

АЛЬТОН ЭМИ / АЛЬТОН ДЖОЗЕФ

ПОЛНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ГЛАД ПО ВЫЖИВАНИЮ

СКОРАЯ ПОМОЩЬ В ЛЮБОЙ
ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Эми Альтон
Джозеф Альтон
**Полный медицинский гид по
выживанию. Скорая помощь в
любой экстремальной ситуации**
Серия «Эксперт по выживанию»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68306572

*Полный медицинский гид по выживанию. Скорая помощь в любой
экстремальной ситуации:
ISBN 978-5-17-136708-4*

Аннотация

Эта уникальная медицинская книга призвана помочь обычному человеку справиться с травмами и болезнями в ситуациях, когда современные медицинские учреждения и специалисты недоступны.

Книга написана лучшими экспертами в сфере подготовки к чрезвычайным медицинским событиям: Джозеф Альтон – доктор медицинских наук и Эми Альтон – практикующая медсестра высшей категории. Их миссия заключается в том, чтобы в каждой семье был человек, готовый к оказанию медицинской помощи в тех случаях, когда нет возможности дождаться приезда скорой помощи. Полученный за десятилетия медицинской практики

опыт, вошел в основу этой книги, весь представленный материал изложен доступным, понятным для любого читателя языком. Сохраните здоровье вашей семьи в трудную минуту!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Правовая оговорка	6
Об авторах	9
Введение	11
Чем эта книга не является	16
Медицинская готовность в чрезвычайных ситуациях	18
С чего начать	18
Медицина дикой природы в сравнении с медициной долгосрочного выживания	23
Важность сообщества	29
Как научиться оказывать медицинскую помощь	34
Оценка состояния	34
Вероятные медицинские задачи, которые вам предстоит решать	44
Навыки, которые вам стоит освоить	46
Медицинские принадлежности	51
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Эми Альтон
Полный медицинский
гид по выживанию.
Скорая помощь в любой
экстремальной ситуации

© 2015 by Doom and BloomTM, LLC

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Правовая оговорка

Информация и мнения, представленные в этом гиде, предназначены только для образовательных целей и не являются практическим медицинским руководством. Между издателем, авторами и читателями не существует явных или подразумеваемых отношений врача и пациента. Эта книга не заменяет обращения к квалифицированным специалистам. Поскольку многие из стратегий, описанных в этом гиде, будут менее эффективными, чем проверенные современные лекарства и технологии, авторы и издатель настоятельно призывают читателей обращаться за привычной современной медицинской помощью к сертифицированным практикующим врачам, как только появится возможность.

Читатель никогда не должен откладывать обращение за медицинской помощью, игнорировать медицинские рекомендации или прекращать лечение из-за информации, содержащейся в этой книге или любых источниках, цитируемых в этой книге.

Несмотря на то, что авторы изучили все источники для обеспечения точности и полноты представленной информации, они не несут ответственности за ошибки, упущения или другие несоответствия в них. Ни авторы, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб или вред, причиненный в связи с использованием (в том числе неправиль-

ным) любых методов, продуктов, инструкций или другой информации из этого гида или любых ресурсов, цитируемых в нем.

Читатель, обращаем ваше внимание на то, что в книге упоминаются препараты, которые можно приобрести только по назначению вашего лечащего врача. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Эта книга посвящается моей жене Эми, человеку, который первым дал мне понять, что этот гид нужен тем, кто хочет быть подготовленным к трудным временам с медицинской точки зрения.

— Джозеф Альтон, доктор медицинских наук

Я посвящаю эту книгу моему мужу Джо, человеку, посвятившему себя своей миссии, состоящей в том, чтобы в каждой семье был человек, готовый к оказанию медицинской помощи в случае любых бедствий.

— Эми Альтон, практикующая медсестра высшей категории

Кроме того, мы оба посвящаем эту книгу тем, кто готов обеспечить медицинскую помощь во время бедствий. Мы приветствуем ваше мужество при выполнении этой миссии; не сомневайтесь, вы спасете жизни.

— Джозеф Альтон и Эми Альтон

*«Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там,
где ты есть».*

— Теодор Рузвельт¹

¹ Теодор Рузвельт – 26й президент США (*прим. пер.*).

Об авторах

Джозеф Альтон работал акушером и хирургом органов малого таза более двадцати пяти лет, прежде чем уйти на пенсию и посвятить себя медицинской подготовке семей к любым ситуациям. Он является членом научного сообщества американского Колледжа акушерства и гинекологии, а также Американского колледжа хирургов; работал заведующим отделением в местных больницах и проходил профессорскую стажировку в школах медсестер местного университета. Джозеф Альтон – соавтор статей в известных журналах по подготовке к различным бедствиям с медицинской точки зрения, он часто приглашается для выступлений на конференциях по выживанию по всей стране. Являясь членом MENSА², доктор Альтон также коллекционирует медицинские книги девятнадцатого века, чтобы получить представление о внесистемных медицинских протоколах.

Эми Альтон – практикующая медсестра высшей категории и сертифицированная акушерка. Она имеет многолетний опыт работы как в крупных учебных заведениях, так и в небольших больницах, ориентированных на семейное лечение. Эми выращивает множество лекарственных трав и овощей в своем саду. Как «доктор Боунс и медсестра Эми»

² Организация для людей с высоким коэффициентом интеллекта (*прим. пер.*).

эти медицинские работники ведут сайт о медицинской готовности и выпускают видео- и радиопрограммы под лейблом Doom and Bloom™. Джозеф и Эми Альтон твердо убеждены в том, что для сохранения здоровья в трудные времена мы должны использовать все инструменты, имеющиеся в медицинском арсенале. Их цель – продвигать комплексную медицину. Таким образом, они могут предложить своим читателям наибольшее количество вариантов сохранения здоровья их близких в рискованной ситуации.

Введение

Большая часть руководств по медицинской помощи в отсутствие доступа к специалистам призвана помочь вам справиться с чрезвычайными ситуациями в суровых и отдаленных местах. Но, современная медицинская помощь не всегда бывает доступна и во время океанского путешествия или похода в дикую природу; даже путешествия по городам в слаборазвитых странах могут подходить под эту категорию. Несмотря на это, мы все ожидаем, что спасательный вертолет уже в пути. Какова ваша цель при возникновении чрезвычайной ситуации в отдаленных местах? Основные задачи экстренной медицины в полевых условиях – это:

- оценить состояние раненого или больного пациента;
- стабилизировать его состояние;
- доставить в ближайшее современное медицинское учреждение.

