

Аурика Луковкина

Курс выживания для больного



Аурика Луковкина

Курс выживания для больного

«Научная книга»

2013

Луковкина А.

Курс выживания для больного / А. Луковкина — «Научная книга», 2013

Наверное, ни для кого не секрет, что для успешной борьбы с кем- или чем-либо очень важно побольше узнать о противнике. В нашем случае это различные заболевания. Когда больной четко представляет, какие болезненные процессы происходят у него в организме, чем это обусловлено и как можно приостановить или предотвратить болезненный процесс, ему намного проще настроиться на положительный результат, ведь людей по большому счету пугает не сама опасность, а чувство ожидания чего-то неизвестного, а потому и более страшного. В этой книге мы постараемся вооружить заболевшего теми необходимыми знаниями и умениями, которые могли бы ему помочь побыстрее привести свой организм в порядок. Более того, поднимем вопрос о том, как вообще постараться больше не болеть, а соответственно, и не попадать в больницу.

© Луковкина А., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Все идет по плану (плановая госпитализация)	7
Главное – здоровье	7
Бегство от одиночества	8
Пусть никто и не узнает	9
Как надоел я любящим меня	10
Экстренная госпитализация	12
В каких случаях осуществляется госпитализация	12
Избавление от тревожности	13
Глава 2	18
Режим дня – дело серьезное	19
Активность никогда не помешает	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Аурика Луковкина

Курс выживания для больного

Введение

К сожалению, с каждым годом все меньше и меньше среди населения земного шара, в частности нашей страны, остается совершенно здоровых людей, а это значит, что многие вынуждены так или иначе лечиться. Кто-то скрупулезно выполняет все рекомендации врачей дома, получая так называемое амбулаторное лечение, иные переносят заболевание на ногах, зарабатывая себе хронические формы того или иного недуга, а некоторые решаются бороться с недугом более кардинальными средствами и ложатся в больницу. В любом случае важен прежде всего результат. Безусловно, лечение под ежеминутным бдительным присмотром специалистов чаще всего более эффективно, нежели самолечение, однако пребывание в лечебном учреждении нередко сопряжено с различного рода бытовыми и психологическими проблемами для заболевшего. Мы постарались охватить все стороны лечебного процесса, чтобы помочь вам с наибольшей эффективностью избавиться от недуга и с наименьшими потерями для психического состояния преодолеть все трудности, с которыми вы можете столкнуться при стационарном лечении.

Нередко при попадании в больницу люди испытывают настоящий стресс. Он вызван не столько страхом за собственную жизнь, хотя и это иногда имеет немаловажное значение, сколько нежеланием менять свое привычное место жительства, обычный распорядок дня. Оказавшись на больничной койке, человек волей-неволей выпадает из того стремительного темпа, к которому он привык в течение многих лет или даже десятилетий. В результате болезнь усугубляется еще и тем, что больной просто не знает, как и чем себя занять. Ведь все его важные дела отодвигаются на второй план, а новых как таковых, увы, на какой-то срок не предвидится. Это, несомненно, может обернуться скукой, пониженным настроением, повышенной раздражительностью, чувством заброшенности. Конечно же, подобный эмоциональный настрой совсем не способствует скорейшему выздоровлению.

Чтобы приобрести необходимое в данной ситуации бодрое настроение, нужно постараться даже из такой, казалось бы, неприятной ситуации, как болезнь, извлечь какую-то пользу для себя и своего организма. Здесь на первый план выступает прежде всего умение активно и плодотворно общаться с окружающими. Нередко именно приемлемые взаимоотношения с медперсоналом, доброжелательность по отношению к товарищам по несчастью, а также избавление от скуки способствуют более быстрому излечению от недугов.

Наверное, ни для кого не секрет, что для успешной борьбы с кем- или чем-либо очень важно побольше узнать о противнике.

В нашем случае это различные заболевания. Когда больной четко представляет, какие болезненные процессы происходят у него в организме, чем это обусловлено и как можно приостановить или предотвратить болезненный процесс, ему намного проще настроиться на положительный результат, ведь людей по большому счету пугает не сама опасность, а чувство ожидания чего-то неизвестного, а потому и более страшного. В этой книге мы постараемся вооружить заболевшего теми необходимыми знаниями и умениями, которые могли бы ему помочь побыстрее привести свой организм в порядок. Более того, поднимем вопрос о том, как вообще постараться больше не болеть, а соответственно, и не попадать в больницу.

Глава 1

Способы и причины попадания в больницу

Существует большое количество разнообразных причин, по которым человек соглашается на госпитализацию. Безусловно, в большинстве случаев выступает искреннее желание поправить свое здоровье, хотя известно, что многие люди, особенно трудоспособного возраста, предпочитают до последнего обходиться своими, т. е. народными, средствами в преодолении того или иного недуга. С другой стороны, на больничных койках различных отделений, кроме разве травматологии, можно увидеть людей, которые, на первый взгляд, не нуждаются в лечении, однако с удовольствием выполняют все рекомендации медиков. В отличие от страдающих от безделья трудолюбивых, эти больные довольно сносно относятся к своему положению и не переживают по поводу серых простыней и не совсем калорийного питания.

Другими словами, контингент больных очень разнообразен и представляет интерес для изучения. Правда, мы только немного затронем эту тему, чтобы дать представление заболевшему о том, с кем, возможно, ему придется общаться в стационаре.

В любом случае и независимо от причин попадания в больницу госпитализация бывает плановой и экстренной.

Все идет по плану (плановая госпитализация)

Плановая госпитализация, как известно, производится по направлению врача поликлиники. Именно поэтому, если вы по медицинским показаниям или по некоторым другим причинам хотите лечь в стационар, вам следует обратиться именно к нему. Возможно, вам придется подождать некоторое время, прежде чем вы окажетесь в стационаре, поскольку нередко вследствие большого потока экстренных пациентов в том или ином отделении просто нет мест.

Главное – здоровье

Безусловно, большинство людей, соглашаясь на плановую госпитализацию, придерживаются одной цели – поправление здоровья. Именно поэтому каждый пациент должен представлять себе, как построена работа в стационаре. При поступлении больного в стационар в первые пять дней должно осуществляться его обследование. Примерно на третий-четвертый день, как правило, подтверждается старый или выставляется новый клинический диагноз. При этом вы должны знать, что клиническое обследование (осмотр и консультации врачей) должно быть основным, а лабораторное и инструментальное – дополнительным. Нередко случается так, что врач, не осуществив должным образом клиническое обследование, назначает некоторые другие обследования в стремлении «ничего не пропустить». Подобное отношение в конечном итоге может не совсем благоприятно сказаться на здоровье пациента. С одной стороны, различные процедуры оказываются излишними и только перегружают его организм, с другой – теряется много времени, которое могло бы использоваться для лечения основного заболевания.

Совет больному

Прежде чем лечь в больницу, обязательно поспрашивайте у своих друзей и знакомых, как они оценивают профессионализм того или иного врача. Наверняка в вашем окружении найдутся люди, которые сами или их знакомые испытали на себе методы лечения того или иного доктора. Это поможет вам сделать более верный выбор и получить по-настоящему квалифицированную медицинскую помощь.

