корней ромашки аптечной, настоять 10–15 минут и принимать по полстакана 3 раза в день, в течение 10–15 дней.

4. Взять 500гр. листа алоэ и смешать с 3/43 стакана мёда, настоять 3 дня и добавит 750 мл. вина «Кагора », выдержать

сутки. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Постоянная жажда**

Если человека мучает странная болезнь – вечная жажда (ему постоянно хочется пить), то народная медицина рекомендует:

1. Приготовить смесь из 1 части столетника, 1 части мёда и 1 части кагора. Всё хорошо перемешать и настоять в темном месте 10–14 дней. Затем принимать 3 раза в день по 1 ст. л. приготовленной смеси. После привыкания организма принимать такой настой по глотку, каждый раз, когда возникнет жажда. Лечится от 1 до 5 месяцев.

# Спазм желчного протока

Приготовить сбор из измельчённых растений: по 80гр. цветков ноготков и травы тысячелистника; 110гр. корень лапчатки прямостоячей. Залить с вечера 2 стаканами крутого кипятка в термосе 2 ст. л. смеси, настоять ночь. Утром процедить и выпивать по полстакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

# Извлечь занозу

1. Привязать на ночь к месту занозы банановую кожуру внутренней, с мякотью, стороной. Утром заноза окажется на поверхности кожи и тогда её легко вытащить пинцетом, затем обработать ранку раствором йода или марганцовки.

2. Налить в кружку 200гр. воды и добавить 2 столовых ложки соли, вскипятить и парить место занозы в терпимо горячей воде, заноза выйдет.

3. Смазывать ранку чистым дёгтем или прикладывать к ней тряпочку, смоченную в дёгте. Через 15–20 минут боль утихнет, и заноза выйдет.

4. Прикладывать толченые листья свежей лебеды и слегка привязать к ранке, менять 2 раза в день.

5. Приложить к месту занозы свежий творог и закрепить повязкой, через 25–30 минут занозу вытянет на поверхность кожи.

6. Приложить к занозе кашицу из пропущенной через мясорубку репы.

7. Приложить к больному месту кусочек листа алоэ срезанной стороной.

8. Приложить к месту занозы тряпочку, смоченную в настое крапивы (набить листьями крапивы бутылку, залить водкой и настоять 12 суток).

9. При глубокой занозе с нагноением – нарезать мелко лук

и настрогать хозяйственного мыла, всё это растолочь и прикрепить к больному месту. Делать на ночь, меняя повязку каждый день.

# **Если проткнули гвоздём ногу или руку**

1. В этом случае можно отщипнуть кусочек чайного гриба и приложить его к ране, закрепив повязкой. Менять 1–2 раза в день.

2. Намочить бензином тряпку, обернуть ею место укола, положить поверх целлофан, чтобы не происходило испарение бензина, держать так 2–3 часа. Можно делать 2–3 раза в день.

# **Попадание инородных тел в ухо, нос, глаз, дыхательные пути, пищевод, рану**

Практический жизненный опыт уже давно привёл к выводу, что при еде нельзя торопиться, а пищу следует старательно пережевывать. При этом происходит хорошая усвояемость организмом перерабатываемых питательных веществ, но и предупреждение несчастных случаев. Особенно важно научить правильному приёму пищи ребенка. Во время быстрой и торопливой еды человек может подавиться плохо пережеванной пищей. При этом в пищеводе или его узких местах во время еды может застрять большой кусок мяса или кость. Это же может произойти и в месте перехода глотки в пищевод, а также в срединном отделе или в самом нижнем, у входа в желудок. Пострадавший может сам указать, в каком месте застряла кость или пища. Когда это происходит в верхнем отделе глотки, то при кашле иногда происходит выброс пищевого комка. Особенно плохо, когда в отделе глотки происходит фиксация кости, а ещё хуже, когда рыбьей кости. Опасность связана не только с прохождением ее в нижние отделы пищевода, но и повреждением при этом его стенок. В такой ситуации надо постараться успокоить пострадавшего и принять необходимые меры по ока-

занию медицинской помощи. Если случилось, что пищевой комок ощущается в среднем отделе пищевода то надо дать пострадавшему выпить один – два стакана тёплой воды. А в случае, когда это действие не принесёт ожидаемого результата, надо прибегнуть к врачебной помощи. Иногда нечаянно проглоченные предметы проскальзывают через глотку и пищевод, а затем безболезненно проходят через весь пищеварительный тракт, но тем не менее пострадавший должен быть осмотрен врачом. В случае попадания инородных тел в дыхательные пути могут произойти весьма опасные последствия. Это могут быть мелкие предметы, которые человек берёт в рот при выполнении определённой работы. При совершении вдоха эти предметы могут проникнуть в гортань, трахею и дальше в бронхи. То, что в дыхательных путях находится инородное тело, взрослый человек обычно определяет сам, но маленький ребёнок самостоятельно сказать об этом не может (из-за возникшего испуга или спазма голосовой щели). Первым симптомом в таких случаях является внезапный приступ кашля или удушья. В этом случае пострадавшего в кратчайший срок надо доставить в лечебное учреждение, не принимая самостоятельных действий, в противном случае может возникнуть опасность тяжелого нарушения дыхания (вплоть до его остановки). Довольно часто встречаются случаи попадания инородных тел в нос и слуховой проход у детей. Чаще всего это происходит при недостаточно внимательном присмотре за ними со стороны взрос-

лых. В руках у ребёнка оказываются маленькие предметы: например, горошины, конфеты-драже, плодовые косточки, мелкие пуговицы и др., которые он из любопытства засовывает в ухо, рот или нос. Конечно, в случае оказания ребёнку первой помощи можно попытаться извлечь предмет самостоятельно, однако делать это нужно крайне внимательно и осторожно, чтобы не протолкнуть его дальше или повредить носовые, или слуховые ходы. В этот момент постарайтесь не напугать ребёнка криком, наоборот будьте с ним спокойны и ласковы. А после извлечения инородного тела необходимо просто и доходчиво объяснить ребёнку к чему приводит шалость с мелкими предметами, но ещё проще не предоставлять ему такой возможности.

# Инородное тело в ухе

Наиболее часто такая ситуация наблюдается у детей, когда, играя, они заталкивают в ухо пуговицы, бусины, горох, косточки от ягод, семечки и другие мелкие предметы. Мелкие инородные тела, застрявшие в ухе, не причиняют особого беспокойства, например, острой боли. Только горошина, разбухнув, может вызвать Зуд и другие неприятные ощущения. Самим извлекать из уха инородные тела нельзя, хотя манипуляция, кажется на первый взгляд простой: захватил пинцетом или щипцами и вытащил. Не исключена опасность, продвинуть инородное тело вглубь слухового прохода, а это грозит такими тяжелыми осложнениями, как разрыв барабанной перепонки, инфицирование полости среднего уха. Главное в такой ситуации – не откладывая, надо сразу же обратиться к специалисту. Иногда в ухо спящего человека заползает насекомое. Это вызывает мучительные ощущения – чувство сверления, жжения. В таких случаях первую помощь надо оказать срочно: закапайте в ухо растительное масло или спирт, в крайнем случае, воду и несколько минут полежите на правом боку (если инородное тело в левом ухе), затем повернитесь на другой бок – погибшее насекомое удалится вместе с жидкостью. Если это не поможет, в лечебном учреждении медицинский работник с помощью специального шприца промоет ухо

Чтобы извлечь камень или насекомое из уха надо:

1. Наполнить ухо слегка подогретым оливковым маслом, затем слабой струей воды из насоса спринцевать ухо, пока не вылетит камешек;

2. Для извлечения насекомого вливать в ухо пипеткой прованское масло, наполняя его, капля за каплей, пока оно не вылезет, затем повернуть голову отверстием уха вниз и масло выльется;

3. Заполнить ухо для извлечения из него насекомого свежим соком табачного листа или мочой.