Эта последовательность шагов вполне логична: вы не врач, и есть учреждения, которые имеют гораздо больше технологий, чем ваш рюкзак. Ваша первоочередная задача – доставить пациента в больницу и избавить его от непосредственной опасности. Транспортировка пострадавшего может быть трудной задачей (иногда очень трудной), но у вас есть возможность «переложить ответственность» на тех, у кого больше знаний, технологий и материалов. Это вполне разум-

ный подход.

Но однажды может наступить момент, когда пандемия, гражданские беспорядки или террористические акты приведут к ситуации, в которой чудеса современной медицины окажутся недоступными. Более того, не просто недоступными, а настолько недостижимыми, что возможности пользоваться современными средствами вовсе не будет. Мы называем этот тип долгосрочного сценария *коллапсом*. При коллапсе риск заболевания и травмы больше, чем при простом походе в лес, при этом более совершенной медицинской помощи ждать практически не от кого, кроме вас самих.

Помощи не предвидится, следовательно, только вы сможете помочь себе и окружающим в обозримом будущем.

Немногие люди готовы даже представить себе возможность того, что на них может быть возложено такое огромное бремя. Даже для тех, кто готов, найдется немного книг, в которых будет рассматриваться такой радикальный поворот событий. Однако вероятность возникновения такой ситуации на протяжении всей жизни не так уж мала.

Почти все руководства по медицине в экстремальных условиях или медицине развивающихся стран обычно заканчиваются словами: «Немедленно отправляйтесь в больницу». Хотя это отличный совет там, где больницы доступны и нормально функционируют, он не поможет в критической ситуации, когда доступа к больницам нет. Достаточно привести в пример ситуацию во время урагана «Катрина»

в 2005 году, чтобы понять, что даже современные медицинские учреждения могут оказаться бесполезными, если они неукomплектованы, не обеспечены всем необходимым и переполнены.

Команды медицинской помощи при стихийных бедствиях перегружены, когда помощь требуется тысячам людей одновременно, как в случае с «Катриной». Каждый дом становится в конец очереди. В этих условиях отдельные люди и семьи должны накапливать медицинские средства, чтобы самостоятельно справляться с различными чрезвычайными ситуациями. Медицинские знания должны быть получены и распространены. Затем эти медицинские средства и навыки должны быть адаптированы к новому мышлению. Вы должны понимать, что ситуация изменилась, возможно, надолго, и что вы – лучший источник медицинской помощи, которым располагает ваша семья.

Многие решат, что они не могут нести бремя ответственности за медицинское обслуживание других людей. Другие, однако, найдут в себе силы стиснуть зубы и надеть значок выжившего «медика». Эти люди могут иметь некоторый медицинский опыт, но большинство из них просто является отцами и матерями, а может просто ответственными людьми, которые понимают, что кто-то должен действовать, если медицинская помощь не будет оказана.

Если возможность такой ситуации впервые становится очевидной, когда близкий человек заболевает или получает

травму, то вероятность того, что вы окажетесь готовы и будете иметь материалы, необходимые для оказания эффективной медицинской помощи, в данном случае будет близка к нулю.

Эта книга предназначена для обучения и подготовки тех, кто хочет обеспечить здоровье своих близких. Если вы сможете усвоить изложенную здесь информацию, вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы справиться с 90 % чрезвычайных ситуаций, которые могут возникнуть в результате полного отключения электроэнергии, общественного коллапса или любого другого типичного сценария катастрофы.

Мы надеемся дать вам инструменты для принятия решений, которые увеличат ваши шансы на успешное лечение травм и болезней.

Вся информация в этой книге предназначена для использования в условиях после катастрофы, когда современная медицина уже недоступна. Если у вас сломана нога в пяти местах, логично предположить, что при наличии доступа к ортопедическому отделению больницы вам будет лучше там, чем с шиной из двух палок и лоскутов от футболки.

Рассмотренные здесь стратегии не являются самыми эффективными средствами для решения определенных медицинских проблем. Они основаны на мысли, что любая помощь лучше, чем ее отсутствие; в ситуации выживания эта помощь может помочь вам пережить бурю. Как однажды сказал Теодор Рузвельт, «вы должны делать то, что можете, с

тем, что вы имеете, там, где вы есть».

Мы надеемся, что вам никогда не придется использовать информацию из этой книги. Тем не менее, катастрофы случаются, и они могут поставить под угрозу даже существующие передовые медицинские системы. В этом случае информация, представленная здесь, будет ценной, пока вы ждете прибытия помощи. Имея некоторые медицинские знания и принадлежности, вы сможете выиграть драгоценное время для раненого близкого человека и помочь его выздоровлению.

Хотя после прочтения этой книги вы не станете врачом, вы, несомненно, будете обладать более глубокими медицинскими знаниями, нужными вашей семье, близким или просто людям вокруг, чем до этого. Кроме всего прочего, вы:

- научитесь думать о том, что делать, когда вы станете единственным, кто сможет оказать медицинскую помощь вашей семье;
- задумаетесь о профилактической медицине;
- сможете собрать аптечку на случай беды;
- подумаете о том, как импровизировать в суровых условиях.

Самое главное – вы станете подготовленными к встрече с неопределенным будущим с точки зрения медицинской помощи.

Чем эта книга не является

Хотя информация в этой книге будет полезна для подготовки к крупному происшествию или долгосрочной катастрофе, она не удовлетворит потребности некоторых людей. Если вы уже являетесь врачом или официально обученным медицинским работником, вы можете считать, что уже подготовлены и не нуждаетесь в информации, содержащейся в этой книге. Вы правы, эта книга предназначена в первую очередь не для вас. Она предназначена для «не медиков», которые заботятся о сохранении здоровья своих семей в условиях отсутствия квалифицированного персонала.

Однако эта книга может оказаться полезной для медиков, которые открыты ко всему новому. В ситуации, когда нужно долгое время «выживать», у медицинского персонала не будет возможности «стабилизировать и транспортировать», и ему придется изменить свое мышление, чтобы соответствовать сценариям, для которых мы написали эту книгу.

