

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Управление защиты от чрезвычайных ситуаций
населения и территории г. Таганрога»
(МБУ «Управление защиты от ЧС»)**

**СБОРНИК ПАМЯТОК
ПО ТЕМАТИКЕ:**

«МЕДИЦИНА»

г. Таганрог

СОДЕРЖАНИЕ

1. Как пользоваться безрецептурными препаратами без угрозы для здоровья	3
2. Лечи себя не кое-как	3
3. Когда принимать лекарства	4
4. К чему приводит недостаток витаминов	5
5. Кое-что о минеральных водах	5
6. Сода и от сердца помогает	7
7. Как усилить иммунитет	8
8. Что надо знать о йодной профилактике	9
9. Птичий грипп.	10
10. Наркомания – белый яд	11
11. Поговорим о СПИДЕ	13
12. Это стресс	14
13. Как пережить самые коварные – октябрьские вирусы	15
14. Если болит голова	15
15. Как не умереть от гриппа	16
16. Если вас одолевает зубная боль	19
17. Как от икоты в два счета избавиться	19
18. Если вас укачало	20
19. Удар электрическим током	20
20. Советы по использованию бытовых приборов	21
21. Как не подорвать здоровье на ремонте	23
22. Меры безопасности в жаркую погоду	23
23. Полезные советы купающимся	27
24. Как правильно закаляться	29
25. Как избавиться от пота	29
26. Советы заядлым курильщикам	30
27. Медицинская помощь пострадавшим	31
28. Весенняя сонливость	35
29. Осторожно! Клещи!	35
30. Бешенство	36
31. Действия при инфекционных заболеваниях	37
32. Как не отравиться запасами продуктов	39
33. Если вы отравились	40
34. Заповеди грибника	41
35. Кто ест продукты, кроме нас?	42
36. Медицинские средства индивидуальной защиты	42

1. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕЗРЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ БЕЗ УГРОЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Никогда не покупайте не известных вам лекарств. Особенно импортных. Не поддавайтесь на медицинскую телерекламу. Наши отечественные препараты ничуть не хуже, они очень высокого качества и намного дешевле зарубежных аналогов.
- Не меняйте лекарство, которое назначил вам врач, на какое-нибудь «новомодное», не поддавайтесь такому искушению.
- Очень внимательно прочитайте инструкцию к препарату (листок-вкладыш). Особое внимание обратите на показания к его применению и противопоказания.
- Никогда не выбрасывайте упаковку и инструкцию, если еще осталось не до конца использованное лекарство.
- Препараты же, срок действия которых истек, выбрасывайте совершенно безжалостно! Ибо это уже может быть очень сильный яд, поскольку составные его части разложились и образовали новые, вредные для здоровья, химические соединения.
- Если вы заметили, что лекарство, которое раньше приносило вам облегчение, теперь не действует, немедленно обратитесь к врачу. Значит, следует назначить другое.
- Если вы покупаете многокомпонентный препарат, обратите внимание на его состав. В нем могут оказаться ингредиенты, которые не переносит ваш организм, и это может привести к аллергическим реакциям.

И последний совет тем, кто пытается улучшить свое здоровье всякими лекарствами, добавками - на всякий случай. Не надо этого делать! Помните: всякий препарат имеет свои противопоказания и «калечит» те или иные органы.

2. ЛЕЧИ СЕБЯ НЕ КОЕ-КАК

Лечить себя можно (а вернее – слегка подлечить), если самочувствие нарушено незначительно, если недомогание легкое и происхождение его хорошо известно.

Применяйте лишь то средство, которое вам хорошо знакомо и лучше других помогает именно вам. Никогда не экспериментируйте с другими медикаментами домашней аптечки, выписанными не вам или оставшимися в наследство от дедушки.

Вкладыши, аннотации и листовки к лекарствам, надписи на упаковках следует не рассматривать как японскую газету, а читать как таблицу денежно-вещевой лотереи: внимательно и с уважением. Противопоказаний не пропускать! Рекомендаций – строго придерживаться!

Помните, что у беременных, кормящих женщин, детей до 12 лет – «всё не как у людей». Поэтому применительно к ним – пусть доктор голову поломаёт: что, куда и как принимать и в каком количестве.