Если вы нуждаетесь в более сложных диагностических исследованиях, значит, время, отводимое на обследование, может быть продлено. Для ускорения процесса обследования вы можете заранее в поликлинике сделать необходимые анализы крови и мочи, рентген, а также получить консультации у разных специалистов. Это позволит вашему лечащему врачу точнее оценить клиническую картину и быстрее поставить верный диагноз.

Лечение основного и сопутствующих заболеваний должно проводиться совместно. Если вам станут выписывать назначения сначала от одного недуга, затем от другого, то скорее всего вы будете вынуждены провести в больнице очень много времени. Решение о выписке того или иного больного принимают лечащий врач и заведующий.

Следует также сказать, что мало просто лечь в стационар. Без вашего желания выздороветь и тщательного выполнения всех рекомендаций никакой доктор, будь он хоть семи пядей

во лбу, вас не исцелит. Иными словами, если хотите избавиться от того или иного недуга, настраивайтесь на победу над ним, набирайтесь терпения и мужества. К примеру, при двух в равной степени тяжелых случаях заболевания один человек может излечиться за максимально короткие сроки, другой же начнет кочевать по больницам еще в течение нескольких месяцев. Подобная ситуация имеет довольно простое объяснение. Просто первый больной сосредоточил все свои силы и энергию на выздоровлении, а другой смирился со своим незавидным положением и совсем опустил руки. Значит, с самого начала вам необходимо дать себе, своему организму своего рода приказ на выздоровление. Более того, в этом случае не менее важно постоянно избавляться от страхов и волнений, связанных с состоянием своего здоровья. Наверняка это поможет вам быстрее избавиться от заболевания.

Бегство от одиночества

Некоторые люди стремятся попасть в больницу не столько из-за своего состояния здоровья, сколько с целью как-то развеять скуку, избавиться от одиночества. К сожалению, число одиноких людей возрастает из года в год, и нередко именно врачи выполняют не только свои непосредственные обязанности, но и берут на себя роль так называемых спасателей душ. Кто еще, как не доктор, может спокойно и внимательно выслушать больного, посочувствовать ему и дать необходимые рекомендации!

При амбулаторном лечении, как правило, на прием каждого больного отводится не более 15 мин, поэтому оно существенно проигрывает по сравнению со стационарным в плане общения с медперсоналом. Именно в отделении предусмотрен двухразовый обход врача: утром лечащего, а вечером дежурного, поэтому у больного появляется возможность как минимум два раза в день поговорить о своих проблемах со специалистом. И речь не о том, что пациент начнет обсуждать свои «болячки», – ведь даже если он заговорит на отвлеченные темы, врачу придется выслушать его во время осмотра.

С другой стороны, помимо врачей, в отделении всегда можно найти старшую медсестру, постовую медсестру или, на крайний случай, нянечку и обсудить с ней интересующие вопросы. Правда, мы советуем излишне не увлекаться разговорами и не забывать, что люди находятся на своем рабочем месте, где должны выполнять свои непосредственные обязанности. В противном случае вы столкнетесь с ситуацией, что весь медперсонал станет обходить вас, а заодно и вашу палату за версту и появляться только при крайней необходимости.

Излишняя общительность, к примеру, одной из пациенток хирургического отделения привела к тому, что чуть не возникли настоящие проблемы как у нее, так и у врачей. Эта женщина после операции находилась одна в палате. Состояние больной считалось вполне удовлетворительным, однако ей пока нельзя было пониматься. Видимо, долгое лежание ей сильно наскучило. Тогда женщина под любыми предлогами: открыть или закрыть форточку или дверь, поправить постель, принести воды, переложить книгу с одного места на другое и т. д., – вызывала кого-либо из медсестер или нянечек. Как кто-то из медперсонала заходил к ней в палату, он не мог выйти оттуда как минимум минут сорок, а то и час – больная просто заговаривала его.

Безусловно, в дальнейшем люди не успевали справиться со своей работой, что нередко создавало определенные трудности. Довольно скоро, несмотря на то что больная была по-настоящему интересным собеседником, медперсонал, проходя мимо ее палаты, передвигался чуть ли не по-пластунски, только бы она никого не заметила. Конечно же, это мало помогало, поэтому многие просто стали с порога находить отговорки, лишь бы не вступить с ней в разговор о чем-либо, поскольку потом уже становилось трудно уйти. Однажды этой женщине стало плохо, и она стала звать медсестру. Та, помня о ее говорливости, не сразу откликнулась на зов, в результате все могло бы закончиться довольно плачевно, если бы в палату случайно не

заглянула санитарка, которая пришла с поручением с другого этажа. К счастью, все обошлось, и к женщине подселили другую больную, не менее общительную, чем она.

Другими словами, разыскивая себе собеседника, не перестарайтесь и не отвлекайте людей от работы. В больнице желательно направить свои усилия скорее на других пациентов, нежели на медперсонал. Тем более что совместное сосуществование в любом лечебном учреждении дает возможность одинокому человеку найти по-настоящему интересного ему собеседника и сойтись с ним поближе. Кроме того, с чем большим количеством народа вы будете общаться, тем больше вероятность, что и после выхода из больницы у вас останутся дружеские отношения с кем-нибудь из пациентов, и вы сможете продолжить общение с ними. Вполне возможно, в следующий раз вам не придется ложиться в больницу для того, чтобы просто поговорить с кем-нибудь.

Пусть никто и не узнает

Иногда пребывание в больнице – не что иное, как способ уйти от проблем, взять своеобразный тайм-аут, чтобы в дальнейшем уже с новыми силами вновь включиться в бешеный темп современной жизни. Безусловно, подобное времяпрепровождение имеет свои плюсы и минусы. С одной стороны, человеку, который решил столь экзотическим способом повлиять на разворачивающиеся события, грозит, что из-за его отсутствия коллеги в чем-то не разберутся, и впоследствии он упустит ситуацию из-под контроля. С другой стороны, хотя такой пациент будет находиться далеко от производственных проблем, он все равно мысленно станет отсутствовать и в больнице, т. е. не сможет полностью сконцентрироваться на своем здоровье. Таким образом время будет затрачено даром как в плане оздоровления организма, так и в плане работы.

Человек, который старается подобным образом уйти от проблем, не достигнет своей цели. Безусловно, в некоторых ситуациях по прошествии какого-то времени от него уже не будет требоваться никаких решений, однако уход от ответственности может не лучшим образом сказаться на его служебной карьере или на ведении дел. Кроме того, он так и не научится справляться с подобными трудностями, поэтому в следующий раз ему уже может не помочь пребывание в том или ином отделении городской больницы. Рано или поздно, решение принимать все-таки придется, поэтому лучше сделать это, не откладывая на потом и не превращая ситуацию в серьезное испытание для собственной психики.

Посмотрим на подобную ситуацию с большим оптимизмом. У человека, руководствующегося подобными мотивами, при поступлении в отделение появляется великолепная возможность наконец-то обратить свое внимание на собственное здоровье и использовать данное время не только для обдумывания той или иной проблемы, но и с максимальной пользой для собственного организма. В этом случае ему необходимо постараться, по возможности, получить консультации у специалистов по поводу всех систем своего организма и отдельно органов, т. е. пройти полное обследование. Таким образом он сможет выявить болезни в их начальной стадии развития, если они, конечно же, есть, и вовремя принять меры к прекращению болезненного процесса.