Мы также не утверждаем, что эта книга является исчерпывающим обзором каждой темы, затронутой в ней. Не ждите, например, пятидесяти страниц о том, как лечить стопу атлета.

Эта книга не предназначена для тех, кто рассчитывает выполнять сложные медицинские процедуры в условиях дикой природы или в других условиях выживания. Читая эту

книгу, вы не научитесь делать сердечное шунтирование и не узнаете, как пришить ампутированную ногу.

В первую очередь эта книга реалистична. Она не претендует на излечение болезней, с которыми могут помочь только современные технологии. Однако вы сможете справиться с теми болезнями, с которыми действительно можно выжить в экстремальных условиях.

Эта книга об интегральной медицине, поэтому если вы категорически против традиционных или альтернативных методов лечения, то она не для вас. В этой книге рассматривается то, что может принести пользу в чрезвычайных ситуациях, когда запасы лекарств ограничены. Она нацелена на использование всех инструментов в медицинском «арсенале». С ней у вас будет больше шансов сохранить здоровье вашей семьи или людей вокруг вас в долгосрочной перспективе.

Медицинская готовность в чрезвычайных ситуациях

С чего начать

В центре внимания этой книги – медицинская готовность: способность справляться с болезнями и травмами в трудные времена. Разумеется, любой человек, желающий выжить, должен сначала запастись едой, водой и каким-нибудь убежищем. Полный желудок и защита от стихии будут первоочередными задачами. Что же тогда следующее в списке?

Многие подготовленные люди считают, что в случае коллапса приоритетными после сбора пищи и строительства убежища являются личная оборона и защита дома. Конечно, самозащита важна, но задумывались ли вы о защите своего здоровья?

В ситуации, когда электричество может быть отключено, а обычные методы фильтрации воды и очистки пищи больше не доступны, ваше здоровье окажется под угрозой, как здоровье выживших в фильме о зомби-апокалипсисе. Инфекционные заболевания, скорее всего, приобретут массовый характер, и поддержание санитарных условий станет сложной задачей. Простые ежедневные действия, такие как колка

дров, обычно приводят к порезам, в которые может попасть инфекция. Эти незначительные проблемы, которые так легко лечатся современной медициной, могут стать опасными для жизни, если их не лечить во время стихийного бедствия.

Вы можете быть опытным в походах, иметь при себе много еды и все предметы, необходимые для выживания, однако что вы скажете члену вашей семьи, который заболел или получил травму в изолированной обстановке? Трудности, связанные с отключением от сети, несомненно поставят под угрозу здоровье всей вашей семьи или группы людей.

Важно иметь подготовку и запасы средств для борьбы с инфекциями и травмами. В условиях катастрофы диарейных заболеваний, скорее всего, будет гораздо больше, чем оружия в фильме «Перестрелка в О.К. Коррал»³. История учит нас, что во время Гражданской войны в США от дизентерии погибло больше людей, чем от пулевых ранений.

Если вы возьмете на себя обязательство научиться оказывать помощь при медицинских проблемах и правильно хранить медицинские принадлежности, вы сделаете реальный первый шаг к обеспечению выживания вашей семьи в трудные времена. С медицинскими принадлежностями, скорее всего, ничего не произойдет, если случится непредвиденное, а знания, которые вы приобретете, останутся с вами на всю жизнь. Многие медицинские препараты имеют длительный срок хранения; их долговечность будет одним из факторов,

³ «Перестрелка в О.К. Коррал» (1957) – американский фильм в жанре вестерн.

который придаст вам уверенности и заставить идти дальше.

Мы также рекомендуем вам узнать больше о натуральных средствах и альтернативных методах лечения, которые могут принести определенную пользу в решении различных проблем. Мы не можем ручаться за эффективность каждого утверждения о том, что то или иное средство поможет вам вылечиться. Достаточно сказать, что в нашей семье есть обширный лекарственный сад, и, возможно, вашей семье тоже стоит завести такой сад. Многие травы, обладающие лекарственными свойствами, выносливы и хорошо растут в совсем не оптимальных для большинства растений условиях. Многие из них даже не требуют постоянного солнца для развития.

Важно понимать, что некоторые болезни будет трудно лечить, если современные медицинские учреждения недоступны. Трудно будет что-то сделать с закупоренными коронарными артериями – не будут проводиться операции по шунтированию сердца. Однако, обеспечив себе правильное питание, вы дадите себе наилучший шанс свести к минимуму некоторые серьезные медицинские проблемы. В ситуации выживания миллиграмм профилактики стоит не килограмма, а тонны лечения.

Мы не просим вас делать то, чего не делали ваши прабабушки и прадедушки в рамках своей жизненной стратегии. В условиях коллапса мы будем отброшены назад, в ту эпоху. Важно изучить некоторые из методов, которые они исполь-

зовали, чтобы оставаться здоровыми.

Некоторые члены нашей семьи удивляются, почему мы тратим все свое время на медицинскую подготовку людей к большой катастрофе. Несмотря на то, что история учит нас обратному, они полностью уверены, что нет такого сценария, который бы отнял, даже на время, чудеса высоких технологий. Они говорят мне, что мы не можем превратить всех во врачей, так зачем нам пытаться?

Разве мы пытаемся сделать из всех врачей? Нет, слишком многому можно научиться за одну жизнь. Даже будучи медицинскими работниками, мы часто сталкиваемся с медицинскими ситуациями, в которых не уверены. Для этого и нужны медицинские книги, поэтому обязательно соберите библиотеку выживания. Вы сможете обращаться к ним в случае необходимости, как это делаем мы.

Мы стараемся помочь вам стать более полезными в медицинском отношении для своей семьи и общества. Мы твердо убеждены, что даже если вы не получили формального медицинского образования, вы можете научиться лечить большинство проблем, с которыми столкнетесь в ситуации «отключения». При необходимости вы сможете стать последней инстанцией в обеспечении медицинского благополучия вашего народа.

Если вы сможете усвоить информацию, которую мы предоставляем в этом руководстве, вы сможете помочь, когда случится наихудшее. Возможно, однажды вы даже спасе-

те жизнь человека; если это случится хотя бы раз, наша миссия будет успешной.