Особо будьте бдительны при появлении новых широко рекламируемых лекарственных средств, во первых, чудодейственных препаратов не бывает, во-вторых, лекарство такое дорогое не потому, что лучше других, просто в его цену уже включена стоимость телевизионной рекламы.

Если вы человек легко внушаемый – руки прочь от справочников. В противном случае уже через час после прочтения вы наверняка обнаружите симптомы если не всех, то почти всех заболеваний. А это уж действительно вредно для здоровья.

Самое главное, золотое правило самолечения: если в течение трех дней не наступает улучшения или даже становится хуже – самодеятельность прекратить: бегом в поликлинику!

И еще. Если вы не врач, не берите на себя ненужную ответственность, не давайте советов соседям и сослуживцам, что лечить и чем. Уловите, пожалуйста, ту тонкую грань, где заканчивается ваша санитарно-просветительская самодеятельность и начинается работа врача.

3. КОГДА ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

Прежде чем покупать безрецептурный препарат, нужно внимательно прочитать инструкцию, обращая внимание на особые предупреждения о возможных побочных действиях.

Нельзя нарушать указанные в инструкции или предписанные врачом дозировки и длительность применения лекарства.

При покупке комплексного препарата необходимо внимательно изучить его состав. В нем могут быть ингредиенты, плохо переносимые лично вами или вызывающие аллергии.

При сочетании простого и комплексного лекарства сравните их состав. Если там содержится одинаковое вещество, это может привести к передозировке.

При возникновении каких-либо необычных или неприятных ощущений от лекарства его прием лучше прекратить и посоветоваться с врачом. Такое может произойти и с давно знакомым препаратом, т.к. условия приема могут меняться.

Лекарства более эффективны, когда их принимают в подходящее время. Хронобиология и хронотерапия - медицинская новость сегодня. Когда лечение согласуется с естественным ритмом организма, эффект его намного лучше.

Онкологические препараты лучше принимать около 6 часов утра, в это время раковые клетки наиболее чувствительны к действию лекарства. Аспирин, принимаемый как защитное средство для сердца в малых дозах, помогает лучше между 7 и 8 часами утра. Сосудорасширяющие лекарства более подходяще утром, когда опасность сердечного инфаркта выше. Вечерние дозы могут быть меньше. Обезболивающее наиболее эффективно около 15 часов, поэтому доза в это время может быть уменьшена. Прием вечером очень важен,

так как ночью боль ощущается сильнее. Противоаллергические лекарства принимают поздно вечером, так как ночью организм производит минимальное количество кортизола - гормона, который подавляет аллергические реакции. Лекарства против астмы принимают вечером, что предотвращает приступы (около 4 часов утра приступ астмы на 70% чаще, чем после обеда). Противоревматические препараты, принимаемые вечером, облегчают боль и уменьшают одеревенелость суставов. Лекарства против язвы желудка и 12-перстной кишки следует принимать в самых больших дозах незадолго до сна, потому что ночью желудочные соки очень агрессивны.

4. К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ

1. А - проблемы со зрением, морщины, угри, шелушение кожи, ломкость ногтей и волос. Содержится в моркови, свекле, рябине, томатах.

2. В1 - быстрая утомляемость, болезни сердца, невриты. Содержится в отрубях, постном мясе, печени, пивных дрожжах.

3. В3 - нарушается обмен веществ. Содержится в дрожжах, печени, яйцах, зерновых.

4. В6 - кожные воспаления, снижение защитных функций организма. Содержится в зеленом салате, рыбе, морепродуктах.

5. В12 - анемия, замедление роста. Содержится в мидиях, говяжьей печени и сердце.

6. С - нарушается рост костей, сосуды становятся хрупкими, в организме оседают тяжелые металлы и пестициды. Содержится в цитрусовых, шиповнике, облепихе, черной смородине, петрушке.

7. D - деформация костей, рахит. Содержится в молочных продуктах и рыбьем жире.

8. Е - атеросклероз, раннее старение, сексуальные проблемы. Содержится (в малых, недостаточных количествах) в лесных орехах, абрикосах, растительных маслах.