# Инородное тело в носу

Попадание инородного тела в нос ребёнка в основном происходит во время игры, когда дети засовывают себе или своим товарищам в нос различные мелкие предметы. Иногда, такие инородные тела не вызывают у ребёнка каких-либо болезненных ощущений. Можно отметить лишь затруднение дыхания. Но бывают и другие случаи, когда из той половины носа, где застряло инородное тело, появляется гнойное отделяемое с неприятным запахом, иногда даже с примесью крови. Возникший односторонний насморк, даже если ребенок не признается, что засунул в нос какой-либо маленький предмет, например, горошину или пуговицу, должен навести на мысль о наличии инородного тела. При оказании первой помощи пострадавшему можно посоветовать, сильно высморкаться, закрыв при этом другую половину носа. Как правило, посторонний предмет при таком действии из ноздри вылетает. Не пытайтесь самостоятельно другими способами делать попытку удалять инородное тело из носа. Сделать это должен только врач.

# Инородное тело в глазу

В глаз могут попадать мелкие частички пыли, саж, а также насекомые. Задерживаясь на слизистой оболочке (конъюнктиве) под верхним или нижним веком, они вызывают покраснение, слезотечение, боль. Не надо тереть глаз, так как это способствует дополнительному раздражению конъюнктивы. Следует осмотреть его и определить, куда попало инородное тело. Если оно под верхним веком, то для его удаления надо, потянув за ресницы верхнее веко книзу, как бы надеть его на нижнее. Чтобы внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. При этом пострадавший должен смотреть вниз. Чтобы удалить инородное тело с нижнего века, следует оттянуть его вниз и осторожно снять соринку с внутренней поверхности увлажненным углом чистого носового платка. Пострадавший должен смотреть вверх. Если изъять инородное тело этими способами не удастся, необходимо доставить пострадавшего к врачу. Когда в глаз попадает осколок стекла или металла, ни в коем случае нельзя предпринимать каких-либо усилий для его извлечения. Надо наложить на оба глаза повязку, успокоить пострадавшего и вызвать скорую помощь или срочно обратиться к врачу.

# Инородное тело в дыхательных путях

Эта травма опасна полной закупоркой дыхательных путей и развитием удушья. Возникающий при этом кашель способствует самопроизвольному удалению инородного тела. Если откашливание не помогает, то можно попробовать нанести пострадавшему четыре быстрых сильных удара ладонью между лопатками, удерживая его другой рукой в наклонном положении. Если и этот прием оказывается неэффективным, следует обхватить пострадавшего руками за талию, сомкнув их в «замок», и три-четыре раза надавить в средней части живота. Но при выраженном ожирении или при беременности допускается совершать сдавливание только грудной клетки. При случаях, когда лечебное учреждение далеко от места происшествия, а вызов скорой помощи невозможен, необходимо продолжать оказание первой помощи до извлечения инородного тела. В ситуации, когда пострадавший потерял сознание, то его надо положить набок и наносить удары в межлопаточной области основанием кисти руки или поместить пострадавшего в положении лежа на спине и надавливать ему на верхнюю часть живота. Запомните! совершение этих действий рекомендуются лишь в тех случаях, когда у вас нет возможности обеспечить врачебную медицинскую помощь. Но самое верное решение – доставить в кратчайшие сроки пострадавшего в лечебное учреждение.

## **Если инородное тело попало в дыхательное горло**

Чаще это случается у детей, так как они имеют привычку брать в рот посторонние предметы – шарики, монеты, горошины. Можно поперхнуться и пищей, особенно если разговаривать во время еды. При попадании инородного тела в дыхательные пути человек нуждается в экстренной помощи, иначе он может задохнуться, вот почему сразу же следует вызвать «Скорую». Состояние человека во многом зависит от величины, формы и веса, попавшего в дыхательное горло предмета и от того, где именно он застрял. Самое опасное, когда инородные тела достаточно крупного размера закрывают либо просвет гортани, либо обоих главных бронхов в месте раздвоения трахеи. Иглы, мелкие кости могут застревать в стенке гортани, в голосовых связках. Мелкие, но более тяжелые предметы – бусы, горох, фасоль, металлические шарики – проникают в дыхательные пути (трахею или бронхи) обычно довольно глубоко. У пострадавшего сразу же возникает приступообразный кашель, ему становится трудно дышать, синеет лицо, появляется боль в груди. Если инородное тело небольшого размера, внедряясь в стенку трахеи, остается на месте, все эти явления постепенно стихают, состояние человека улучшается. Но порой остается кашель, сопровождающийся выделением мокроты с запа-

хом. Температура тела несколько повышена. Это указывает на тяжелое осложнение – происходит воспалительный процесс слизистых бронхов или легочной ткани. Но иногда попавший посторонний предмет перемещается при кашлевых толчках, создавая угрозу – затруднения или полного прекращения дыхания. Как показывает практика, менее опасны инородные тела, имеющие форму полых цилиндров, например, резиновые или металлические трубки. А вот фасоль, горох, бобы, постепенно разбухая, все более суживают оставшийся просвет бронха и, в конце концов, могут полностью его закупорить. Следовательно, попадание любого постороннего предмета в дыхательное горло может привести к тяжелому состоянию, порой опасному для жизни и ребенка и взрослого человека. И здесь очень важно не растеряться, и немедленно доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Дело в том, что нередко только срочная операция может предотвратить роковой исход.

Бывали случаи, когда ребенка буквально спасала находчивость матери: малыш поперхнулся большим куском котлеты, она взяла его за ножки и несколько раз встряхнула, опустив вниз головой. Взрослому человеку это не поможет, как и не поможет исстари применяющийся прием – постукивание по спине. Единственная возможность его спасти – срочно доставить к врачу. Важно помнить самим взрослым и приучать к этому детей, что разговаривать во время еды нельзя. И, конечно, родителям и воспитателям детских садов необходимо

очень внимательно следить, чтобы дети, при игре, не брали в рот мелкие предметы. Надо чаще проводить с ними беседы, рассказывая о тяжелых, иногда трагических последствиях, которые могут возникнуть при заглатывании инородных тел.



**Инородные тела  
могут застревать  
в голосовых связках (1),  
закрывать просвет  
обоих главных  
бронхов (2, 3).**

Попадание любого инородного тела в дыхательные пути может повлечь за собой тяжелые последствия, опасные для жизни. Постукивание по спине обычно не избавляет от инородного тела. Человек нуждается в экстренной медицинской помощи, поэтому надо немедленно вызвать «Скорую» или срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение

# Инородное тело в пищеводе

Если человек имеет привычку держать в зубах во время работы кнопки, гвозди, шпильки, то всегда есть опасность, что он их может проглотить. Острые предметы повреждают пищевод, желудок, кишечник, а иногда и другие органы, вызывая тяжелые осложнения (кровотечение, воспаление брюшины). После такой травмы пострадавшему нельзя ни пить, ни есть, он нуждается в срочной медицинской помощи.

Если у человека ослаблена чувствительность слизистой оболочки твердого неба и десен, он может не заметить, как с пищей проглотил какой-то предмет. Еда наспех, всухомятку – тоже частая причина попадания инородных тел в пищевод. Они вызывают боль во время глотания, а иногда и в покое; процесс глотания затрудняется, увеличивается отделение слюны, пища проходит в пищевод с трудом или совсем не проходит. Не все инородные тела задерживаются в пищеводе. Некоторые из них проходят в нижележащие отделы пищеварительного тракта и удаляются из организма естественным путем. Однако при этом возможно повреждение слизистой оболочки – от поверхностной ссадины до прободения стенки пищевода. При подозрении на инородное тело в пищеводе пострадавшего необходимо срочно отправить в лечебное учреждение. Ни в коем случае не беритесь сами протолкнуть застрявший предмет. Бытует мнение, напри-

мер, что надо в таких случаях проглотить хлебную корку. Делать этого нельзя, так как инородное тело глубже внедриться в ткани и поранить их.