Медицина дикой природы в сравнении с медициной долгосрочного выживания

Что такое медицина экстремальных условий дикой природы (т. н. медицина на открытом воздухе)? Мы определяем ее как медицинскую помощь, оказываемую в условиях, когда современная медицина, обучение и оборудование недоступны. Медицина дикой природы включает в себя медицинскую помощь, оказываемую во время походов в дикой местности, морских экспедиций и путешествий в менее развитые страны.

Суть ее в том, что квалифицированные врачи и современные больницы существуют, но в момент, когда требуется помощь (возможно, в течение значительного периода времени), они недоступны. Вы, как временная сиделка, будете отвечать за стабилизацию состояния пациента. Это означает не допустить ухудшения травмы или заболевания.

Вашей главной задачей будет эвакуация пациента в современное медицинское учреждение, даже если оно находится за сотни километров от места нахождения пациента. Как только вы передадите больного или пострадавшего в ближайшую медицинскую инстанцию, ваша ответственность перед ним закончится. Врачи скорой медицинской помощи и во-

енные санитары определяют эту стратегию как «стабилизировать и транспортировать».



Медицина дикой природы

Хотя принципы медицины дикой природы спасли множество жизней, этот подход отличается от того, что мы называем медициной долгосрочного выживания, или медициной в условиях коллапса. В условиях общественного коллапса не только нет доступа к современной медицинской помощи, но и нет возможности получить ее в обозримом будущем.

В результате такого поворота событий вы превратитесь из временного поставщика первой помощи в сиделку на по-

стоянной основе. Вы становитесь главным источником медицинской помощи, независимо от того, есть у вас диплом врача или нет.

Этот факт заставит вас внести коррективы в свою медицинскую стратегию. Теперь вы отвечаете за долгосрочный уход за пациентом. В этой роли, если вы хотите быть эффективным, вам придется получить больше знаний и подготовки, чем имеете сейчас. Вам также понадобится больше материалов, если вы намерены поддерживать благополучие своей семьи или друзей. Вам понадобится план действий для удовлетворения их потенциальных медицинских потребностей.



Долгосрочное выживание

Медицинская подготовка и образование для не-врачей могут включать в себя курсы по оказанию скорой медицинской помощи, по оказанию помощи в экстремальных условиях и даже подготовку в военно-медицинском корпусе. Эти курсы предполагают, что вы оказываете помощь в надежде

впоследствии доставить пациента в работающую клинику, отделение неотложной помощи или полевой госпиталь. Если вы готовы взять на себя обязательства, то такая подготовка очень полезна; гораздо более вероятно, что вы столкнетесь с кратковременной нехваткой медицинской помощи, чем с долговременной.

Несмотря на это, вы должны учитывать возможность того, что однажды окажетесь полностью предоставлены сами себе. Вы должны начать по-другому относиться к тому факту, что однажды отделения интенсивной терапии и неотложной помощи могут быть недоступны. У вас не будет возможности передать больного или травмированного человека профессионалу, поэтому вы должны быть готовы находиться рядом с пациентом от начала до конца.

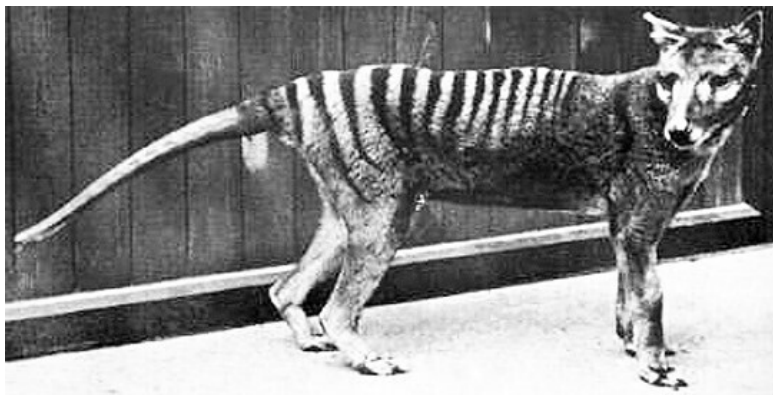
Вам также придется понять, как лечить некоторые хронические заболевания. Даже фельдшер скорой помощи, например, вряд ли знает, как справиться с абсцессом зуба или заболеванием щитовидной железы в отсутствие лекарств и высоких технологий.

Поэтому вы должны научиться методам, которые будут работать в условиях чрезвычайной ситуации; возможно, вам даже придется обратиться к стратегиям, которые современная медицина считает устаревшими. Используя сочетание профилактики, импровизации и разумного применения запасов, вы сможете справиться с подавляющим большинством проблем, с которыми вам придется столкнуться в

условиях чрезвычайной ситуации.

Когда вы узнаете, что делать при любом сценарии, вы почувствуете ту спокойную решимость, которая приходит с осознанием того, что вы можете справиться с работой. Вы справитесь с поставленной перед вами задачей и будете это знать.

Важность сообщества



Предположим, что случилось несчастье, после которого вы выжили. Электрическая сеть отключена и вряд ли будет восстановлена в течение многих лет. Однако вы предусмотрительно запаслись едой, медицинскими принадлежностями, сельскохозяйственным и охотничьим снаряжением и находитесь в безопасности в своем убежище. Вы молодой, крепкий, без проблем со здоровьем и очень умный. К сожалению, вы не имеете ни малейшего представления о том, что в первую очередь нужно сделать, чтобы обеспечить сохранность своего здоровья и выживание в будущем.

Первый способ обеспечить свое медицинское благополучие очень прост: не будьте одиноким волком! Одинокое существо на фотографии выше – это тилацин, которого ино-

гда называют тасманийским волком. Почему я выбрал именно это животное, а не величественного красного или серого волка? Я выбрал его, потому что тасманийский волк вымер; если вы попытаетесь справиться в одиночку в долгосрочной ситуации бедствия, вы тоже умрете. Поддержка группы, даже если это всего лишь ваша большая семья, необходима, чтобы у вас была хоть какая-то надежда остаться вместе, когда все рухнет.