5. КОЕ-ЧТО О МИНЕРАЛЬНЫХ ВОДАХ

Человек в день должен выпивать 2 литра воды. Учитывая то, что водопроводная вода в основном в городах не отвечает предъявляемым требованиям, какую же воду испить в жару и не «посадить» почки, какой жидкостью заправлять чайник, на какой замешивать пирожки?

Вода бывает разная: столовая, лечебная, минеральная. Воду пить тоже надо уметь!

- Лечебную минеральную воду нельзя употреблять в больших количествах. Она назначается врачом на непродолжительный срок. Высокое содержание солей и минералов может повредить системе пищеварения, почкам и печени.

- Лечебные столовые минеральные воды содержат меньше солей и минералов. Такая вода хороша для поддержания жизненного тонуса и иммунитета. Хотя ею тоже нельзя злоупотреблять.

- Столовой водой можно упиваться, на ней рекомендуют варить щи, кофе, разбавлять детские молочные смеси. Столовая вода – это природный дар чистейших источников. Содержание ионов, солей, минералов в ней минимально. Существуют столовые воды, обогащенные определенным полезным элементом. Жителям Ростовской области рекомендуется пить столовую воду, обогащенную йодом. На этикетке минеральной воды факт наличия йода должен обозначаться отдельно.

Минеральная вода: улучшает кровообращение; восстанавливает силы; очищает организм; освежает кожу; придает бодрость; защищает от стрессов; борется с кариесом и крапчатостью; незаменима при разведении молочных смесей.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ:

- Желаящим похудеть лучше пить негазированную воду. Газированная минералка хоть лучше утоляет жажду, но растягивает газами желудок.

- Замороженная лечебная минеральная вода – лучший способ освежить лицо в жару. Красавицам рекомендуется каждое утро протирать лицо такими кубиками льда.

- Минеральная вода равноценно сохраняет свои свойства, как в стеклянной, так и в пластиковой таре.

- Купание в минеральных водах способствует лечению многих заболеваний. Но будьте осторожны, предварительно необходима консультация с врачом. При некоторых заболеваниях минеральные ванны противопоказаны.

ЕСЛИ У ВАС...

- Ожирение. Людям, страдающим ожирением, нужно прежде всего, много пить. Избегайте сильно газированной воды: она стимулирует выделение желудочного сока, а значит, провоцирует чувство голода.

- Болезни печени. Вирусные инфекции, токсичные вещества, алкоголь, медикаменты, а также тяжелые металлы могут спровоцировать болезни печени. Для профилактики и лечения таких болезней лучше всего подходит вода с высоким содержанием сульфатов: она помогает восстановить функции клеток печени.

- Гастрит. Страдающим гастритом подойдут бикарбонатно-щелочные, а также бикарбонатно-щелочноземельные воды. Такую воду пьют натошак, так как она помогает восстановить желудочные выделения. Желательно употреблять воду с повышенным содержанием сульфатов.

- Камни в почках. При наличии камней рекомендуется употребление бикарбонатно-щелочных вод, которые оказывают противовоспалительное действие, а также вод с пониженным содержанием солей.

- Гипертония. Возникновение проблем с давлением может быть связано с излишками натрия в организме. А значит, предпочтение – минеральной воде с низким содержанием натрия.

- Повышенный уровень холестерина. Для понижения содержания холестерина лучше всего подходят воды с высоким содержанием сульфатов, кальция и бикарбонатно-кальциевые.

- Диабет. Люди, страдающие диабетом, испытывают постоянное чувство жажды. Поэтому им нужно восстанавливать постоянную жидкость с помощью бикарбонатно-кальциевых, сульфатных и натриевых минеральных вод.

- Раздражение прямой кишки. Данное заболевание может быть вызвано многими причинами: чрезмерное употребление антибиотиков, слабительных средств, вредные привычки, а также стресс. Рекомендуется пить воды, богатые натрием, хлоридами, кальцием, калием и магнием (цикл 20-30 дней).

- Запор. При запоре рекомендуется употреблять воды с высоким содержанием минеральных солей, которые помогут ускорить процесс прохождения фекалий. В частности, подходят воды с большим содержанием кальция, магния и сульфатов.