# **Инородное тело в ране**

При различных травмах осколки стекла, металла, дерева могут остаться в ране. Извлекать их недопустимо, так как это может повлечь за собой угрожающее кровотечение, дробление инородного тела и дополнительное повреждение более глуболежащих тканей и внутренних органов. В этом случае можно лишь наложить на рану и вокруг инородного тела стерильные салфетки и аккуратно закрепить их косынкой, бинтом или полосками пластыря. Если инородные тела, попавшие в рану, значительно возвышаются над поверхностью кожи, накладывать повязку следует очень осторожно, чтобы не нанести дополнительную травму. Пострадавшего надо срочно доставить в лечебное учреждение или вызвать скорую помощь к месту происшествия.

# **Ингаляция в домашних условиях**

Ингаляцию проводят обычно в поликлинике, но можно научиться делать эту процедуру и дома.

# Паровую ингаляцию

назначают при ангинах, остром ларингите и насморке, остром воспалении придаточных пазух носа и других заболеваниях. Вскипятив воду в кастрюле, добавьте в нее лекарство, назначенное врачом (ментоловое или эвкалиптовое масло из расчета 5–10 капель на полстакана воды). Кастрюлю накройте воронкой, свернутой из плотной, лучше влагонепроницаемой бумаги, и импровизированный ингалятор готов. Сядьте поудобнее, примерно в сорока сантиметрах от кастрюли, и, приложив узкий конец воронки ко рту, вдыхайте пар. Продолжительность процедуры – не более 5–10 минут. Температура пара не должна превышать 50–60 градусов, поэтому ингаляцию делают через 5–10 минут после того, как вода вскипит. Вместо кастрюли можно использовать чайник. Сделайте из бумаги не воронку, а трубку длиной не менее 20 сантиметров. Один конец ее вставьте в носик чайника, а другой возьмите в рот.

Вдох делайте через рот, выдох – через нос. Если назначена паровая ингаляция полости носа, один конец свернутой из бумаги трубки вставьте в носик чайника, а другой – в ноздрю (свободную ноздрю зажмите пальцем); выдох – через рот.

# Тепло влажную ингаляцию

делают с помощью портативного карманного ингалятора, который можно приобрести в аптеке. В резервуар распылителя залейте предварительно подогретую до 35–40 градусов морскую или минеральную воду – Нарзан, Боржоми, Ессентуки №№ 17 или 20, Трускавецкую источников №№ 2 и 3. Можно применять также бикарминт – готовое лекарственное средство в таблетках, обладающее противовоспалительным и антисептическим действием (две таблетки на стакан воды). Стекланный наконечник ингалятора возьмите в рот (или вставьте в нос), а резиновым баллоном нагнетайте воздух. При этом образуется аэрозоль, вдыхание которого способствует проникновению мельчайших частиц лекарства в дыхательные пути. Продолжительность процедуры – 5–10 минут. Тепло влажные ингаляции особенно эффективны при атрофических процессах слизистой оболочки носа, глотки и гортани.

# Масляные ингаляции

В резервуар распылителя карманного ингалятора залейте две чайные ложки растительного масла (подсолнечного, оливкового, персикового), добавьте 2–3 капли ментола или хлорэтона (взять в аптеке). Хороший лечебный эффект оказывают также эвкалиптовое, камфарное и другие летучие масла. Закрыв резервуар, баллоном нагнетайте воздух и вдыхайте аэрозоль масляных растворов как через рот (выдох – через нос), так и через нос (выдох через рот). Продолжительность ингаляции – 5–10 минут. Полезна она при воспалительных процессах слизистой оболочки верхних дыхательных путей. В настоящее время медицинская промышленность выпускает в продажу аэрозольные баллоны, содержащие смеси лекарственных веществ, обладающих противовоспалительным, болеутоляющим и бактерицидным действием. Такие аэрозоли – «Ингалипт», «Оксициклозоль», «Оксикорт» и другие – удобны в применении. Пользоваться ими также можно лишь по назначению врача.

Очень важно соблюдать следующие правила.

- во время процедуры не разговаривайте и не читайте;
- вдох и выдох должны быть спокойными, без напряжения;
- тем, кто страдает заболеваниями гортани, трахеи и бронхов, рекомендуется дышать поглубже с задержкой выдоха:

его лучше делать через нос;

Тем, кто страдает насморком или заболеванием придаточных пазух носа, перед ингаляцией обычно рекомендуется закапать в нос сосудосуживающие капли.

Нельзя применять для ингаляции вазелиновое масло, оно не всасывается слизистой оболочкой. Нельзя делать ингаляции сразу же после еды или физической нагрузки.

После процедуры надо отдохнуть, не разговаривая, посидеть или полежать в течение 15–20 минут. В холодное время года лучше делать ингаляцию вечером, когда не нужно выходить на улицу. – выходя на улицу, старайтесь дышать носом.

И последнее, ингаляция – процедура небезобидная, ее должен назначать врач.



# Испуг

1. Взять одно свиное сердце и разрезать на мелкие куски, хорошо вымыть, положить в сосуд и варить на малом огне в течение часа. Соль добавлять по вкусу. Полученный бульон с мясом разделить на 2 равные порции. Употреблять 2 раза в день вместо первого блюда.

2. Взять 3–6гр. измельченных корневищ синюхи голубой и залить стаканом кипятка. Прокипятить на малом огне 20–30 минут, охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день после еды.

3. Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 30–40 капель свежееотжатого сока пустырника на 2–3 столовые ложки воды.

4. При испуге у ребёнка – в течение 1–2 месяцев ежедневно давать цветочный мёд. Утром и вечером по 30гр, а после обеда 40гр. Вечером лучше разбавлять его теплой водой и давать за 30 минут до сна.

5. Воткнуть в яблоко кусочек ладана и испечь его в печи. Одну половинку яблока съедать утром, а другую вечером.

6. Взять 1 столовую ложку с верхом сухих, с ржавыми пятнами листьев костяники каменистой (август месяц) и залить стаканом кипятка. Настоять, тепло, укутав, 3 часа и давать принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

7. При наступлении испуга – надо сразу же выпить стакан

холодной воды. Разведя в ней 1–2 чайные ложки сахара.

8. Приготовить сбор: по 1 части – корни валерианы; по 3 части – травы сушеницы топяной и пустырника пяти лопастного; по 4 части – травы вереска. 3 столовые ложки измельченной смеси залить литром кипятка, тепло укутать и настоять час, процедить. Принимать по 4–5 глотков каждый час в течение дня.

9. Снять верхушку с муравейника. Помочиться на неё и положить на прежнее место. Залить 100гр. пустырника 0,5 литра водки. Настоять в тёплом месте 10 дней. Процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день.

По вторникам, четвергам и субботам поить больного свячёной водой.

# **Остановка кровотечения**

Кровотечение – грозное осложнение ранений, переломов костей, а также некоторых заболеваний, например, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулеза легких. Массивное кровотечение может привести к развитию шока и создать угрозу для жизни пострадавшего. Вот почему важно уметь быстро и правильно оказать первую помощь при кровотечениях. Различают несколько видов кровотечений – артериальное, венозное, капиллярное и смешанное кровотечения. Кровотечения могут быть наружного и внутреннего происхождения. Известно несколько методов остановки наружного кровотечения.

# **Метод приподнимание конечности**

Для остановки кровотечения надо травмируемую руку или ногу приподнять так, чтобы рана оказалась выше уровня сердца. Такое положение пострадавшей конечности способствует прекращению кровотечения или его уменьшению за счет гидростатического снижения давления в поврежденном сосуде. Применение этого способа используется в сочетании с другими методами, например, – наложением жгута или давящей повязки.

# **Метод пальцевое прижатие артерии**

Для остановки кровотечения из артерии надо прижать артерию к кости в тех точках, где артерия расположена вблизи кости и доступна для сдавления. При прижатии поврежденной артерии к соответствующей точке, достигается быстрая временная остановка артериального кровотечения, что позволяет в дальнейшем применить более надежный способ.