Вам придется заниматься деятельностью, которую трудно представить в суровых условиях. Вы должны будете следить за своим имуществом. Вам придется таскать бутылки с водой из ближайшего источника. Наполните водой 2 ведра и пройдите с ними 100 метров (после того, как вы простояли с полуночи до 4 утра возле своего дома), и вы получите представление о том, через что вам, возможно, придется проходить ежедневно.

Если вы будете единственным носителем этого бремени, это негативно скажется на вашем здоровье и снизит шансы на выживание в долгосрочной перспективе. Измотанный и недосыпающий, вы станете легкой мишенью не только для банд мародеров, но и для бактерий-мародеров. Иммунная система ослабевает под воздействием длительного стресса, поэтому вы будете подвержены риску заболеваний, которые хорошо отдохнувший человек может легко перенести. Разделение труда и ответственности сделает сложную ситуацию более управляемой.

Вы можете себе представить, насколько ситуация станет проще, если у вас будет группа единомышленников, помогающих друг другу? Вы не можете обладать всеми навыками, необходимыми для успешной работы в одиночку, даже если вы Дэниэл Бун⁴. Суровый индивидуалист может в одиночку владеть жалкое существование в пустыне, но общество может быть восстановлено только группой людей.

Сейчас самое подходящее время для общения, налаживания связей и создания группы единомышленников. Необходимое количество таких людей, которых можно собрать в группу взаимопомощи, зависит от вашего уровня уединенности и ресурсов. Идеальная группа будет состоять из людей с разными навыками, но схожей философией.

Если вы не состоите в подобном сообществе, вам может показаться, что найти и собрать группу людей, которые могли бы помочь вам в трудную минуту, невозможно. К счастью, это не так. На интернет-форумах, посвященных вопросам готовности, вы найдете множество единомышленников.

Однако недостаточно просто быть в группе. Люди в этой группе должны проводить регулярные встречи, определять приоритеты и заниматься делами. Составьте план А, план В и план С и работайте вместе, чтобы их реализация была успешной. Держите линии связи открытыми, чтобы все члены вашей группы были в курсе событий.

⁴ Дэниэл Бун (1734–1820) – американский первопоселенец и охотник, чьи приключения сделали его одним из первых народных героев США.

Приведите в порядок свое здоровье до того, как произойдет катастрофа. Если вы, как будущий медицинский работник, не подаете пример хорошего здоровья и физической формы, то как вы можете ожидать этого от других? Пришло время практиковать то, что вы проповедуете. Вы можете достичь этой цели:

- поддерживая нормальный вес для вашего роста и возраста;
- питаясь здоровой пищей;
- соблюдая гигиену;
- поддерживая физическую форму;
- исключив вредные привычки (курение и т. д.);
- своевременно решая текущие медицинские проблемы.

Важно «подправить» все хронические проблемы, которые у вас есть в данный момент. Например, вам нужно контролировать свое кровяное давление. Если у вас больное колено, можно подумать о его хирургическом восстановлении, чтобы в трудные времена вы могли работать с максимальной эффективностью. Используйте современные технологии, пока они доступны.

Проблемы с зубами также следует решать до того, как плохие времена сделают современную стоматологию недоступной. Вспомните, как зубная боль влияет на вашу работоспособность. Если вы не будете работать над достижением всех вышеперечисленных целей, ваша подготовка будет бесполезной.

Этот план важен и для вашего психического здоровья. Простое разгадывание кроссвордов или чтение газет поможет сохранить остроту ума. Помните, что ум очень легко потратить впустую.

Если у вас есть вредные привычки, постарайтесь избавиться от них. Если вы будете портить свое сердце и легкие курением, как вы сможете функционировать в ситуации, когда ваша физическая форма и выносливость будут постоянно проверяться? Если вы пьете алкоголь в избытке, как вы можете ожидать, что кто-то будет доверять вашим суждениям в критических ситуациях?

Тщательное соблюдение гигиены также является важным фактором успеха в трудную минуту. Тем, кто не поддерживает санитарные условия в своем жилище, будет трудно сохранить здоровье. В условиях коллапса инфекции, которые обычно встречаются только в слаборазвитых странах, станут обычным явлением, а необходимые медицинские средства будут включать в себя такие вещи, как мыло и отбеливатель.

Эти две основные стратегии – создание группы людей и занятия превентивной медициной и фитнесом – помогут вам пройти долгий путь к готовности. Они ничего не стоят и дадут вам наилучшие шансы на успех, если все остальное не удастся.

Как научиться оказывать медицинскую помощь

Оценка состояния

Первое, что должен сделать медик по выживанию при подготовке к ситуации коллапса, – это оценка состояния. Необходимо задать себе следующие вопросы и ответить на них.



ЧТО ВХОДИТ В ВАШИ ОБЯЗАННОСТИ?

Само собой разумеется, что вы, как медик, будете отвечать за медицинское благополучие вашей группы людей. Но что это значит? Это значит, что помимо функций главного врача вы будете выполнять следующие обязанности.

Главный санитарный врач

Ваша обязанность – следить за тем, чтобы санитарные условия в вашем лагере или убежище не привели к распространению болезней среди членов сообщества. В экстремальных условиях это будет важной проблемой.

Некоторые из ваших обязанностей будут связаны с размещением и строительством уборных, другие – с наблюдением за надлежащей фильтрацией и стерилизацией воды. Обеспечение надлежащей очистки поверхностей для приготовления пищи также будет очень важным, как и поддержание надлежащей личной и групповой гигиены.

Главный стоматолог

Медицинский персонал в отдаленных районах и военные врачи сообщают, что пациенты жалуются на стоматологические проблемы в той же степени, что и на медицинские. Каждый, кто испытывал сильную зубную боль, знает, что она влияет на концентрацию внимания и, конечно, на эффективность работы. Вам необходимо знать, как решать стоматоло-

логические проблемы (зубная боль, сломанные зубы, выпавшие пломбы), если вы хотите быть эффективным медиком.

Главный психолог-консультант

Само собой разумеется, что любой социальный коллапс будет разрушать менталитет людей. Вам нужно будет знать, как справиться с депрессией и тревогой, а не только с порезами и переломами. Вам придется оттачивать свои коммуникативные навыки не меньше, чем медицинские.