Какую воду покупать детям? Это зависит от возраста ребенка и состояния его здоровья. Малышам подойдут минимально минерализованные воды. Рекомендуется смешивать их с сухим или коровьим молоком; поить из бутылочки. Улучшают пищеварение и работу почек. В периоды бурного роста рекомендуются к применению среднеминерализованные воды, богатые кальцием. Такие воды идеально подходят детям, активно занимающимся спортом. Детям не рекомендуется давать воды, изобилующие минеральными солями.

6. СОДА И ОТ СЕРДЦА ПОМОГАЕТ

Питьевой содой можно не только мыть посуду, но и лечить всю семью от разных хворей.

- Вкус соды, растворенной в молоке, знаком с детства каждому. Это лучшее средство от кашля. Врачи рекомендуют развести одну чайную ложку соды в кипящем молоке и принимать на ночь.

- Тем, кто не любит или не переносит молоко, при кашле помогут ингаляции с содовым раствором – столовая ложка на литр кипящей воды.

- Полоскание раствором питьевой соды снимает боль в горле – две чайные ложки на стакан теплой воды. Полоскать надо пять – шесть раз в день.

- Справиться с насморком поможет закапывание в нос содового раствора. Процедуру надо повторять 2-3 раза в день.

- При конъюнктивитах помогают многократные промывания глаз раствором соды. Только помните, что одной ваткой можно пользоваться только один раз.

- Сода издавна применяется в медицине как антиаритмическое средство. Внезапный приступ сердцебиения можно прекратить, приняв половинку чайной ложки соды с водой.

- Помогает сода и при гипертонии: благодаря усиленному выведению жидкости и солей из организма она снижает артериальное давление. Половина чайной ложки, принятая вместе с лекарствами, позволяет уменьшить их дозу.
- Сода – очень эффективное средство против укачивания в транспорте. Главное – не забыть взять с собой в дорогу порошок.
- Сода – средство первой помощи при тяжелых травмах, большой кровопотере, отравлениях, протекающих с многократной рвотой и поносом, длительной лихорадке с проливными потами. Чтобы восполнить потерю жидкости, надо приготовить содово-солевой раствор. Рецепт прост: половину чайной ложки соды и чайную ложку соли развести в одном литре теплой кипяченой воды. Давать по 1 столовой ложке каждые пять минут.
- Не обойтись без соды и больным с панарицием – гнойным воспалением пальца. Лечение начинайте, как только появится пульсирующая боль. Приготовьте крепкий содовый раствор: две столовые ложки соды на пол-литра горячей воды. Опустите туда палец и подержите минут двадцать. Делайте это три раза в день – и воспаление обязательно рассосется.
- Полоскание рта с содой хорошо снимает зубную боль. Особенно это эффективно при флюсе (воспаление надкостницы). Приготовив горячий содовый раствор, полощите им рот 5-6 раз в день.
- Сода – отличное косметическое средство, смешав ее с мыльной стружкой, протирайте этой смесью лицо два раза в неделю. Она хорошо помогает при юношеских угрях, очищая кожу от омертвевших клеток и открывая поры лица.
- Сода может заменить отбеливающие зубные пасты. Обмакнув в нее ватку, потрите зубы, пока не удалите желтый налет. Проводить процедуру нужно без фанатизма.
- Не препятствуя выделению пота, сода нейтрализует его кислую среду. А, как известно, именно в ней бурно плодятся бактерии, которые и придают поту неприятный запах. Поэтому полезно протирать подмышечные впадины ваткой, смоченной в растворе соды – запаха не будет весь день.
- После трудового дня снять усталость и отечность ног помогут ножные ванны с содой: пять столовых ложек на десять литров теплой воды. Пятнадцать минут – и вы сможете танцевать до самого утра!

7. КАК УСИЛИТЬ ИММУНИТЕТ

1. Постоянное употребление в пищу продуктов, содержащих антиоксиданты. Именно они сводят к минимуму главную причину болезней и старения – окислительные процессы в организме, нейтрализуя свободные радикалы, бьющие как шрапнель по клеткам нашего организма без разбора, больные эти клетки или здоровые. Основные антиоксиданты: бета-каротин, витамины С, Е, В6, биофлавоноиды, глутатион, аминокислота L-цистеин. Содержатся они в зерновых, бобовых, свежих овощах и фруктах, растительном масле. В идеале надо ежедневно съедать не менее пяти разных блюд или десертов из круп, овощей и фруктов в любых комбинациях.