Если же медицинское обследование подтвердит полное здоровье такого пациента, то у него появится еще один повод для хорошего настроения. Это, в свою очередь, существенно облегчит или кардинально изменит принятие того или иного ответа. Кроме того, для обдумывания и решения некоторых проблем и на самом деле необходима некоторая пауза, что позволит человеку более полно осознать перспективы, увидеть отрицательные и положительные стороны того или иного процесса, предугадать не совсем приятные последствия. К сожалению, современные темпы жизни иногда просто исключают подобную возможность, что в итоге при-

носит неблагоприятные плоды. Таким образом иногда целесообразнее на время отложить все дела и удалиться в ближайшую городскую или частную больницу.

Если вы попали в подобную ситуацию, то вам, конечно же, необходимо знать, каким образом лучше всего лечь на обследование, причем с минимальными на то затратами. Проще всего пойти к своему терапевту по месту жительства и сказать, что вы в последнее время неважно себя чувствуете, хотя определенных, явно выраженных симптомов нет, поэтому хотите провести полное медицинское обследование. Далее терапевт обязан дать вам направление в стационар. Кроме того, сейчас можно пройти полное обследование в больницах на коммерческой основе.

Как надоел я любящим меня

Известное выражение Вишневого полностью отражает ситуацию, в которой нередко оказываются люди, попавшие в больницу.

Случается и так, что родные чуть ли не насильно кладут в стационар одного из представителей своего семейства, чаще всего старшего поколения. Что делать пожилому человеку, если его родственники поступили подобным образом, преследуя свои какие-то личные цели? Как справиться с ситуацией и даже из столь критического положения извлечь для себя пользу? В первую очередь нужно постараться посмотреть на данное обстоятельство с совершенно другой стороны. То есть вы должны избавиться от обиды, раздражения, а то и злости на своих родственников. Это крайне важно, поскольку отрицательные эмоции в первую очередь разрушают изнутри именно вас, поэтому даже если у вас не было до этого каких-либо серьезных заболеваний, они непременно появятся, как следствие вашего негативного настроения.

Далее вам нужно научиться побольше доверять своим родным, возможно, они и на самом деле руководствовались желанием как-то помочь вам, и устройство вас в одну из лучших клиник продиктовано не стремлением хотя бы на время избавиться от вашего присутствия, а искренним сочувствием. Наверняка вы жаловались на то, что у вас пошаливает сердечко, вы стали быстро уставать, да и вообще, здоровье уже не то. Как бы там ни было, вы уже в отделении, значит, следует извлечь из этого максимальную пользу.

Перестав расстраиваться, вы наверняка заметите, что вокруг вас много интересных товарищей по несчастью, которым, в отличие от ваших детей и внуков, ваши проблемы более близки и понятны. У вас появилась не только возможность познакомиться с новыми людьми и завести неожиданные знакомства, но и реализоваться в плане помощи другим пациентам, с более тяжелыми диагнозами. Постепенно вы заметите, что ваша жизнь наполняется совершенно другим смыслом, а чувство заброшенности меняется ощущением собственной значимости, ведь столько людей нуждаются в вашем сочувствии, добром слове или даже улыбке.

Пребывая в том или ином отделении, вы сможете существенно оздоровить свой организм, конечно же, если у вас будет возможность как-то разнообразить и пополнить больничный рацион, поскольку кормят в некоторых больницах, прямо скажем, неважно. Хотя, с другой стороны, если вы страдаете излишним весом, то так сможете сбросить парочку лишних килограммов. Едва ли дома у вас была возможность походить на лечебную физкультуру или пройти курс массажа. Практически в любом лечебном учреждении это вполне реально.

Другими словами, главное в такой ситуации – не погружаться в омут недовольства и обвинений, а, как уже говорилось ранее, с максимальной для себя пользой провести время. Не забывайте, что не только ваши родственники будут какое-то время обходиться без вас, но и вы немного развеетесь и в какой-то мере сможете выйти за грани обыденных забот и тревог. Вы на определенный период избавитесь от беспокойства за внуков, которые не успевают пообедать, или за детей, у которых что-то не ладится на работе. Нередко случается так, что человек, выходя на пенсию, полностью посвящает себя семье. Он самоотверженно нянчит малышей,

создает комфорт для всей семьи, ходит по магазинам, работает на даче да еще умудряется со своей маленькой пенсии материально поддерживать своих непутевых родственников. Безусловно, в этой ситуации отдых нужен именно вам, даже если он осуществим только в больнице.

Экстренная госпитализация

Несомненно, экстренная госпитализация, в отличие от плановой, всегда неожиданность для больного. Еще вчера, казалось бы, вполне здоровый человек – сегодня вдруг попадает на больничную койку, да еще с устрашающе непонятным диагнозом. Конечно же, данное обстоятельство может надолго вывести из состояния равновесия и личность со здоровой, устойчивой психикой, не говоря о людях с нервной системой, ослабленной постоянными стрессами и конфликтами, подстерегающими нас в обыденной жизни.

В каких случаях осуществляется госпитализация

Экстренная госпитализация проводится по назначению врача неотложной, скорой помощи или участкового терапевта. Как правило, данная процедура требуется в случаях внезапных заболеваний, угрожающих жизни человека. К ним относятся остро развивающиеся расстройства деятельности сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, органов дыхания, органов брюшной полости, некоторые инфекционные заболевания. Экстренная госпитализация необходима при несчастных случаях: при различных видах травм, ранений, ожогов. К этой же группе относятся поражения электротоком и молнией, отморожения, утопления, попадание инородных тел в дыхательные пути. Кроме того, людей срочно доставляют в лечебные учреждения различного типа при отравлениях, попытках самоубийства, при родах, при обострениях различных хронических заболеваний, а также при острых заболеваниях детей, особенно первого года жизни.

Как правило, экстренная помощь осуществляется круглосуточно. Как только вы оказались в приемном отделении вследствие вышеперечисленных причин, вас должен осмотреть врач и подтвердить необходимость экстренной госпитализации. Приемные отделения многопрофильных больниц имеют свои лаборатории с дежурными лаборантами, а также рентгеновские кабинеты, работа которых существенно помогает в установлении правильного диагноза. В неясных случаях к осмотру пациента привлекаются другие специалисты. Это, как правило, врачи профильных отделений больницы. Другими словами, для врачей на данном этапе важно поставить верный диагноз и оказать экстренную помощь в тяжелых случаях. Пациенты, которые поступают в больницу в состояниях, угрожающих их жизни, сразу же направляются в реанимацию, где им оказывается интенсивная терапия.

Совет больному

Вызывая скорую помощь, постарайтесь четко и понятно рассказать о своем состоянии или состоянии больного, кому вы вызываете доктора, а также внятно произнесите адрес и, по возможности, опишите, как лучше добраться до вашего дома. Если больной задыхается или у него наблюдаются другие экстренные состояния, обязательно предупредите об этом диспетчера скорой помощи, который постарается побыстрее выслать вам машину.