# **Метод максимального сгибания конечности**

Для остановки кровотечения следует совершить предельный сгиб конечности в суставе, который расположен выше раны, а затем зафиксировать её в этом положении с помощью ремня, бинта, или другим подручным материалом. Это действие позволяет сдавить магистральный сосуд и остановить кровотечение. Данный способ применяется для временной остановки кровотечения.

# **Метод наложение давящей повязки**

Как правило, повязку, сдавливающую просвет поврежденного сосуда, обычно накладывают после того, как кровотечение было остановлено пальцевым прижатием артерии или максимальным сгибанием травмируемой конечности. Для наложения давящей повязки обычно используют индивидуальный перевязочный пакет, бинт или треугольную косынку. При всех ситуациях обязательно с помощью бинта или косынки на ране туго фиксируется стерильный перевязочный материал. При промокании повязки, менять ее не следует, а только надо дополнительно добавить бинт туго ее перевязать.

# **Метод кругового перетягивания конечности**

В случаях, когда давящая повязка не способствует остановке кровотечения, а также при частичном или полном отрыве конечности, происхождении больших ран или открытых переломов, которые сопровождаются массивным артериальным кровотечением – применяют наложение жгута. Жгут (закрутку) следует наложить на плечо или бедро, предварительно приподняв конечность. Накладывать его надо выше места ранения, но как можно ближе к ране. Затяжку жгута надо выполнять постепенно, только до момента прекращения кровотечения. После его наложения под него надо обязательно подложить записку, в которой указано точное время наложения жгута в 24-часовом исчислении (например, 19 час 15 минут). В летнее время жгут допускается оставлять затянутым не более полутора часов, а зимой – в течение часа. Наиболее надежным средством остановки кровотечения при повреждении крупных артерий на конечностях является наложение жгута. Наиболее распространено применение эластичного жгута Эсмарха и матерчатого жгута НИИСИ (см. рис.). Жгут Эсмарха представляет собой резиновую трубку толщиной в палец и длиной 1,5 м, имеющую на одном конце цепочки, а на другом – крючок.

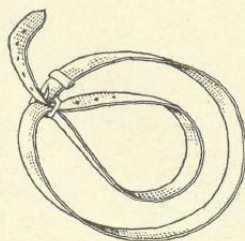
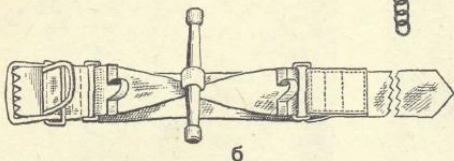
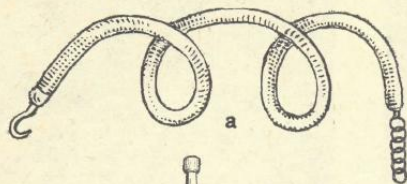
Жгут НИИСИ состоит из матерчатой тесьмы длиной 1 м,

шириной 3 см, закрутки (петли с тремя петельками), металлического кольца, соединяющего тесьму с закруткой, и металлической пряжки. Для наложения жгута выбирают место на конечности выше раны и по возможности ближе к ней, чтобы часть конечности, лишенная кровоснабжения, была бы как можно меньше. При наложении жгута на предплечье и голень, мягкие ткани травмируются меньше, чем при наложении на плечо и бедро. Однако технически более просто и надежно наложение жгута на бедро и плечо, так как на голени и предплечье, имеется конусовидная форма, жгут может соскользнуть, особенно при транспортировке пострадавшего. Не рекомендуется накладывать жгут на среднюю треть плеча, где легко повреждается лучевой нерв, лежащий на кости, а также на нижнюю треть бедра, где без травмирования тканей не удастся пережать бедренную артерию.

Техника наложения жгута Эсмарха. Кожа под жгутом должна быть надёжно защищена мягкой подкладкой. Если жгут накладывают на одежду, то последнюю расправляют, чтобы не было складок. Накладывающий жгут располагается с наружной стороны конечности, а жгут проводится с внутренней стороны. Одной рукой захватывают конец жгута, а другой – его среднюю часть так, чтобы одна рука находилась выше, а другая – ниже конечности. Жгут растягивают, обертывают вокруг конечности и затягивают до прекращения кровотечения из раны и исчезновения пульса на периферии конечности. Следующий тур накладывают с мень-

шим, а остальные – с минимальным натяжением. Все циркулярные туры укладывают рядом, не ущемляя между ними складок кожи. В заключение крючок застегивают на цепочку поверх наложенных туров. При кровотечении из раны, расположенной в верхней трети плеча и верхней трети бедра, жгут накладывают в виде восьмерки. Верхнюю треть плеча охватывают 2–3 турами жгута, а затем оба конца жгута ведут спереди и сзади грудной клетки и закрепляют на противоположном надплечье. При наложении жгута на верхнюю треть бедра восьмеркой охватывают таз и живот, и концы жгута закрепляют на противоположной стороне над верхней – передней остью подвздошной кости. Техника наложения матерчатого жгута-закрутки. Левой рукой захватывают пряжку жгута, а правой – конец тесьмы, обводят вокруг конечности, продевают через пряжку и предельно затягивают. Закрутка при этом должна находиться спереди (сверху) конечности. Дальнейшее сдавливание производят вращением деревянной палочки до прекращения кровотечения, после чего палочку закрепляют в боковой петле. Из подручных средств в качестве жгута можно использовать косынку, шарф, подтяжки, поясной ремень. Абсолютно недопустимо применение жгутов из проволоки, бечевки. Использование в качестве жгута солдатского ремня заключается в создании затягивающейся двойной петли, как это показано на рисунке. Правильность наложения жгута определяется по прекращению кровотечения, бледному цвету конечности и исчез-

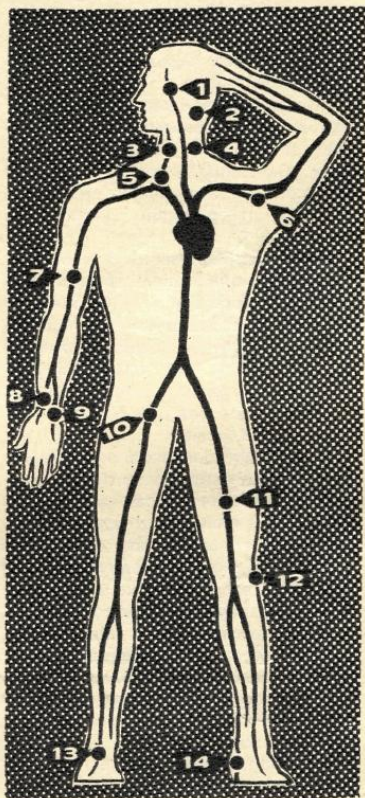
новению периферического пульса. Необходимо остерегаться как слишком тугого, так и слабого наложения жгута. При тугом пережатии конечности возможно повреждение нервов с последующим параличом конечности. При слабом пережатии наблюдается не уменьшение, а усиление кровотечения, так как сдавливаются только вены (застой венозной крови). Конечность приобретает синюшную окраску. Жгут можно оставлять на конечности не более чем на 2 часа. В случае более длительного сдавления конечности, особенно в холодное время года, возможны её омертвление или стойкие параличи. Каждый час, а в зимнее время каждые полчаса жгут следует расслаблять на несколько минут, а затем вновь затягивать. В момент расслабления жгута производят пальцевое прижатие магистрального сосуда. Если жгут наложен более чем на 2 часа, то после расслабления следует перевязать его немного выше. При транспортировке раненых со жгутом в записке, засунутой под жгут, указывают время его наложения. На рисунке: а – жгут Эсмарха, б – матерчатый жгут, в – жгут из солдатского ремня