2. Диета, богатая минеральными элементами-стимуляторами иммунной системы:

- Цинком (бобовые);
- Железом (просо, гречневая крупа, шпинат, яблоки, сливы, цветная капуста, ржаной хлеб);
- Медью (орехи, бобовые, капуста белокочанная, лук, арахис);
- Селеном (пшеница, орехи).

3. Отказ от чрезмерного (не более 45 г в день для взрослого человека) употребления в пищу жиров, непосредственно подавляющих иммунный ответ организма.

4. Использование целительной силы лекарственных растений: чеснока, эхинацеи, лакрицы, женьшеня, алоэ, зеленого и черного чая; календулы, ромашки, сенны, подорожника и других; а также специй: шафрана, имбиря, куркумы, тмина, гвоздики.

5. Умеренные (!) физические нагрузки. Переусердствование с физкультурой дает противоположный результат.

6. Преодоление стресса, особенно его длительного воздействия на организм. Ослабление иммунного ответа наблюдается даже при намеке стрессовой ситуации.

7. Больше оптимизма в мировосприятии! Сила выздоровления заключается в справедливых действиях к окружающему миру (будь то человек, земля или листок дерева), приумноженных на любовь и...совесть, а не в бездействиях своих. Эта сила увеличивает шансы даже, казалось бы неизлечимых больных.

8. Общение с родными. Доказано, что люди, чувствующие рядом «плечо», обладают более высокой активностью лимфоцитов, менее подвержены герпесу. Эффективный стимулятор иммунной системы – счастливая семья.

9. «От греха подальше». Пьяницы, курильщики и наркоманы наносят своему иммунитету жестокий удар. Среди веществ, загрязняющих окружающую среду, многие обладают иммунодепрессивным эффектом. Ультрафиолетовые лучи вызывают мутации и не дают лимфоцитам распознавать опухолевые клетки, следовательно, не стоит стремиться к красивому загару.

10. Равновесие и радость быта. Сбалансированная деятельность очень важна для здоровья: время, посвященное чистому отдыху и развлечениям, также ценно, как и время, отданное труду. Достижение равновесия в жизни – ключевой момент в оздоровлении иммунной системы.

Соблюдение основных мер профилактики заболеваний, а также стиль жизни, способствующий поддержанию иммунитета на высоком уровне, позволят каждому сохранить здоровье на долгие годы.

8. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ЙОДНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ

При аварии ядерного реактора происходит выброс в окружающую среду большого количества радиоактивного йода (в Чернобыле оно составляло примерно 20% от всех выбросов радиоактивных изотопов). При попадании в

организм 80-85% радиоизотопов йода усваивается щитовидной железой, вызывая ее поражение.

Пути поступления йода в организм: пищеварительный тракт, органы дыхания, кожа особенно поврежденная – ранения, ожоги.

Для защиты организма от накопления радионуклидов йода в щитовидной железе применяют препараты стабильного (не радиоактивного) йода, который блокирует щитовидную железу, снижая накопление радиоактивного йода в ней и её облучение – это йодная профилактика.

Рекомендации по применению препаратов стабильного йода населением для защиты щитовидной железы и организма от радиоактивных изотопов йода:

Йодистый калий применяют в таблетках в следующих дозах:

детям до 2-х лет по 0,04 г. на прием вместе с водой, киселем, чаем;

детям от 2-х лет и старше, а также взрослым по 0,125 г. 1 раз в день;

5% настойка йода применяется взрослыми и подростками старше 14 лет по 44 капле 1 раз в день или по 22 капли 2 раза в день после еды на 1/2 стакана молока или воды.

Детям от 5 лет и старше 5% настойка йода применяется по 22 капли 1 раз в день или по 10 капель 2 раза в день на 1/2 стакана молока. Детям до 5 лет настойку йода внутрь не назначают, а применяют в виде 2,5% настойки путем нанесения на кожу предплечий и голеней тампоном.