Если больной, поступая в стационар в экстренном порядке, находится в нетрезвом состоянии, то за ним на первых порах организовывается тщательное наблюдение в приемном отде-

лении. Решение об отказе госпитализировать такого больного должно быть четко аргументировано и сопровождаться необходимой медицинской документацией. При решении оставить пациента в больнице он переводится в соответствующее отделение. У таких больных обязательно делается анализ крови на наличие алкоголя. Кроме того, их должен обязательно осмотреть невропатолог для исключения возможных черепно-мозговых травм.

Следует отметить, что вы можете отказаться от госпитализации, написав соответствующую расписку, а по прибытии домой продолжить лечение амбулаторно, т. е. под наблюдением участкового врача. Безусловно, в этом случае врачи уже не смогут гарантировать вашего полного выздоровления. В большинстве случаев, наверное, целесообразнее на какое-то время отодвинуть любые неотложные дела и заняться своим здоровьем. Нередко недолеченное заболевание рискует перерасти в хроническую форму, поэтому очень важно вовремя избавляться от своих недугов.

Избавление от тревожности

Как уже упоминалось ранее, человек, попадая в больницу в экстренном порядке, сначала впадает в состояние, чем-то напоминающее легкий шок. Безусловно, если вы испытываете нечто похожее, то в первую очередь вам необходимо просто успокоиться. Возможно, это будет очень непросто, поскольку отрицательные эмоции, вызванные страхом и болезненным состоянием, в свою очередь, негативно влияют на здоровье. Другими словами, получается замкнутый круг, где плохое самочувствие обуславливает отвратительное настроение, которое, в свою очередь, усугубляет болезненные проявления. Словом, вам надо прервать данную цепочку неблагоприятных обстоятельств.

Вы должны четко осознать для себя, что раз уж это случилось, значит, обстоятельства складываются таким образом, что вам просто необходимо находиться именно здесь и именно сейчас. Вспомните известную русскую поговорку: «Что Бог ни делает, все к лучшему!». Это совсем не означает, что вы должны полностью смириться с ситуацией и с покорностью мученика переносить все беды, выпавшие на вашу долю. Наоборот, у вас появляется время для того, чтобы пересмотреть свои действия, извлечь для себя определенные уроки и с наибольшей эффективностью преодолеть недуг.

Возможно, кто-то возразит: «Какие такие уроки, если я не могу поднять головы с подушки?» Однако если он начнет вспоминать предшествующие события, то наверняка заметит, как сознательно не обращал внимания на сигналы, приходящие извне и указывающие, что что-то он делает не так. Можно начать с самых простых, проявляющихся на физическом уровне сигналов: пошаливало сердце, однако некогда было обратиться к врачу, иногда побаливал желудок, но не хотелось ограничивать себя в излишне калорийной и обильной пище и т. д. Иногда на здоровье отражается не только наше халатное отношение к своему организму, но и разнообразные отрицательные эмоции, накапливающиеся из года в год.

В книгах Луизы Хей дается точный перечень всевозможных заболеваний, вызванных прежде всего различными негативными эмоциями. Так, например, нежелание понять и простить своих родителей, в частности, мать, накапливание детских обид нередко приводит представительниц слабого пола к различным женским заболеваниям или даже к бесплодию. Безусловно, в это можно не верить, однако не стоит и отвергать, поскольку отрицательные эмоции и на самом деле далеко не так безобидны для нашего организма, как может показаться на первый взгляд. Другими словами, вам необходимо понять, что привело вас на больничную койку, чтобы в дальнейшем избежать подобного состояния.

Многие, попадая в стационар при экстренной госпитализации, не успевают перестроиться под новые обстоятельства, поэтому еще какое-то время их внимание направлено скорее на те или иные производственные или семейные заботы, которые негативно на них воздейство-

вали, нежели на собственное здоровье. То есть человек продолжает беспокоиться по поводу совершенно других, не очень важных для него в данном состоянии дел, забывая по привычке о себе. Конечно же, это совсем не способствует скорейшему выздоровлению. Если вы привыкли за родных и близких переживать больше, чем за себя, значит, вам трудно будет сконцентрироваться на своем здоровье, однако сделать это необходимо уже с тех позиций, что если вы не выздоровеете, то не сможете вовремя оказать им ту или иную помощь. Хотя бы на время избавьтесь от беспокойных раздумий и все свои силы направьте на поправление собственного здоровья.

Некоторые люди, наоборот, настолько погружаются в собственные недуги и болячки, так близко к сердцу принимают состояние своего здоровья, что за незначительными признаками того или иного заболевания склонны видеть смертельную опасность. Они замыкаются в мучительных раздумьях, почему именно на их долю выпала эта беда, тогда как другие спокойно здравствуют. Подобные размышления несут скорее разрушающий характер, нежели конструктивный. То есть человек, вместо того чтобы все свои устремления направить на выздоровление, только копит в себе обиду на весь мир, на судьбу, которая так жестоко с ним обошлась. Здесь очень важно как можно скорее выйти из такого состояния, поскольку оно способно затянуть болезнь, а ее симптоматику сделать более болезненной.

Если вы никак не можете избавиться от депрессивных настроений, попробуйте подойти к проблеме с другой стороны, представив, что же с вами было бы, заболели вы еще серьезней, чем сейчас? Иногда сравнение с более худшим вариантом, в котором мы могли бы оказаться, помогает увидеть свои преимущества, понять, что теперешнее состояние не такое безвыходное, как видится поначалу, на первый взгляд, что многие люди испытывают намного большие страдания, сохраняя при этом вполне нормальное состояние духа. У вас наверняка поднимется настроение, поскольку вы поймете, что не все так плохо, как вы думали. Положительные эмоции, а также направление своей жизненной энергии в нужное русло помогут вам скорее избавиться от недуга.

Случается, что дурные мысли не оставляют человека только потому, что ему попросту нечем больше заняться. Выполнив процедуры, назначенные врачом, такой пациент на протяжении всего остального времени просто не знает, куда направить свою энергию. Разговоры в палате с другими больными, как правило, быстро сводятся к описанию того болезненного состояния, которое испытывают в данный момент пациенты, и опять же настраивают на упаднический лад. Другими словами, вам в данной ситуации крайне необходимо найти себе какое-нибудь занятие, которое вытесняло бы дурные мысли. Это может быть что угодно: различные игры, книга, рукоделие, обсуждение далеких от болезни тем, лишь бы они полностью вас занимали и не оставляли времени на бесплодные рассуждения. Не зря некоторые больные, желая избавиться от скуки, начинают плести из систем для внутривенного вливания различные забавные игрушки или вырезать из пластиковых бутылок красивые вазы. Занимаясь чем-либо подобным, вы не только избавитесь от апатии, но и сможете научиться совершенно новому для вас рукоделию. То есть совместите приятное с полезным.