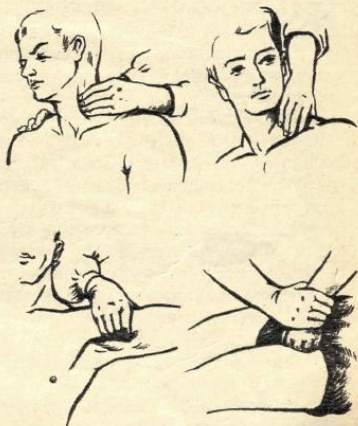
# Артериальное кровотечение

При этом кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей, представляет наибольшую опасность для жизни, так как оно может быстро обескровить пострадавшего. При таком кровотечении, особенно при повреждении крупных сосудов, все зависит от быстрого и грамотного оказания первой помощи. Для этого надо, прежде всего, хорошо знать места возможного прижатия артерий. Сильно надавив пальцами на мягкие ткани выше места ранения, артерию прижимают до тех пор, пока не подготовят и не наложат давящую повязку. В некоторых случаях (при кровотечении из бедренной или плечевой артерии) надо наложить жгут. Поэтому надо знать каждому правила наложения жгута. При ранениях конечностей лучше наложить стандартный жгут, который представляет собой эластическую резиновую трубку, на концах которой имеется цепочка и крючок. Жгут накладывают выше места кровотечения. На кожу, чтобы не ущемить ее, под жгут положите сложенную в несколько слоев ткань. Туры жгута делайте один возле другого. Наиболее тугим должен быть первый тур, второй – с меньшим натяжением, а остальные – с минимальным. Концы жгута зафиксируйте с помощью цепочки и крючка поверх всех туров. Жгут затягивайте только до остановки кровотечения и исчезновения пульса ниже наложения жгута. Чрезмерное затягивание может при-

вести к омертвлению тканей. Обязательно положите под жгут записку, указав в ней точное время его наложения в 24-часовом исчислении (например, 15 часов 30 минут). При транспортировке пострадавшего на промежуточном медицинском пункте или в больнице, куда его доставят, должны знать это время, так как жгут можно держать не более двух часов. При необходимости оставить его дольше прижмите пальцем сосуд выше места повреждения, снимите жгут на 10–15 минут, а затем вновь наложите его чуть выше или ниже прежнего места. Если нет стандартного жгута, то из подручных средств (ремня, пояса, косынки, платка) можно сделать закрутку, которую свободно завяжите, подложив под узел кусок ткани. В образовавшуюся петлю вставьте палочку, карандаш или ручку и, вращая ее, закрутите петлю до полной остановки кровотечения. После этого палочку прибинтуйте к конечности и обязательно положите записку с указанием времени наложения закрутки. При ранениях предплечья или голени артериальное кровотечение можно остановить, согнув руку в локтевом суставе, а ногу – в коленном. Предварительно подложите под место сгиба (в подколенную ямку, локтевой сгиб) валик из марли, бинта или ваты, затем с усилием согните конечность и зафиксируйте ее в этом положении повязкой.



Точками и стрелками указаны места, где следует прижимать артерии, чтобы остановилось кровотечение. Если ранена голова, прижимают височную (1), затылочную (2), сонные (3—4) артерии. Кровотечение из ран на руке останавливают, прижимая подмышечную (5), подмышечную (6), плечевую (7), лучевую (8), локтевую (9) артерии. При повреждении артериального сосуда ноги зажимают бедренную артерию в паху (10) или в середине бедра (11), подколенную (12), тыльную артерию стопы (13) или заднюю большеберцовую (14).



Так надо прижимать сонную, подмышечную, плечевую артерии и бедренную в паху.



Несильное артериальное кровотечение из сосудов предплечья, кисти, ноги можно остановить, максимально согнув руку в локте, ногу в тазобедренном и коленном суставе.



Импровизированный жгут-закрутка на бедре.

# Венозное кровотечение

Наилучшим способом остановки венозного кровотечения является наложение давящей повязки. При этом надо на кровоточащее место наложить кусок стерильного бинта или чистую марлю. А поверх, приложить неразвернутый бинт или кусок сложенную в несколько слоев марлю или чистый носовой платок. После этого надо туго перебинтовать. Этот способ способствует сдавливанию просвета поврежденных сосудов и остановке кровотечения. При намокании наложенной повязки, снимать её не следует, надо, не снимая ее, сверху наложить еще одну или несколько салфеток и туго их перебинтовать. Желательно травмируемую конечность немного приподнять.

# Капиллярное кровотечение

Такой вид травмы проявляется выделением крови по всей поверхности поврежденной ткани. Иногда такое кровотечение происходит и при неглубоких порезах кожи или ссадинах. В случаях, когда оно не прекращается самостоятельно, необходимо прибегнуть к следующим способам остановки кровотечения: надо приподнять конечность и наложить на рану бинтовую или пластырную повязку, можно на рану нанести слой медицинского клея БФ-6 или обработать место повреждения перекисью водорода, можно приложить к ране пузырь с холодной водой или льдом. Капиллярное кровотечение не представляет серьезной опасности для здоровья пострадавшего, так как потеря крови при этом небольшая. Его легко остановить наложением давящей повязки, предварительно смазав кожу вокруг раны йодом и закрыв ее несколькими слоями стерильной марли или бинта. Если под рукой нет ни бинта, ни марли, то можно воспользоваться чистым носовым платком

# Внутреннее кровотечение

В основном внутреннее кровотечение происходит при проникающих ранениях или закрытых повреждениях (при разрыве внутренних органов без повреждения кожных покровов в результате сильного удара, полученного при падении с высоты или сдавления), некоторых заболеваниях внутренних органов.

В случае проявления первых симптомов на кровотечение в грудную полость (а у пострадавшего это проявляется нарастающей одышкой, бледностью кожи, отхаркиванием пенистой крови) его необходимо усадить, не давать ему ни пить, ни есть. При наличии проникающего ранения грудной клетки, следует наложить герметизирующую повязку. Когда же вы заподозрили о возникновении кровотечения в брюшную полость, надо уложить пострадавшего на спину и положить ему на живот пузырь со льдом, но не поить и не кормить. При большой потере крови может произойти шок. Его признаками являются следующее: у пострадавшего происходит резко нарастающая слабость, головокружение и потемнение в глазах. Возникает резкая бледность, шум в ушах, тошнота и рвота, наблюдается учащение дыхания и слабое наполнение пульса, заторможенность и потеря сознания. Для предупреждения развития шока, необходимо быстро остановить кровотечение. Для этого необходимо придать пострада-

давшему горизонтальное положение, немного приподняв ноги и запрокинув его голову. Эти действия позволят сохранить необходимое кровоснабжение мозга, сердца, печени, почек. Затем пострадавшего надо тепло укрыть и согреть, дав ему выпить тёплого напитка, но категорически нельзя давать спиртные напитки. После оказания помощи, обязательно вызовите врача. Потому что любая кровопотеря может оказаться опасной для жизни пострадавшего.

# **Внутренние кровотечения (в брюшной полости, полости груди, черепа и другие)**

Представляют особые трудности для самопомощи или взаимопомощи, так как остановить их практически невозможно. Заподозрить внутреннее кровотечение можно по внешнему виду больного: бледнеют его кожные покровы, выступает липкий холодный пот, дыхание частое, поверхностное, пульс частый и слабого наполнения. При таких признаках срочно вызовите скорую помощь, уложите больного или придайте бутылку с холодной водой. Если беда случилась вдали от города, постарайтесь как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

## **Народная медицина рекомендует следующие рецепты:**

1. Съедать ежедневно в течение дня от 2 до 5 ягод земляники. Дополнительно 3–5 раз в день принимать по столовой ложке сока крапивы и по чайной ложке смеси цветочной пыльцы и сосновой пыльцы, взяв поровну.

Одну столовую ложку сухой измельченной травы лабазника вязолистного (таволга) залить стаканом кипятка, настоять

час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3—4 раза в день.

