

ОТДЫХ БЕЗ ПОТЕРЬ

С наступлением погожих дней все большее число горожан отправляется за город, на природу. И разумеется, многие из нас забывают о самых распространенных опасностях, которые таит в себе лес.

Банальный укус насекомого может обернуться не только тяжелым инфекционным заболеванием, но и аллергической реакцией; порезы и ссадины, при неправильно оказанной первой помощи, могут стать причиной серьезных болезней, а пищевые отравления надолго выбить из колеи. Что уж говорить об очевидных опасных ситуациях, как то: ушибы, переломы, тепловой и солнечный удары, внештатные ситуации на воде.

Итак, о чем нужно вспомнить, отправляясь на пикник? Не помешает освежить в памяти правила оказания первой помощи. Ведь от грамотных действий в первые минуты во многом зависит дальнейшее течение болезни. Самые распространенные травмы - это, конечно же, порезы, ссадины, ушибы, растяжения и, не дай бог, переломы. С первыми двумя видами повреждений более-менее все ясно, и в большей степени все зависит от наличия в походной аптечке необходимых средств.

Для оказания первой помощи при открытых ранах самое главное - продезинфицировать, остановить кровотечение и наложить повязку. Что касается первой помощи при травмах суставов и связок, то здесь главное - не навредить. Поэтому первое, что советуют травматологи: не уверены в характере травмы или в своих действиях, ограничьтесь минимумом, а именно накладывайте иммобилизацию по правилам лечения перелома и доставляйте пострадавшего в больницу. Также необходимо отметить, что симптомы ушибов, растяжений и разрывов очень схожи и зачастую похожи на симптомы перелома или вывиха. В походных условиях можно лечить только ушибы и растяжения связок.

Ушибы

Ушиб обычно является следствием удара. Наиболее часто в походах и на пикниках мы сталкиваемся с ушибами кожи и подкожной клетчатки, хотя возможен и ушиб внутренних органов.

Основными симптомами ушиба являются боль, припухлость, синяк.

Боль возникает сразу в момент получения травмы и может быть весьма значительной, в течение нескольких часов она стихает. Практически сразу после повреждения появляется болезненная припухлость, которая нарастает в течение нескольких часов. Время проявления гематомы (кровоизлияния) зависит от ее глубины. При ушибе кожи и подкожной клетчатки гематома становится видна практически сразу. При более глубоком расположении гематома проявится снаружи в виде кровоподтека лишь на 2-3 суток.

Кроме того, наблюдается скованность движения поврежденного сустава. Человек, например, не может самостоятельно согнуть



поврежденную руку из-за сильной боли, но конечность может сгибаться пассивно (с помощью другого человека). Этим ушибы отличаются от переломов и вывихов, при которых движение невозможно — как активное, так и пассивное.

Лечить ушибы довольно просто. Как можно раньше нужно наложить охлаждающий компресс. Ушибленное место поместите под холодную проточную воду, приложите снег или лед, забинтуйте мокрым полотенцем. Для обеспечения покоя при ушибах в области суставов накладывают давящую повязку.

Растяжения

Чаще всего повреждаются связки суставов, особенно голеностопного (при подворачивании стопы). Клиническая картина при растяжении напоминает ушиб с локализацией в области суставов.

Лечить растяжения в походных условиях можно — но только если вы уверены, что у пострадавшего нет перелома или вывиха. Необходимо наложить давящую повязку и холод на место повреждения.

Чтобы ускорить выздоровление после ушибов и растяжений, можно использовать различные медикаментозные средства для местного применения, обладающие противовоспалительным и обезболивающим действием.

Ожог

Термический ожог — это ожог, который является вследствие воздействия на тело пламени, прямого контакта кожи с предметами или жидкостями, нагретыми до высокой температуры.

Получить ожог на пикнике можно в разных ситуациях: от костра вспыхнула одежда, или вы случайно опрокинули на себя емкость с кипятком. Разумеется, если на вас или кому-то из компании загорелась одежда, в первую очередь надо потушить огонь. Хорошо, если под рукой есть емкость с водой, тогда пламя можно легко затушить. Если такой возможности нет, то перекройте доступ кислорода, набросив на возгорание плотное покрывало или куртку.

Затем необходимо наложить стерильную марлевую повязку. Если вы обожглись об мангал или облились крутым кипятком, то правила оказания первой помощи следую-

щие. Во-первых, обожженную поверхность кожи следует окунуть в холодную или прохладную воду и поддержать под водой минут 10-15. Во-вторых, наложить чистую марлевую повязку.

Пищевое отравление

При пищевом отравлении очень важно как можно раньше начать лечение. Первые признаки пищевого отравления появляются 30 минут спустя после приема пищи и обостряются в течение нескольких последующих дней. Основные симптомы отравления: тошнота, рвота, боли в животе, частый жидкий стул, обезвоживание, повышение температуры.

Первая помощь при острых пищевых отравлениях заключается в удалении из организма возбудителей и токсинов (промывание желудка водой, введение в желудок активированного угля, очистительные клизмы). Поэтому при подозрении на пищевое отравление сразу же примите энтеросорбент (активированный уголь, полифепан и подобные). А затем обратитесь к врачу.

Собираясь на пикник, стоит также позаботиться о превентивных мерах. Отправляясь в лес, следует запастись средствами от насекомых. Современные репелленты защищают не только от комаров и мошек, но и от опасных клещей. Кроме того, существуют специальные гипоаллергенные средства, которыми могут пользоваться и дети. И даже если вы не первый год ходите в походы и уже собрали удобную вам аптечку из проверенных средств, то перед новым сезоном все равно не помешает проверить лекарства на срок годности. А если общение с природой для вас редкость, то не поленитесь собрать удобную и универсальную аптечку. Учтите при этом свои хронические заболевания, как то: аллергия, проблемы с желудком, плохое зрение. Так, например, если вы или кто-то из членов вашей семьи носит контактные линзы или очки, захватите с собой на отдых запасную пару очков.

Конечно, застраховаться от всех неприятностей невозможно, но можно максимально обезопасить себя от последствий не слишком осторожного отдыха.

Алина ПЕТРОВА.