Ученые доказали связь расположения нашего тела в пространстве и нашего настроения. Иными словами, не только настроение может отражаться на мимике и движениях человека, но и наоборот, определенным расположением тела в пространстве он может поднять себе настроение. Если вы расстроены, обижены на всех и вся, озабочены собственным состоянием, то наверняка заметите, что все ваши мышцы напряжены, а плечи как будто сведены судорогой и немного приподняты, движения скованы, на лице словно застывшая маска. Если вы не в силах справиться с отрицательными эмоциями, попробуйте хотя бы расслабиться. Удобно расположитесь на кровати, закройте глаза и поочередно, начиная с лица, напрягайте и расслабляйте мышцы. В итоге должно следовать общее расслабление. Далее можно сделать три глубоких вдоха и выдоха и на несколько секунд затаить дыхание. Потом вновь сделайте три вдоха и

выдоха. Наверняка эти несложные упражнения помогут вам снять напряжение и успокоиться. Вы не заметите, как поднимется и настроение.

Совет больному

Для полного расслабления можно лечь на кровать и представить себя на берегу моря или реки, ощутить мягкий песок, теплые лучи пригревающего солнца, услышать плеск волн. Это поможет вам настроиться на положительный лад, преодолеть в себе недовольство, вызванное теми или иными бытовыми мелочами, нередко подстерегающими пациента в стационаре.

Несомненно, вы не сможете при первых признаках недовольства или раздражения бежать в палату и ложиться в постель, да и пребывание в одной комнате еще четырех-пяти человек, помимо вас, как-то не настраивает проводить данную процедуру слишком часто. Поэтому достаточно только время от времени обращать внимание на свой мышечный тонус. Если вы замечаете, что в процессе разговора с кем-либо или вследствие собственных рассуждений о превратностях судьбы начинаете вновь зажиматься, напрягать мышцы спины и живота, а в результате этого приобретать определенную позу, то постарайтесь вспомнить о чем-нибудь приятном и встаньте или сядьте более свободно. Несколько раз за день подходите к зеркалу и проверяйте, в каком состоянии у вас находятся лицевые мышцы. Если губы плотно сжаты, а на лбу образовалась строгая морщинка, значит, нужно немедленно принимать меры. В этом случае достаточно соорудить себе веселую рожицу, что наверняка вас развеселит.

Постарайтесь побольше улыбаться. В процессе исследований выяснилось, что когда человек заставляет себя улыбаться и всячески показывает доброе расположение духа, даже если сам в этот момент находится в подавленном и унылом состоянии, у него волей-неволей повышается настроение. Кроме того, искренняя улыбка на лице позволит вам наладить более доброжелательные отношения как с другими больными, так и с медперсоналом.

Возможно, избавиться от беспокойства и восстановить свое эмоциональное равновесие вам помогут рекомендации известного канадского ученого Ганса Селье, который сформулировал законы «альтруистического эгоизма». Исследователь считает эгоизм существенной чертой всего живого, поскольку ни один человек не любит своих собратьев так, как самого себя. Именно поэтому он советует людям заменить завет «Возлюби ближнего, как самого себя» на призыв: «Заслужи любовь ближнего». Кроме того, он уверен, что когда человек старается быть полезным окружающим, он не только получает в ответ хорошее отношение и дружеское расположение других людей, но и возможность избавиться от излишних беспокойств, отравляющих жизнь многих людей. Так что же нужно делать, чтобы перестать тревожиться?

Во-первых, необходимо четко осознать, что совершенство невозможно, однако любые достижения имеют определенную вершину. Именно поэтому стремитесь к ней и довольствуйтесь достигнутым. Так, если рассмотреть это утверждение применительно к здоровью, то вы наверняка поймете, что еще никому из смертных не удавалось добиться бессмертия. С другой стороны, можно прожить свою жизнь благополучно, исключив из нее различного рода страдания, связанные с недугами. Именно к этому вы должны стремиться, т. е. вам следует подумать, каким образом вылечиться и оздоровить свой организм, чтобы в дальнейшем уже не попадать на больничную койку.

Во-вторых, Селье советует оценить радость подлинной простоты жизненного уклада. Как известно, любая вычурная искусственность, как правило, ничего, кроме неприязни, в людях не вызывает, тогда как избавление от нарочитого, показного обязательно принесет вам любовь и благоденствие. Другими словами, для сохранения своего здоровья и эмоционального состо-

яния, а также в целях достижения расположения окружающих никогда не стремитесь играть роль того человека, каким вы не являетесь. Если вы беспокоитесь, не стоит придавать своей тревожности гипертрофированные размеры, во всем нужна мера. С другой стороны, эту рекомендацию можно применить и к тому, чем вы питаетесь. Чем больше вы будете употреблять натуральных продуктов, вытесняя ими из своего рациона искусственные заменители, тем больше у вас шансов сохранить свое здоровье в норме, а значит, и больше вероятности избавления от тревожности по поводу своего физического состояния.

В-третьих, нужно постоянно концентрировать свое внимание на положительных сторонах жизни. Об этом мы уже немного говорили, однако думаем, что стоит еще повториться, поскольку многие люди не придают особого значения своим эмоциям, тогда как именно они, неся в себе отрицательный заряд, нередко становятся причиной тех или иных заболеваний. Именно поэтому старайтесь не думать о безнадежном, отвратительном или тягостном. От того, что вы постоянно станете обдумывать возможный неблагоприятный исход заболевания или операции, здоровья, как известно, вам не прибавится, ведь настроение останется на нуле, что может и на самом деле отрицательно повлиять на вас. То есть старайтесь отвлечься и думать о чем угодно, лишь бы не о последствиях вашего пребывания в больнице, в частности, на операционном столе. Именно в этом случае у вас будет больше шансов на благоприятный исход, поскольку вы не станете изначально программировать себя на неудачу.

В-четвертых, даже полное поражение – еще не повод впадать в депрессию. Вы должны во что бы то ни стало бороться с угнетающими вас неприятными мыслями. В этом случае могут помочь воспоминания о том времени, когда вы были, как говорится, на коне. Другими словами, если лечение или операция не дали того результата, которого вы ожидали, не стоит раньше времени опускать руки и давать болезни шанс развиваться с новой силой. Сейчас существует множество различных приемов и методов излечения одного и того же заболевания, поэтому если вы хорошо постараетесь, то наверняка сможете найти способ, который поможет именно вам. С другой стороны, даже в не совсем благоприятном исходе можно найти что-то положительное. Так, к примеру, назначенное доктором лечение не исцелило вас полностью от недуга, однако оно приостановило воспалительный процесс, а значит, дало вам время на то, чтобы вы нашли что-нибудь более эффективное для своего организма.

В-пятых, когда вас ждет очень неприятное дело, однако оно крайне вам необходимо для осуществления каких-либо целей, ни в коем случае не откладывайте его. Так, в переводе на медицинский язык, лучше сразу вскрыть нарыв, чтобы устранить воспаление и, соответственно, боль, нежели только поглаживать нарыв, что только продлевает болезненный период. Как правило, именно в отношении своего здоровья человек до последнего откладывает посещение врача, нередко доводя при этом свое состояние до крайней степени. Необъяснимый страх перед белым халатом подвигает многих отложить посещение стоматолога, что нередко оборачивается необходимостью в итоге полжизни носить искусственную челюсть, переносить острые течения различных заболеваний на ногах, что существенно повышает риск их перехода в хроническую форму, или испытывать долгие колебания, перед тем как согласиться на простейшую операцию. Кроме того, нередко ожидание чего-либо неприятного намного сильнее выматывает людей, нежели сама процедура. Не зря в народе говорят, что ожидание дороги всегда намного длиннее, чем сама дорога. Именно поэтому постарайтесь, по возможности, укоротить свой путь, вовремя посещая врача и быстро принимая серьезные решения.