Взять 25гр. свежего арахиса с шелухой (сургучно-красного цвета) и залить в 2 стаканами чистой воды, настоять 15—20 минут, очистить от кожуры (все это оставить в воде), добавить туда 15 ягод китайского финика и варить на малом огне 20—30 минут. Отвар охладить и все разделить на 2 равные части. Одну часть съесть утром, а другую вечером, запивая отваром. Делать ежедневно 7 дней подряд.

Взять 2 помидора, промыть в воде и разрезать на дольки. Посыпать сахаром. Есть каждое утро натощак в течение 7—10 дней.

Взять 4 свежих корня герани, промыть и кипятить в литре воды на малом огне 20 минут. Принимать отвар по чайной ложке каждые 20 минут в течение дня в тёплом виде.

Развести в стакане теплой кипяченой воды 1—2 чайные ложки яблочного уксуса и выпивать по полстакана 2—3 раза в день.

Залить 20гр. измельченной травы репешка обыкновенного стаканом воды и прокипятить на малом огне 10 минут. Принимать по 1/4—1/2 стакана 3—4 раза в день, можно с добавкой мёда.

Пропустить через мясорубку свежую траву пастушья сумка, отжать сок и принимать по столовой ложке сока каждые 2—3 часа в течение дня.

Промыть 50гр. огуречных плетей, собранных осенью и за-

лить 0,5 литра воды. Поставить на огонь и довести до кипения, снять с огня и настоять, укутав, 1–2 часа. Процедить и принимать по полстакана настоя 3–4 раза в день.

Одну столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, настоять час. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

# Носовое кровотечение

Появлению кровотечения могут послужить различные факторы: оно может возникнуть при травме носа или в случае образования на слизистой оболочке носа сухих корочек, или при повреждении слизистой оболочки химическим веществом – кислотой, щелочью, а также инородным телом; оно может возникнуть и от перегревания на солнце или сильного опьянения. Иногда носовое кровотечение является сопутствующим фактором заболеваний сердечно-сосудистой системы или внутренних органов, а также различных инфекций, болезней крови и других причин. Возникновение кровотечения у детей часто выступает показателем предвестника инфекционного заболевания – гриппа или острого респираторного заболевания. Когда же кровотечению предшествуют гнойные выделения из носа, и особенно из одной ноздри, а затем появляется кровь, то причиной этого может быть присутствие в ноздре инородного тела. В этом случае удалять его должен только врач! Установлено, что в организме взрослого человека присутствует от четырёх до пяти литров крови и разовая потеря 200–400 миллилитров крови его организмом быстро восстанавливается. Практически отрицательного воздействия на самочувствии человека не наблюдалось. А у больных гипертонической болезнью, такое кровотечение, наоборот, нередко оказывает даже благоприятное

воздействие, регулируя давление крови и облегчая состояние больного. Но при этом часто повторяющиеся носовые кровотечения могут привести к малокровию. В большинстве случаев носовые кровотечения возникают из сосудов переднего отдела носа. При их возникновении, оказывая помощь пострадавшему, надо усадить его так, чтобы он держал голову прямо, расстегнуть воротник и расслабить ремень или пояс. Нельзя для остановки кровотечения запрокидывать голову пострадавшего назад. Это ошибочное мнение! Потому что, при попадании крови в глотку, человек инстинктивно совершает, глотательные движения, а это в свою очередь способствует выдавливанию из травмированного сосуда образующегося кровяного сгустка, а значит, и усилению кровотечения. И, помимо этого, кровь способствует раздражению желудка и возникновению рвоты, происходит ухудшение самочувствия и усиление кровотечения. Необходимо учесть и еще одно обстоятельство: когда человек проглатывает кровь, очень трудно точно определить количество излившейся крови. А это очень нужно для принятия дальнейших мер. Для остановки кровотечения нельзя совершать резкий наклон головы вперед, потому что при этом происходит сдавливание шейных вен и далее повышению давления в сосудах головы. Носовое кровотечение можно приостановить с помощью ватного тампона, вложив в ноздрю и зажав крылья носа на 3—5 минут. Хороший эффект получается, когда перед вложением их смочить трехпроцентным раствором перекиси водо-

рода, она усиливает свертывание крови. Для остановки кровотечения можно приложить к переносице холодный компресс. Это может быть полотенце или платок, предварительно смоченные в холодной воде; пузырь со льдом или другое. Пузырь со льдом можно держать на переносице в течение часа по одной – две минуты, обязательно делая двух – трехминутные перерывы. По прекращению кровотечения ватные тампоны из носа не надо сразу удалять, желательно их ещё продержать в течение двух-трёх часов, но у детей их следует вынуть через 20–30 минут. Если вы применили все вышеуказанные методы, а кровотечение не прекратилось, надо вызвать врача. Очевидно, кровотечение происходит из сосудов глубоко расположенных отделов носа, а в этой ситуации необходима экстренная медицинская помощь. До прибытия врача надо перевести больного в прохладное помещение и удобно усадить на стул или кресло, постоянно удерживая на переносице холодный компресс. В исключительных случаях возможна госпитализация больного, но чаще, после оказания потребной помощи, его оставляют, дома рекомендуя соблюдать щадящий режим. Больной должен избегать перенапряжения, перегревания, мыться под горячим душем или в бане, не заниматься тяжелым физическим трудом. Пища должна быть лёгкой, механически щадящей и негорячей. Особенно полезен приём продуктов стимулирующих кроветворение.

# **Народная медицина рекомендует следующие рецепты:**

1. В стакане кипяченой воды комнатной температуры развести сок 1/4 лимона или 1 чайную ложку яблочного уксуса, обильно смочить ватный тампон и поместить его в ноздри. На лоб и переносицу наложить холодное мокрое полотенце. Процедура продолжается 3 минуты.

Растереть в порошок высушенные листья крапивы и смешать с подсолнечным маслом в соотношении 1:10 (2гр. порошка на 20гр. масла). Смазывать слизистую оболочку носа 2 раза в день в течение месяца.

Залить с вечера в термосе 5 столовых ложек тысячелистника 3 стаканами кипятка, настоять ночь. Процедить и принимать по стакану настоя 3 раза в день за час до еды.

Намочить тампоны в соке тысячелистника и вставлять их в ноздри.

При кровотечении из носа для его остановки служит крепкий солевой раствор, который необходимо втягивать носом, повторяя процедуру до полной остановки кровотечения.

При частых кровотечениях – надеть на красную шерстяную нитку железный ключик и повесить его так, чтобы он был на спине между лопаток.

Если кровь идёт из правой ноздри, то правую руку надо поднять вверх над головой, а левой – зажать ноздрию, и на-

оборот.

Растворить в стакане воды  $1/3$  чайной ложки порошка квасцов и этим раствором промывать нос во время кровотечения.

Взять одну свиную ножку, хорошо вымыть и вычистить, положить в кастрюлю и добавить туда 20 ягод зизифуса (китайский финик). Всё это залить водой и варить на малом огне пока ножка не разварится. Затем бульон охладить. Один раз в день за один присест съесть всё мясо ножки, запивая его бульоном.

Развести в стакане теплой кипяченой воды 1 чайную ложку яблочного уксуса и принимать по  $2/3$  стакана 3 раза в день.

# Геморроидальные кровотечения

Прокрутить через мясорубку свежую надземную часть растения дымянка лекарственная, и отжать сок. Две столовые ложки сока развести в стакане пива или сыворотки и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Взять 10гр. листьев барбариса обыкновенного и залить стаканом кипятка в эмалированной кастрюле. Прокипятить на малом огне под крышкой 15 минут. Охладить. Процедить и принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Взять 20гр. облиственных верхушек горца почечуйного и залить в эмалированной кастрюле стаканом кипятка, проварить на слабом огне 15 минут. Настоять час. Процедить и принимать по 2 столовых ложки 4–5 раз в день.

Взять 20гр. измельченной коры дуба обыкновенного и залить в эмалированной кастрюле стаканом кипятка, прокипятить на малом огне под крышкой 15 минут. Охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке отвара 4–5 раз в день.