Медицинский интендант

Вы накопили медицинские и стоматологические принадлежности, но когда вы их достанете и используете? Когда вы будете выдавать ограниченный запас антибиотиков? В условиях выживания эти предметы могут больше не производиться. Тщательный контроль за запасами и использованием расходных материалов даст вам представление о вашей готовности справиться с чрезвычайными медицинскими ситуациями в течение длительного времени.

Медицинский архивариус

Вы отвечаете за архивирование историй болезни людей в вашей группе. Эта запись будет полезна для запоминания всех медицинских заболеваний, которые есть у вашей группы людей, их аллергий и лекарств, которые они могут принимать. Если группа людей большая, то запомнить всю эту информацию будет практически невозможно.

Также важно записать историю лечения, которое вы проводили каждому пациенту. В какой-то момент вас может не оказаться рядом, чтобы оказать помощь; ваши архивы станут ценным ресурсом для того, кто будет оказывать помощь пациенту, пока вас не будет рядом.

Ресурс медицинского образования

Вы не можете быть в двух местах одновременно, и вам придется позаботиться о том, чтобы люди в вашей группе имели базовое медицинское образование. Важно, чтобы они могли оказывать помощь при травмах или заболеваниях, пока вас нет.

Этих обязанностей много, но они могут быть несколько изменены в зависимости от состава вашей группы. Если в вашей группе есть пастор или другие священнослужители, они могут взять на себя часть работы по психологической помощи. Примите любую помощь, которую вы можете получить.

ЗА СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ВЫ БУДЕТЕ ОТВЕЧАТЬ?

Ваш запас медицинских принадлежностей должен четко соотноситься с количеством людей, за которых вы будете отвечать. Если вы запаслись пятью курсами антибиотиков, этого может быть достаточно для пары человек или даже одного. Если вы заботитесь о двадцати людях, то они быстро за-

кончатся.

Помните, что большинство из этих людей будут выполнять работу, к которой не привыкли. Они будут разводить костры, рубить дрова и носить десятки литров воды. Вы увидите у этих людей множество травм, таких как вывихи и растяжения, переломы, рваные раны и ожоги, поскольку они будут выполнять ежедневные действия по выживанию.

Поэтому имеет смысл запастись как можно большим количеством припасов. Возможно, вам придется иметь дело с большим количеством выживших, чем вы ожидали, в действительности вы почти наверняка будете иметь дело именно с этим. Самая большая ошибка, которую может допустить медик в условиях выживания, – это недооценить количество людей, которые появятся на пороге в трудную минуту.

Не переживайте, что у вас слишком много запасов. Любые «лишние» вещи всегда будут востребованы в качестве бартера. В трудные времена продукты питания и медицинские товары будут более ценными, чем серебро и золото. Не успокаивайтесь только потому, что у вас полный шкаф бинтов; они будут использованы быстрее, чем вы думаете. Всегда имейте под рукой больше предметов медицинского назначения, чем, по вашему мнению, достаточно для количества людей в вашей группе.

КАКИЕ ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ВАМ ПРИДЕТСЯ УДОВЛЕТВОРЯТЬ?

Особые проблемы, с которыми вам придется иметь дело, зависят от того, кто входит в вашу группу. Медицинские потребности детей или пожилых людей отличаются от потребностей обычных взрослых. Женские болезни отличаются от болезней мужских. Вы должны знать, есть ли у членов группы хронические заболевания, такие как астма или диабет. Если не принять во внимание подобные вещи, это может привести к катастрофе. Например, будете ли вы готовы, если узнаете, что члену группы *после* стихийного бедствия потребуются подгузники для взрослых?

Эти переменные изменят расходные материалы и медицинские знания, которые вы должны получить. Посоветуйте людям с особыми потребностями запастись материалами, которые им будут регулярно нужны. Посоветуйте им откровенно поговорить со своим врачом и получить дополнительные рецепты на лекарства на случай чрезвычайной ситуации.

В КАКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СРЕДЕ ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ?

Находится ли ваше убежище в холодном климате? Если

да, то вам нужно знать, как согреть людей и как лечить гипотермию. Если вы находитесь в жарком климате, вам необходимо знать, как лечить тепловой удар. Является ли ваша среда влажной? Люди, которые хронически страдают от сырости, не могут оставаться здоровыми, поэтому вам необходимо разработать стратегию, чтобы члены вашей группы оставались сухими. Вы находитесь в сухой, похожей на пустыню среде? Если да, то вам нужно будет разработать стратегию обеспечения большим количеством чистой воды.



Некоторые люди живут в районах, где все вышеперечисленные условия существуют в тот или иной момент в течение года. Эти соображения могут даже повлиять на то, где вы решите жить, если коллапс неизбежен.

КАК ДОЛГО ВЫ РАССЧИТЫВАЕТЕ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ ИСТОЧНИКОМ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ?

Некоторые катастрофы, такие как крупные разрушения от торнадо или ураганов, могут ограничить доступ к медицинской помощи на относительно короткий период времени.

Чем дольше вы будете единственным источником медицинской помощи для своей группы, тем больше материалов вам придется запасти и тем более разнообразными должны быть эти материалы. Если катастрофа означает несколько недель без медицинской помощи, то вы, вероятно, сможете обойтись, например, без оборудования для удаления больного зуба. Однако если речь идет о настоящем коллапсе, это оборудование будет очень важным. Не забудьте запланировать решения проблем, которые могут возникнуть в будущем, например, противозачаточные средства для дочери, которая пока еще не достигла половой зрелости.

КАК ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ, НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ?

Обширная библиотека книг по медицине, стоматологии, выживанию и питанию даст вам инструменты для того, чтобы стать эффективным медиком. Даже если вы уже были врачом – скажем, терапевтом, – вам понадобятся различные справочники, чтобы научиться проводить хирургические операции, которые обычно делают местные хирурги.

Несмотря на то, что печатные издания более важны вне сети, не игнорируйте источники информации в Интернете. Воспользуйтесь веб-сайтами с качественной медицинской информацией. Собирая информацию, которая, по вашему мнению, будет полезна в вашей конкретной ситуации, вы получите уникальный запас знаний, соответствующий вашим конкретным потребностям.