В-шестых, никому нельзя забывать, что панацеи в природе не существует, как и нет готового рецепта для всех. Все люди обладают своими индивидуальными особенностями, поэтому что одному принесет облегчение, другому может пойти во вред. Другими словами, никогда не надейтесь на то, что если какое-либо одно лекарство помогло вашему соседу по палате, оно поможет и вам. Вполне вероятно, что на ваш организм более эффективно подействует совершенно другое средство. Необходимо только смириться с этим и не протестовать, когда доктор

при одном и том же диагнозе с другим пациентом прописывает вам разные лечения. Это значит, что в силу своей опытности он уже способен предугадать, какое лекарство и как подействует на того или иного больного.

И последнее: стремясь постоянно завоевать расположение окружающих, постарайтесь не вступать во внутренние конфликты ни с кем. Это касается как взаимоотношений с другими пациентами, так и выбора лечащего врача. Так, если вы при первом знакомстве с доктором почувствовали необъяснимую неприязнь к этому человеку, доверьтесь своей интуиции, т. е. постарайтесь сделать так, чтобы вас лечил другой человек, к которому у вас возникли более добрые чувства и, соответственно, которому вы больше доверяете.

Это очень важно для вашего избавления от повышенной тревожности, а также для выздоровления. Выполняя рекомендации врача, который не вызвал у вас никаких положительных эмоций, вы невольно не станете доверять и его рекомендациям, а значит, выздоровление пойдет не так эффективно, как могло бы.

Психологи задавали группе исследуемых один и тот же вопрос: «Что вы делаете, чтобы избавиться от затянувшихся негативных эмоций, а также от сопровождающей их тревожности?» Они получили множество ответов, которые объединили в определенные группы. Возможно, они помогут избавиться от тревожности и вам. В первую очередь люди замечали, что существенно улучшает настроение и дает возможность расслабиться занятие любимым делом, а также чтение, прослушивание музыки, просмотр фильма или спектакля. На второе место испытуемые ставили взаимодействие с родными и близкими. Хорошо отвлекают от беспокойных мыслей активная деятельность: физическая работа или упражнения, плавание, путешествия и т. д., а также физиологическое переключение – сексуальные отношения или гурманство.

Особо сильные личности предпочитают справляться с тревожностью исключительно посредством силы характера, логики, переключения на более положительные мысли. Иногда в целях избавления от накопившейся отрицательной энергии люди применяют какие-либо агрессивные действия, к примеру срыв злости на ком-либо или резкие движения при выполнении особо тяжелой физической нагрузки. Женщины в таком случае предпочитают разряжаться слезами. Следует отметить, что 15 мин активного плача приносят хорошую разгрузку для нашей психики.

Далее люди вспоминали аутотренинг и дыхательные упражнения. Как известно, все мы разные, поэтому, в зависимости от наших индивидуальных особенностей, находится, как правило, и способ, которым мы воспользуемся для снятия беспокойства. Кому-то достаточно сделать новую прическу или приобрести красивую одежду, чтобы почувствовать себя обновленным, полным сил и решительности, другому необходимо несколько часов заниматься аутотренингом, чтобы добиться желаемого результата, однако в любом случае вы должны знать, что выход из любой ситуации обязательно найдется, поэтому очень важно как можно скорее приступить к его поискам, пока ваше болезненное состояние не усугубилось и душевными переживаниями.

Глава 2

Другой мир, или первый день в больнице

Соглашаясь на стационарное лечение, человек попадает в совершенно новые для себя условия, где ему приходится подчиняться общему для всех распорядку дня, выполнять те или иные процедуры и рекомендации лечащего врача. Другими словами, в этой ситуации уже, как говорится, не вы командуете парадом. Безусловно, первый день оказывается наиболее тяжелым, поскольку если вы в первый раз в подобном учреждении, то совершенно не знаете, как себя вести, и вам еще предстоит познакомиться с общим режимом дня, изучить расположение палат, процедурных и других жизненно необходимых помещений. Как уже упоминалось ранее, прежде чем вас отведут непосредственно в отделение, вы проходите первичный осмотр в приемном отделении. Здесь же регистрируют больных, они получают полную или частичную санитарную обработку с целью предупреждения внутрибольничных инфекций. Только после данных процедур вы попадаете в отделение, где и будете поправлять свое драгоценное здоровье.

Режим дня – дело серьезное

Конечно же, медперсонал просто не смог бы эффективно справляться со своими непосредственными обязанностями, т. е. успешно лечить своих больных в стационарных условиях, если бы не существовал строгий режим. Последний направлен на организацию наиболее приемлемого и полезного времяпрепровождения больных и их скорейшего выздоровления. Таким образом, определенный распорядок дня способствует равномерному и комплексному обслуживанию больных: выполнению необходимых процедур, раздаче лекарственных средств, кормлению пациентов и т. д. С другой стороны, вы, приобретая статус пациента того или иного отделения, должны полностью подчиняться установленным требованиям. Это поможет вам наиболее эффективно избавиться от своих недугов.

Соблюдение больничного режима не ограничивается только лишь своевременным выполнением всех предписаний и процедур. Пациенты не должны ходить из палаты в палату, громко разговаривать во время тихого часа или после вечернего отбоя, а также сидеть на чужой кровати. Иными словами, попадая в больницу, вы не должны делать чего-то такого, что могло бы раздражать других больных, мешать их дальнейшему выздоровлению. И другие аналогичным образом не должны мешать вам успешно поправлять свое здоровье.

Подобные правила разрабатываются заведующими отделений и утверждаются главными врачами больниц. В них, как уже упоминалось ранее, указывается режим дня больных, требования к выполнению врачебных назначений, к поддержанию в отделении должного санитарного режима, изложены правила личной гигиены, организация питания больных, мероприятия по борьбе с шумом, порядок посещения больных знакомыми и родственниками, местонахождение основных функциональных подразделений, правила пользования телевизором, радио, телефоном, осветительными приборами. Здесь же сказано, как и куда следует обращаться больным, если у них возникли вопросы, претензии, пожелания с целью лучшей организации их быта и лечения. Правила должны быть вывешены на видном месте, чтобы вы могли сразу с ними ознакомиться. Выполнение всех составляющих режима помогает успокоить нервную систему больных, ослабленную в процессе развития болезненного процесса, а также благотворно влияет на психику.

В некоторых отделениях режим значительно строже, что опять же направлено на более эффективное лечение пациентов, а также на исключение возможности заражения других людей в случае инфекционных заболеваний. Именно поэтому в инфекционных, хирургических (гнойных) отделениях, в родильных домах несколько ограничены посещения родственников, больным запрещается выходить за пределы стационара.