Взять 15гр. облиственных верхушек зверобоя и залить в эмалированной кастрюле стаканом кипятка, прокипятить под крышкой 15 минут. Настоять 45 минут, процедить и принимать по 1 чайной ложке 6 раз в день.

Взять 150–200гр. свежего арахиса вместе с шелухой, перемолоть на мясорубке, увлажнить водой и разделить на 3

равные части. Необходимо каждую из них съесть перед едой.

Мелко изрезать огуречные стебли от огурцов, собранные осенью. Залить 1 – гр. сырья 0,5 литра воды. Поставить на огонь, довести до кипения и проварить на малом огне в течение 15–20 минут. Настоять час. Выпивать по полстакана 3 раза в день.

Одну столовую ложку травы тысячелистника залить стаканом кипятка, укутать и настоять час. Процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя 3–4 раза в день.

Ежедневно утром в обед и вечером принимать по 0,2–0,3гр. мумиё со смесью 20гр. мёда и 1/4 стакана кипяченого молока.

# Желудочно-кишечное кровотечение

Кровотечение может возникнуть при различных хронических и острых заболеваниях желудка, пищевода, двенадцатиперстной кишки, толстой кишки, печени, и других органов. Кровотечение при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки желудка и желудка в основном происходит при обострении заболевания. Оно может появиться в любое время дня, вечером или ночью и нередко становится следствием грубых погрешностей в питании – употребления острой, горячей пищи, алкогольных напитков.

Иногда кровотечение бывает обусловлено и так называемой симптоматической язвой, возникающей при хронических заболеваниях печени, инфаркте миокарда, болезнях пищевода, а также, если человек неправильно и бесконтрольно принимает лекарства. Особенно опасно, когда кровотечение сочетается с прободением язвы.

Частой причиной кровотечения является хронический гастрит, особенно при наличии эрозий (изъязвлений) на слизистой оболочке желудка, а также хронический дуоденит, опухоли пищевода, желудка или толстой кишки. Сильные кровотечения из органов желудочно-кишечного тракта могут быть и при болезнях крови.

Повышенная хрупкость сосудов, их закупорка (тромбоз) или эрозия, нарушения свертывающей или антисвертывающей

щей системы крови создают предпосылки для кровотечений. Толчком для них на фоне основного заболевания могут также стать стрессовые состояния, чрезмерное физическое напряжение. Обычно при начавшемся кровотечении человек ощущает нарастающую общую слабость, головокружение. Кожа и слизистые оболочки бледнеют, выступает холодный пот, усиливается сердцебиение, появляется шум в ушах и мелькание черных точек перед глазами. Кровавая рвота и дегтеобразный стул – самые достоверные симптомы кровотечения. Однако они далеко не всегда появляются в начальном его периоде.

Каждый из этих признаков должен насторожить и больного и его близких, особенно, если человек страдает каким-либо хроническим заболеванием органов пищеварения. Нередко при желудочно-кишечном кровотечении становятся более выраженными и признаки основного заболевания. При язвенной болезни, например, может возникнуть боль в верхней половине живота, чаще в подложечной области, которая ослабевает или, наоборот, усиливается после приема пищи, мучает изжога, тошнота, рвота. Если есть подозрение на желудочно-кишечное кровотечение, больного нужно немедленно уложить в горизонтальном положении, создать ему полный покой, положить пузырь со льдом или холодной водой на верхнюю часть живота, не утомлять разговорами и ни в коем случае не показывать своего беспокойства. Так как в домашних условиях не всегда возможно остановить желу-

дочно-кишечное кровотечение и предупредить развитие шока и коллапса, надо срочно вызвать «Скорую», чтобы быстро доставить больного в лечебное учреждение. Больного с желудочно-кишечным кровотечением обычно госпитализируют в хирургический стационар. Там принимают все экстренные меры для остановки кровотечения и предупреждения его осложнений. Иногда возникает необходимость в операции.

## **При желудочных кровотечениях народная медицина рекомендует:**

Две столовые ложки листьев земляники залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 2–3 минуты. Охладить, процедить и принимать по полстакана 3–4 раза в день.

– принимать 4–5 раз в день по 1–2 столовой ложке сок их ягод земляники.

Две столовых ложки измельченных корней кровохлёбки залить стаканом кипятка и варить 5 минут. Принимать по 2 столовых ложки отвара каждый час в течение дня.

Взять 15гр. гвоздики разноцветной и залить стаканом кипятка, прокипятить 2–3 минуты. Охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке отвара 3–4 раза в день.

Взять 15гр. травы тысячелистника и залить стаканом кипятка, проварить 3–5 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день.

Выпивать 3 раза в день по полстакана свежееотжатого сока ягод черники.

Одну столовую ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, укутать и настоять час. Процедить и принимать по столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 4 корня душистой герани и хорошо их обмыть. Затем вскипятить в кастрюле 1 литр воды. Положить в неё корни и кипятить их на малом огне 20 минут. Принимать внутрь по 1 чайной ложке отвара через каждые 20 минут в течение дня.

## **При кишечных кровотечениях народная медицина рекомендует:**

Одну чайную ложку травы омелы белой залить с вечера стаканом холодной кипяченой воды, настоять ночь. Процедить и принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день.

Приготовить сбор, взяв по 100гр. свежей измельченной травы вербейника обыкновенного и свежей трава подмаренника настоящего. Две столовые ложки измельченной смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, укутать и настоять в тёплом месте 4 часа. Процедить и добавить 30гр. мёда. Выпивать по полстакана настоя 3—4 раза в день.

Взять по 100гр. корней герани луговой и корней энотеры двухлетней. Одну столовую ложку измельченной смеси залить стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения

и прокипятить 1 минуту. Профильтровать и добавить 1 чайную ложку мёда. Принимать по 2–3 столовых ложки отвара 4–6 раз в день через 2 часа после еды.

Взять по 100гр. цветущих верхушек растения эспарцет посевной и 75гр. молодых веточек спаржи лекарственной. Одну столовую ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка. Укутать и настоять в тёплом месте 4 часа. Процедить и добавить 1 чайную ложку мёда. Принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 30гр. измельченной травы полынь лечебная 2 стаканами кипятка, настоять 10 минут. Принимать по 2/3 стакана настоя 3 раза в день.

# Лёгочные кровотечения

Когда кровь ярко-красная и пенистая, не содержащая частей пищи, она исходит из легких, кровотечение вызывается разрывом легочной ткани. Это не обязательно фатально. При естественном лечении легких кровотечение часто возникает в период кризисов и в таком случае является формой выделения. Часто выздоровлению предшествует такое обильное кровотечение. После кровотечения лучше всего остаться в постели и поститься.

Высушить и измельчить в порошок цветки и траву кошачьей лапки. Давать больному слизать порошок с кончика носа через каждый час, пока не остановится кровотечение. Запивать водой.

Для настоя 1 ст. л. травы кошачьей лапки залить 1 стаканом кипятка, настаивать несколько часов, охладить, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 2–3 часа.

Взять 1 ч. л. высушенной или свежей луговой герани залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 1 ночь. Пить маленькими глотками в течение дня.

# Кровотечение изо рта

Если кровь темного цвета, точно она смешана с кофе, значит, она идет из желудка и вызвана раком. Если кровь смешана с частями пищи, но ее цвет ярко-красный, тогда это вызвано язвой желудка. Больного надо положить и через некоторые промежутки времени давать по несколько глотков холодной воды с лимонным соком. Обертывание туловища или всего тела отвлечет кровь от желудка.

# Маточные кровотечения

Одну столовую ложку измельченной коры калины залить стаканом воды, поставить на огонь и проварить под крышкой на малом огне в течение 15–20 минут. Остудить и принимать по столовой ложке отвара 3–4 раза в день.