На видеохостингах есть тысячи роликов медицинской тематики практически на все случаи. Они могут быть самыми разнообразными: от наложения швов на раны до вправления переломанной кости и удаления поврежденного зуба. На наш взгляд, видеть, как все делается в реальном времени, всегда лучше, чем просто смотреть на картинки.

КАК ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ ПОДГОТОВКУ?

Существуют различные способы получения практической подготовки. Есть различные курсы по оказанию медицинской помощи. Эти программы основаны на доставке пациента в больницу, что является конечной целью. Поскольку после катастрофы медицинские учреждения могут оказаться недоступными, данные курсы могут не подойти для долгосрочной ситуации выживания; тем не менее, вы все равно узнаете много полезной информации.

Хотя курсы оказания скорой медицинской помощи – отличный вариант, у большинства из нас не хватит времени и ресурсов, чтобы пройти такое интенсивное обучение.

Вероятные медицинские задачи, которые вам предстоит решать

Важно, чтобы ваше образование и подготовка соответствовали вероятным медицинским проблемам, которые вам придется решать. Наблюдая за опытом медицинских работников в экстремальной среде, вы можете определить, какое медицинское оборудование вам понадобится, и подготовиться к возможным проблемам, с которыми вы столкнетесь.

Скорее всего вы увидите следующее.

Травмы

- Незначительные травмы опорно-двигательного аппарата (вывихи и растяжения).
- Мелкие травмы (порезы, царапины).
- Тяжелые травмы (переломы, иногда ножевые или даже огнестрельные ранения).
- Ожоги (любой степени).

Инфекции

- Респираторные инфекции (пневмония, бронхит, грипп, обычная простуда).
- Диарейные заболевания (иногда в эпидемических масштабах).
- Инфицированные раны.
- Мелкие инфекции (мочеполовые инфекции, конъюнктивиты).

- Заболевания, передающиеся половым путем.
- Вши, клещи, комары и болезни, которые они переносят.

Аллергические реакции

- Незначительные (например, на укусы насекомых).
- Серьезные (анафилактический шок).

Болезни зубов

- Зубная боль.
- Сломанные или выбитые зубы.
- Потеря пломб.
- Расшатанные коронки или зубные протезы.

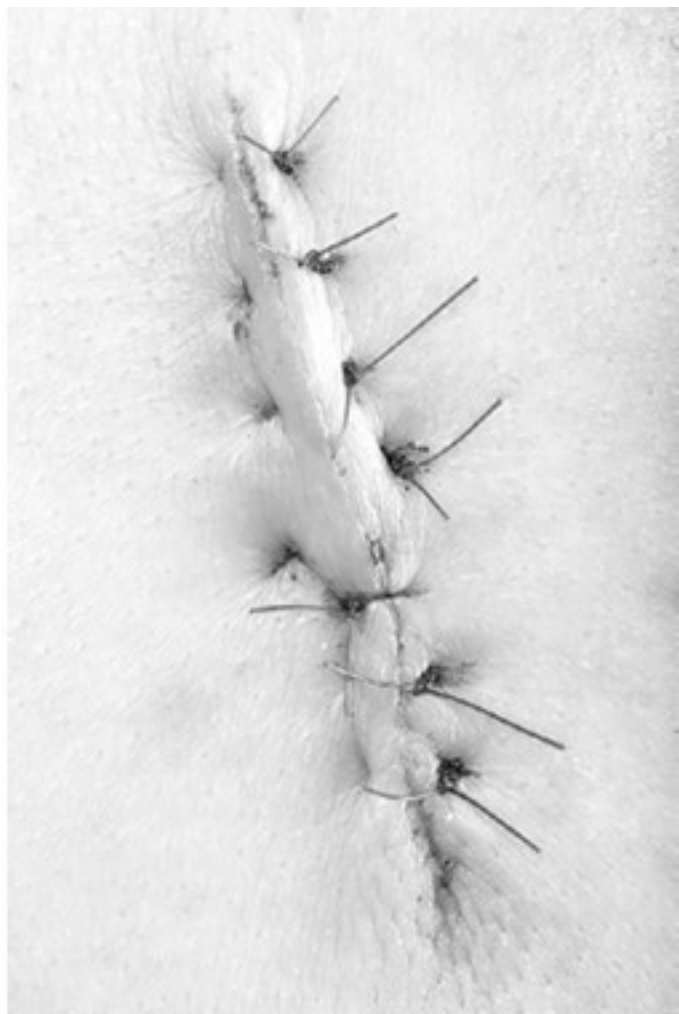
Женское здоровье

- Беременность.
- Выкидыш.
- Контроль рождаемости.

В наши дни беременность относительно безопасна, но в недалеком прошлом было время, когда объявление о беременности вызывало столько же беспокойства, сколько и радости. Осложнения – такие как выкидыш, кровотечение и инфекции – отнимали у женщин все силы, поэтому вы должны серьезно планировать предотвращение беременности, по крайней мере, до тех пор, пока ситуация не стабилизируется.

Навыки, которые вам стоит освоить

Начинающий медик задает вполне резонный вопрос: «Сколько всего мне нужно будет знать?». Ответ: «Столько, сколько вы готовы выучить!». Используя предыдущий список вероятных медицинских проблем, вы получите хорошее представление о том, какие навыки вам понадобятся. Вы можете ожидать, что вам придется иметь дело со многими вывихами лодыжек, простудами, порезами, сыпью и другими обычными медицинскими проблемами, с которыми вы сталкиваетесь сегодня. Однако вы должны знать, как справиться с более серьезными проблемами, такими как перелом ноги или другая серьезная травма. Вам также нужно будет знать, какие медицинские принадлежности потребуются и как их использовать. Эффективный медик должен знать следующее:



- Как измерять жизненно важные показатели, такие как пульс, частота дыхания и кровяное давление.
- Как накладывать повязки и бинты на раны.
- Как очищать и контролировать открытую рану.
- Как лечить ожоги различной степени.
- Показания к применению различных лекарств и растительных средств, а также дозировки, частоту приема и побочные эффекты этих веществ. Вы не сможете сделать это самостоятельно, вам понадобится справочник или энциклопедия лекарственных препаратов. Они содержат всю необходимую информацию о рецептурных и безрецептурных препаратах.
- Как полноценно принять роды.
- Как наложить шину, прокладку и зафиксировать растяжение, вывих или перелом.
- Как определить бактериальные инфекционные заболевания (например, фарингит).
- Как определить вирусные инфекционные заболевания (например, грипп).
- Как определить паразитарные и протозойные инфекционные заболевания (например, лямблиоз).
- Как выявлять и лечить головных, лобковых и телесных вшей, а также укусы жалящих насекомых.
- Как распознавать ядовитых змей и лечить последствия их укусов, а также укусов других животных.
- Как определять и лечить различные причины боли в жи-

воте, тазу и груди.