Если врач назначает вам диетотерапию, он должен обязательно объяснить характер устанавливаемой диеты, ее влияние на ваш организм, сообщить, какие продукты вы можете принимать у родственников. Кроме того, вам непременно объяснят порядок приема лекарств. Словом, вы получите четкие представления о том, сколько раз в течение суток нужно принимать то или иное лекарство и каким образом это сделать: натощак, во время или после еды, в какой дозировке.

В отделении вам предоставят кровать с бельем и индивидуальную тумбочку. К сожалению, ввиду бедственного положения большинства больниц, находящихся на государственном обеспечении, возникают определенные трудности с постельными принадлежностями, поэтому вам придется захватить их из дома. Продукты, которые вам приносят родственники, храните в холодильнике, во избежание их порчи.

В соответствии с вашим заболеванием врач назначает и индивидуальный режим, который может быть строгим постельным, постельным, полупостельным и общим. В первом случае вы не должны даже поворачиваться или сидеть в постели. Обычно это предписывается паци-

ентам, перенесшим тяжелые операции. Постельный режим, в отличие от строгого, предполагает некоторую степень свободы – больным разрешается сидеть и поворачиваться на кровати, хотя вставать с нее также запрещается. Если вам назначили полупостельный режим, вы можете не только сидеть и поворачиваться в постели, но и изредка вставать, к примеру в туалет. При общем режиме разрешается ходить по отделению, посещать столовую (в остальных случаях пища приносится прямо в палату), а также гулять по прилегающей к больнице территории.

Далее, наверное, следует поближе познакомиться со спецификой положения постельного больного. Если вы вполне можете вставать с постели, сидеть, ваше положение в постели будет считаться активным. Если же вы не в силах самостоятельно придать своему телу какое-нибудь положение и вынуждены находиться в той позе, которое вам придали, то речь уже идет о пассивном режиме. Существует и вынужденное положение, когда, стараясь облегчить свои страдания, больной принимает определенную позу. Так, к примеру, пациент с острым аппендицитом или прободной язвой желудка принимает вынужденное лежачее положение на спине, а больные с одышкой принимают вынужденное сидячее положение, опустив вниз ноги и опираясь о край кровати.

Следует отметить, что не всегда вынужденное положение показано больному и помогает ему избавиться от своего недуга. Так, в качестве примера можно вспомнить вынужденное положение пациента на больном боку при гнойнике в легком. В этом случае кашель и выделение мокроты существенно снижаются, тогда как для быстрого выздоровления необходимо, что полость легкого постоянно освобождалась от накапливаемого гноя. Следовательно, вы должны обязательно поинтересоваться у своего лечащего врача, какие позы в постели вам противопоказаны. В тяжелых случаях нужно полностью довериться медперсоналу, который поможет придать вашему телу нужное положение. Например, при легочном кровотечении пациента укладывают на живот головой вниз, для чего задние ножки кровати приподнимают, а голову подвязывают полотенцем к передней спинке кровати. В таком положении больной проводит 5–6 ч, что способствует прекращению кровотечения и освобождению дыхательных путей от крови.

Активное положение в постели не является показателем того, что заболевание легкое. Так, нередко пациенты со злокачественными опухолями до последней минуты сохраняют активное положение в постели, тогда как в результате обычного обморока человек занимает временное пассивное положение. Безусловно, огромная ответственность при уходе за больными, занимающими пассивное положение, ложится на медсестер и санитарок, однако и другие пациенты могут помочь своим товарищам по несчастью. Так, к примеру, больным с вынужденно-коленным положением можно поставить скамеечку над серединой кровати и положить на нее подушку. В подобной позе ваш сосед сможет поспать.

Совет больному

Если вы хотите облегчить страдания своего соседа по палате, имеющего сердечную недостаточность, то поднимите подголовник его кровати и устройте ему упор для ног.

Если вас что-то не устраивает в общем распорядке или в организации вашего быта, обязательно поставьте в известность лечащего врача. Вместе с ним вы разрешите все возникающие у вас проблемы самым наилучшим образом. Кроме того, он может, в соответствии с тяжестью и характером вашего заболевания, принять решение о вашем переводе в другую палату, об отпуске на несколько часов домой, об изменении индивидуального режима и т. д. При выписке

врач должен обязательно провести с вами беседу о важности дальнейшего соблюдения режима труда и отдыха, питания, занятий лечебной физкультурой.

Активность никогда не помешает

Как известно, иногда довольно трудно выпытать у врача собственный диагноз. Возможно, в некоторых случаях это связано с тем, что для подтверждения того или иного диагноза требуется определенное лабораторное обследование, требующее времени, с другой стороны, иногда о серьезных, угрожающих жизни заболеваниях извещают только родственников, а сам пациент остается в неведении, поскольку, зная настоящий диагноз, он может вообще потерять веру в излечение и упасть духом. Другими словами, иногда молчание или указание на более легкое заболевание, чем есть на самом деле, совершенно оправданно. Правда, следует отметить, что некоторым сильным личностям, чтобы в полной мере сконцентрировать собственные силы и направить их на выздоровление, необходимо точно знать, против чего они будут бороться. Именно поэтому, если вы чувствуете, что от вас что-то скрывают, однако ощущаете в себе силы встретиться лицом к лицу с любой опасностью, постарайтесь убедить родственников назвать вам точный диагноз.

В принципе, вы всегда можете потребовать у лечащего врача показать вам вашу историю болезни. Конечно же, вы можете сказать, что этот документ вообще, как правило, хранится за семью печатями и тщательно охраняется медперсоналом от любопытного взгляда больного. Более того, вы и сами, наверное, не раз слышали, как медсестра строго выговаривает кому-либо из пациентов за то, что он заглянул в свою историю болезни, когда консультировался у приходящего специалиста в ординаторской. Мы можем вас заверить, что медперсонал в этом случае поступает неправильно. Любой пациент, согласно законодательству, имеет право знать свой точный диагноз, а значит, по первой просьбе получить свою историю болезни. В случае отказа вы можете обратиться в отдел министерства здравоохранения, и ваша просьба будет обязательно удовлетворена.

Зная точный диагноз, вы сможете побольше узнать о своем заболевании, а значит, и постараться найти наиболее приемлемый для себя способ излечения. Не зря говорят, что многие наши болезни исходят от нас самих и объясняются исключительно нашими неблагоприятными поступками. То есть человек должен осознать свои ошибки и как-то измениться, и если, по мнению народных целителей, он не сделает этого, то ему едва ли помогут даже самые новейшие лекарственные препараты. Другими словами, наряду с традиционным лечением, возможно, вам стоит попробовать и другие методы избавления от недугов. В любом случае нельзя терять веру в исцеление, поскольку именно она поможет вам открыть в себе внутренние резервы, и тогда произойдет настоящее чудо.