Одну столовую ложку измельченных корней девясила высокого залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и выдержать, часто помешивая, 30 минут. Настоять 45 минут, процедить, отжать и добавить кипяченой воды до начального объёма. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Каждые 2–3 часа в течение дня принимать по 1 столовой ложке свежего сока растения пастушья сумка.

Взять 6 белков от свежих куриных яиц и хорошо размешать с 1,2 чайной ложкой лимонной кислоты. Выпить всю смесь за 1 раз. При необходимости можно повторить.

Взять 20гр. свежей травы репешок обыкновенный, и залить стаканом воды. Поставить на огонь и проварить под крышкой на малом огне 10 минут. Охладить, процедить и принимать по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Взять 1 цветок герани и залить литром кипящего молока, настоять до охлаждения и всё выпить в течение дня.

Измельчить и смешать по 100гр. корня кровохлёбки, травы пастушьей сумки и листьев крапивы. Затем 3 столовые ложки измельченной смеси залить в эмалированной кастрюле

ле 3 стаканами холодной воды, довести до кипения и проварить под крышкой на малом огне 30 минут. Процедить и добавить по вкусу мёд. Разделить на 4 равные части и выпить в течение дня.

Одну столовую ложку сухой и измельченной травы таволги залить стаканом кипятка. Настоять час, процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя 3—4 раза в день.

Взять 200гр. свежих ягод рябины и залить 0,5 литра 40 градусной водки. Настоять 3 недели. Принимать, не процеживая по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Взять 10гр. свежих листьев вишни и залить стаканом кипятка. Поставить на огонь и кипятить 10 минут. Остудить, процедить и использовать для тампонов, а также принимать по 3 столовых ложки отвара 3 раза в день.

Две столовые ложки травы манжетки обыкновенной залить 0.5 литра сухого светлого виноградного вина. Проварить на малом огне 10 минут. Настоять сутки, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отжать сок из свежей травы крапивы двудомной, и принимать по 1 чайной ложке на 1/4 стакана воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

# Почечные кровотечения

Смешать поровну траву пастушьей сумки и хвоща полевого. Две столовые ложки измельченной смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настоять 8 часов. Процедить и добавить 1 стакан кипятка. Принимать по полстакана настоя 2 раза в день.

Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке свежего сока растения пастушья сумка.

Взять 3 столовые ложки измельченного корня гравилата майского, 2 столовые ложки корня девясила и 1 столовую ложку травы овса посевного. Все раздробить и перемолоть. Одну столовую ложку измельченного сбора залить 0,5 литра кипятка и парить на водяной бане 15 минут. Настоять 20 минут. Процедить и принимать по 30гр. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель. Через 5 дней перерыва, при необходимости, можно повторить.

# Кровотечение при порезах

1. Снять кусочек тонкой, как папиросная бумага, кожицу со ствола молодой берёзы и приложить к ране, закрепив повязкой.

2. Быстро остановит кровотечение мякоть из любых съедобных грибов, особенно дождевиков.

Измельчить и приложить к ране любое из перечисленных растений – лопух, подорожник, земляника, полевой клевер, зверобой, чистотел. Закрепить повязкой.

Взять 30–60гр. сухих или 60–120гр. свежих стеблей с листьями гречихи посевной, положить в сосуд. Залить водой и кипятить на малом огне 10–15 минут. Охладить, процедить и принимать по полстакана отвара 3 раза в день после еды. А на рану наложить жмых и закрепить повязкой.

Использовать наружно в виде компрессов или повязок листья подорожника большого или ланцетного, или сок из них.

Прикладывать к ране растёртые листья полыни горькой (майского сбора) или сгущенной настой.

Использовать наружно в виде компрессов настой чабреца или делать присыпки порошком этого растения.

Прикладывать свежие измятые листья тысячелистника обыкновенного и закрепить повязкой. Менять 2–3 раза в день.

– пить настой из тысячелистника. Взять 15гр. травы и за-

лить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по полстакана 2–3 раза в день.

Смешать поровну мёд и рыбий жир, подогреть, помешивая до состояния однородной смеси, и делать повязки.

Взять 80гр. мёда и 20гр. смальца и смешать путем подогрева и размешивания. Делать повязки 1 раз в день.

Принимать ежедневно по 2–3гр. порошка корицы 3 раза в день запивая водой.

Приложить к ране ошпаренную кипятком траву крапивы или кровохлёбки, или свежие измельченные листья вишни.

# От заражения крови при порезах

Если при порезе в рану попала инфекция и, например палец на руке или ноге стал нарывать, то необходимо сделать следующее:

1. Налить в пол-литровую банку тёплой кипяченой воды и бросить туда кусочек купорося, величиной с фасолину. Когда купорос растворится и осядет на дно. Светлую водичку слить в чашу. Опустить туда палец и продержать 10–15 минут. Будет очень больно, но потом боль утихнет. Такую процедуру делать 3 дня.

2. Взять 3–4 репчатые луковицы (синий лук не хранится), натереть на мелкой тёрке. Взять широкий бинт или марлю, сложить в 3 слоя и размазать кашицу по этой марле. Положить луком вниз на больное место и замотать кругом раны. Дополнительных тряпок поверх не нужно. Постепенно температура будет спадать. Желательно делать 1–2 процедуры за день.

3. Облить горячей водой сенную труху и обвязать больного холстом вместе с облитой трухой – действует как вытяжной пластырь.

4. Пить как чай заваренную лебеду.

5. Пить как чай заварку почек чёрной смородины.

Выпивать по 3–5 стаканов в день морковного сока.

Взять кусок свежей печёнки барана или коровы и, не об-

мывая приложить на 1–2 часа к ране, пока под ней не появятся прыщики или нарывы. Проколоть их прокаленной иглой, затем продолжать прикладывать до тех пор, пока они не перестанут появляться.

# При внутреннем кровоизлиянии

1. Промыть 4 свежих корня растения герань болотная, измельчить и залить 1,2 литра кипятка. Варить на малом огне с момента закипания 10 минут. Пить отвар тёплым по 1 ч. л. каждые 20 минут в течение дня.

2. Взять свежие бобы растения софора японская и залить их 56 градусным спиртом в соотношении 1:1. Настоять, периодически встряхивая в тёмном месте 14 суток. Процедить и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день или по 10 капель 3—4 раза в день.

– При кровоизлиянии в глаз – взять 15гр. измельченных листьев кукурузы и залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Процедить и пить по полстакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

– растолочь полынь обыкновенную и массу вложить в х./б ткань, опустить ткань с полынью в кипящую воду, вынуть и остудить до тёплого состояния. Приложить к глазу с лопнувшим сосудом.

– взять 2 свежих помидора, помыть и разрезать пополам, посыпать сахаром. Каждое утро съедать такие помидоры натощак.

– Приобрести в аптеке Лидазу и закапывать по 2—3 капли каждый час в течении дня. А также при этом закапывать 4 раза в день по 2 капли эмульсии 100 % плаценты (аптечной).

При капиллярных кровоизлияниях – одну столовую ложку измельченной коры лещины обыкновенной залить стаканом воды, поставить на огонь и прокипятить в течение 5–6 минут. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

# При кровоизлиянии в мозг

1. Взять 20гр. измельчённой коры растения волчник обыкновенный (волчец) залить 200 мл. кипятка и выпарить на малом огне под крышкой до половины объёма жидкости. Процедить и принимать по 1–2 капли 3 раза в день в течении 5–7 дней.

– Можно приготовить настойку: для этого 1гр. коры растения настоять 2 недели в 64 мл медицинского спирта. Принимать по 1–2 капли настойки 3 раза в день.

2. Взять 15гр. Плодов-семянки волчеца кудрявого (чертополох, дедовник благодатный) и залить стаканом кипятка, прокипятит 2–3 минуты, охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Предотвращению кровоизлияния способствует приём сока грейпфрута по 1–2 стакану в день, а также настойки женьшеня, лопуха или софоры японской.

# 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.