- *Как лечить аллергические реакции и анафилактический шок.*
- *Как выявлять и лечить заболевания, передающиеся половым путем.*
- *Как оценивать и лечить стоматологические заболевания (например, заменять пломбы, лечить абсцессы и проводить удаление зубов).*
- *Как выявлять и лечить кожные заболевания и сыпь.*
- *Как ухаживать за лежащим больным (например, лечение пролежней, транспортировка).*
- *Основы гигиены, питания и санитарии (одно из самых важных).*
- *Как консультировать депрессивного или тревожного пациента (такое часто встречается в трудные времена).*
- *Как вводить внутривенный катетер.*
- *Как зашить рану.*

На самом деле, важнее, чем знать, как закрыть рану, – знать, *когда* это делать. Большинство ран, полученных на природе, будут грязными, и закрытие такой раны может привести к тому, что бактерии окажутся в тканях, вызывая инфекцию.

Возможно, самый важный навык, который необходимо приобрести, – это умение предотвращать травмы и болезни. Обратите внимание на простые вещи, например, на то, оде-

ты ли люди в вашей группе в соответствии с погодой. Обязательно следите за тем, чтобы во время работы использовались средства защиты рук и глаз. Научитесь распознавать ситуации, которые подвергают риску тех, за кого вы несете медицинскую ответственность, и вы сможете избежать многих травм и заболеваний.

Не думайте, что изучить всю эту информацию невозможно, или что вы не сможете принести пользу, если изучите только некоторые из вышеперечисленных вопросов. Важно изучить хотя бы ту часть, которая объясняет, как лечить некоторые наиболее распространенные медицинские проблемы.

Медицинские принадлежности

Для надлежащего оказания медицинской помощи другим людям необходимо иметь соответствующее оборудование. Представьте себе, что автослесарю приходится использовать нож для стейка в качестве пилы, а охотнику – рогатку вместо ружья. То же самое относится и в случае с оказанием медицинской помощи.



Важно отметить, что ценность многих медицинских принадлежностей во многом зависит от знаний и навыков, которые пользователь приобрел в процессе обучения и практики. Манжета для измерения артериального давления не очень полезна тому, кто не знает, как измерить давление. В

первую очередь запасайтесь оборудованием, с которым вы умеете работать, а по мере приобретения навыков повышайте сложность этого оборудования.

Не забывайте, что многие предметы можно сделать из подручных средств: бандана может послужить для перевязки, гладильная доска – носилками, а тонкой леской и швейной иглой можно зашить рану. Внимательный осмотр вашего собственного дома наверняка поможет обнаружить вещи, которые можно приспособить для медицинских целей. Подойдите к вопросу творчески, и вы будете удивлены, что многие задачи вы уже умеете решать.

Стерильность и чистота

Важным фактором качества медицинской помощи в ситуации выживания является степень чистоты используемого оборудования.

С медицинской точки зрения «стерильность» означает полное отсутствие микробов. Стерильная техника подразумевает мытье рук специальными растворами и использование стерильных инструментов, полотенец и перевязочных средств. Когда эти предметы используются на пациенте, область вокруг них называется «стерильным полем».

Чтобы гарантировать уничтожение всех организмов, для инструментов, полотенец и других предметов, которые могут соприкасаться с пациентом, используется автоклав, в медицине он применяется для стерилизации. Все больницы,

клиники и другие медицинские учреждения очищают свое оборудование с помощью этого устройства. Наличие автоклава в составе вашего инвентаря позволит приблизить уровень стерильности инструментов к необходимому для мелких хирургических процедур.

Конечно, может быть очень трудно добиться стерильного поля, если вы находитесь в жестких условиях. В этом случае мы можем только поддерживать «чистоту». Методы достижения этой цели сосредоточены на уменьшении количества микроорганизмов, которые могут быть переданы от одного человека к другому с помощью медицинских инструментов. Тщательное мытье рук с мылом и горячей водой является краеугольным камнем чистого поля.

Для поддержания чистоты помещения используются определенные дезинфицирующие средства – химические вещества, которые наносятся на неживые объекты для уничтожения микробов. К ним относятся поверхности, на которых вы лечите пациентов или готовите еду. Дезинфекция не обязательно убивает всех микробов и поэтому не так эффективна, как стерилизация. Примером дезинфицирующего средства может служить отбеливатель.

Дезинфекция позволяет избавиться от бактерий, вирусов и других микроорганизмов и иногда считается тем же самым, что и обеззараживание. Однако обеззараживание может также включать удаление вредных токсинов и относиться к устранению химических веществ или радиации. Поэто-

му удаление неживых токсинов, таких как радиация, с поверхности является обеззараживанием, но не дезинфекцией.

Полезно знать разницу между дезинфицирующим средством, антибиотиком и антисептиком. В то время как дезинфицирующие средства убивают бактерии и вирусы на поверхности неживых тканей, антисептики убивают микробы на поверхностях живых тканей. Примерами антисептиков являются повидон йод, хлоргексидин, йод и бензалкония хлорид.

Антибиотики способны уничтожать микроорганизмы, живущие внутри человеческого тела. К ним относятся такие препараты, как амоксициллин, доксициклин, метронидазол и многие другие. Мы подробно обсудим их позже в этой книге.

Медицинские наборы

Большинство коммерческих аптек вполне подходит для семейного пикника или дня на пляже, но здесь мы обсуждаем серьезные медицинские запасы. Существует три уровня аптек, которые мы определим ниже. Первый – это индивидуальная аптечка, которую иногда называют индивидуальным набором первой помощи. Каждый член группы может иметь при себе эту легкую аптечку. Она позволяет лечить некоторые обычные медицинские проблемы, возникающие в дикой природе или во время путешествий.

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.