В некоторых больницах, в частности, муниципальных, не принято говорить пациентам, какие лекарства ему необходимо докупить, поскольку лечебное учреждение ими не располагает. Считается, что таким образом больница может потерять доброе имя. Если сейчас врачи и больные все чаще и чаще приходят к выводу, что лучше совместными усилиями найти пути воздействия на недуг, то раньше, в более тяжелые времена, в некоторых стационарах лечили, как говорится, практически только добрым словом. Так, врач говорил кому-либо из пациентов, что в отделении появился новейший препарат, а сам выписывал какие-нибудь безобидные таблетки или витамины. И как ни удивительно, в ряде случаев у больных наблюдались существенные улучшения в состоянии. Другими словами, в действие вступала великая сила внушения. Однако как бы внушаем ни был пациент, в некоторых, к примеру, угрожающих жизни ситуациях необходимы настоящие лекарства. То есть желательно серьезно поговорить с лечащим врачом и выяснить, какие препараты вам может предоставить больница, а какие необходимо докупить самостоятельно.

Обязательно поинтересуйтесь правилами сбора тех или иных анализов для лабораторных исследований, а также правилами подготовки к рентгеноскопии и другим диагностическим

процедурам. Здесь вы не должны проявлять и капли робости или застенчивости, поскольку от вашей осведомленности, возможно, будет зависеть и качество проводимой процедуры.

Иногда излишняя стеснительность может привести к различным курьезным случаям. Так, в одной из больниц на процедурах произошла следующая история. В очередной раз приняв лечебную ванну, одна пациентка вышла из кабинки и только по истечении какого-то времени, уже в коридоре, обнаружила, что забыла в процедурном кабинете безразмерные колготки. Поскольку каждая женщина дорожит подобными вещами, она вернулась и попросила медсестру вынести ей из кабинки забытое. Она не решилась зайти в комнатку сама, поскольку после нее в кабинку уже зашел еще один пациент – еле ходивший старичок. Когда медсестра вошла в кабинку, перед ней предстала следующая картина: старичок в безразмерных колготках принимал лечебную ванну. Огромным усилием воли сдерживая смех, девушка спросила старичка, зачем от надел колготки. Тот ответил:

– Я, дочка, в первый раз тут, думал, что это форма такая.

К счастью, в этом случае все закончилось благополучно: старичок, которому было не то что наклоняться, но и ходить тяжело, смог успешно натянуть колготки и не упасть при этом. Безусловно, подобная история могла закончиться и другим образом, когда бы пожилого человека пришлось приводить в чувство после неудачных попыток приподнять ногу и натянуть на себя «форму». Именно поэтому, прежде чем посещать те или иные процедуры, обязательно выясните у медперсонала, что вам предстоит делать.

Совет больному

Чтобы не отвлекать медиков от выполнения своих непосредственных обязанностей и не раздражать их одним и тем же вопросом, на который они отвечают за день раз десять как минимум, поинтересуйтесь ходом проведения процедуры у более опытных в этом отношении больных. Безусловно, вы получите исчерпывающий ответ.

Собираясь в больницу, очень важно сразу взять все, что вам может там понадобиться, особенно если ваши родственники не смогут по ряду причин навещать вас слишком часто. Как уже говорилось ранее, постельное белье лучше всего захватить из дома, если это позволяют принятые в отделении правила. Обязательно возьмите с собой два полотенца: одно для лица, а другое для рук, а также салфетки, носовые платки и предметы личной гигиены: мыло, зубную щетку и зубную пасту, шампунь и мочалку. Сейчас в больницах очень часто не хватает тарелок, стаканов и приборов, так что если вы не хотите выстаивать каждый день огромные очереди за освободившейся тарелкой или стаканом, то прихватите из дома и посуду. Если вы очень аккуратны, возьмите с собой несколько листов белой бумаги, которыми вы сможете накрыть свою тумбочку и выложить ими выдвижной ящик. Таким образом вы не только успокоитесь насчет различных микробов, но и внешне немного приукрасите свою тумбочку.

Обязательно возьмите с собой то, что так или иначе сможет скрасить ваш досуг. Это различные настольные игры, к примеру шашки или шахматы, книги, газеты, плеер, вязание или вышивание. Ведь большую часть времени, свободную от различных процедур, вам придется занимать себя самостоятельно. Все дело в том, что просмотр телевизора, прогулки, особенно зимой, сильно ограничены, поэтому у вас появится масса свободного времени. Если его не использовать с пользой для себя, а то и окружающих, то вы рискуете полностью уйти в собственные переживания, сосредоточившись на негативных проявлениях своего заболевания. Кроме того, в больнице вам не помешает небольшой блокнотик. Он, с одной стороны, может пригодиться вам для рукоделия или игр, в которых необходима бумага, например при

занятиях оригами, с другой – вы всегда можете записать в него адреса или контактные телефоны своих новых знакомых.

Если вам специально не назначена какая-либо диета, вы можете взять с собой определенные продукты. В тумбочках разрешают хранить сухие печенья, конфеты, хлеб (не более двух дней), в холодильнике – фрукты, овощи и молочные продукты. Конечно же, сейчас в некоторых больницах без домашних запасов прожить очень сложно, именно поэтому желательно договориться с родственниками или взять с собой деньги, чтобы вы могли так или иначе дополнить и разнообразить свой рацион. Сейчас в продаже появилось много полуфабрикатов, которые достаточно залить кипятком, чтобы получилось полезное и вполне перевариваемое блюдо. Правда, в этом случае не забудьте маленький кипятильник или электрочайник, чтобы у вас под рукой всегда была горячая вода.

Как известно, в больнице ужин проходится на 6–7 ч вечера, а до отбоя вам наверняка захочется попить чаю, поэтому пачка этого напитка или несколько пакетиков с заваркой вам не помешают. Правда, обязательно предварительно посоветуйтесь с врачом, поскольку если у вас гипертония или бессонница, то вам нельзя увлекаться чаем, поскольку он содержит кофеин, повышающий давление и возбуждающий нервную систему. Вы можете взять с собой другие напитки: соки, кефир, цикорий, какао или кофе (с разрешения врача). Не забудьте сахар, если вы предпочитаете сладкое. И помните, что чем больше вы будете есть свежих овощей и фруктов, тем больше витаминов поступит в ваш организм, и он в наиболее короткие сроки сможет справиться с недугами.

Для скорейшего выздоровления вам, конечно же, необходимо наладить свой быт таким образом, чтобы вас не раздражали какие-либо мелочи. Так, к примеру, скрипучая кровать с проваливающейся до пола сеткой может превратить ночной отдых в настоящий кошмар. Если вам досталась именно такая кровать и заменить ее нет никакой возможности, то в первую очередь попросите у сестры-хозяйки деревянный щит, который кладется на сетку, делая кровать более удобной. Кроме того, по возможности, смажьте кровать, либо попросите это сделать кого-либо из окружающих, машинным или, за неимением последнего, сливочным маслом.

Возможно, вы возразите, сказав, что не должны этим заниматься, однако думайте прежде всего о своем здоровье, которое зависит и от вашего настроения. Постоянное раздражение, вызываемое и поддерживаемое скрипом постели, а также хроническое невысыпание вследствие этого способны не только усугубить ваше состояние, но и вывести из состояния равновесия совершенно здорового человека. Именно поэтому мы советуем позаботиться о своем благополучии самим. Конечно же, если вы тяжело заболели и не в силах самостоятельно обеспечить свой быт, попросите об этом родственников или младший медперсонал.

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.