Продолжительность проведения йодной профилактики:

- йодистым калием – 10 суток;

- 5% - ным раствором йода или раствором люголя до 7 суток.

Возможность дальнейшего ее проведения необходимо решать с врачом, т.к. передозировка йодопрепаратов может привести к нежелательным последствиям в организме.

Предлагаемые препараты стабильного йода в рекомендуемых дозах не представляют опасности для организма, не оказывают побочного действия.

Обеспечение населения йодистым калием, настойкой йода проводится через аптечную сеть.

ВНИМАНИЕ! Проводить йодную профилактику только по решению (сигналу, распоряжению) органов управления ГОЧС.

9. ПТИЧИЙ ГРИПП

Грипп птиц – острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. Пути заражения: заражение человека происходит при тесном контакте с инфицированной, мертвой домашней и дикой птицей.

У заболевших диких и домашних птиц отмечают необычное поведение, дискоординация движений (вращательное движение головой, искривление шеи), отсутствие реакции на внешние раздражители и угнетенное состояние. Отмечается цианоз, опухание и почернение гребня и сережек, а также затрудненное дыхание.

В ряде случаев возможно заражение человека при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки.

Выделения зараженных птиц, попадая на растения, в воздух, в воду, могут заразить человека через воду при питье и купании, а также воздушно-капельным воздушно-пылевым путем, и через грязные руки. Следует помнить, что при минусовых температурах вирус птичьего гриппа сохраняется, но нагревание до температуры +70⁰С убивает вирус за несколько минут.

Симптомы заболевания гриппом птиц у человека.

От заражения до первых признаков заболевания может пройти от нескольких часов до 5 дней. Заболевание птичьим гриппом начинается остро с озноба, повышения температуры до 38⁰С градусов и выше, мышечных и головных болей, болей в горле. Возможен водянистый жидкий стул, многократная рвота. Состояние быстро ухудшается. Через 2-3 дня появляется влажный кашель, часто с примесью крови, отдышка. Затем может возникнуть затруднение дыхания. Возможно поражение печени, почек и мозга.

При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза и назначения адекватного и своевременного лечения, так как позднее начало лечения неизбежно приводит к развитию осложнений.

Препараты для лечения гриппа птиц.

В первые дни после заболевания применяются противовирусные препараты гамма-интерферон, арбидол, ремантадин, альгирем, гриппферон, циклоферон и амиксин. Из препаратов зарубежного производства Всемирная организация здравоохранения рекомендует озельтамивир (Тамифлю), занамивир (Реленза). Препараты применяются только при назначении врача.

Противопоказаны для лечения птичьего гриппа препараты, содержащие салициловую кислоту.

Меры профилактики.

Необходимо избегать контакта с домашней и дикой птицей в домашних хозяйствах, рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах. Выгул домашней птицы должен проводиться только на частных подворьях граждан.

Не рекомендуется покупать для питания мясо птиц и яйца в местах несанкционированной торговли. Для питья необходимо использовать только бутылированную или кипяченую воду.

Для дезинфекции в местах массового скопления людей и на транспорте можно использовать дезинфицирующие препараты, которые обладают активностью против вирусов.

10. НАРКОМАНИЯ – БЕЛЫЙ ЯД

СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СВОЕГО БЛИЗКОГО:

- Состояние наркотического опьянения, напоминающее алкогольное, но без характерного запаха.
- Изменение речи. Она может быть ускоренной или замедленной, подчеркнуто выразительной, нервной, многословной. При употреблении

препаратов бытовой химии – отрывистой. При употреблении психостимуляторов – поверхностной и непоследовательной.

- Перепад настроения – от благодушно-веселого до злобно-тоскливого.
- Шаткую походку с нарушением координации.
- Нарушение восприятия размеров предметов и пространственных соотношений при употреблении марихуаны.
- Сонливость. Состояние оглушенности (при употреблении препаратов бытовой химии).
- Бледность, чрезмерную сухость или влажность кожи.

ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как вовремя заметить, что ребенок начал употреблять наркотики

№	Показания	Оценка
1	Он стал хуже учиться в течение последнего года	5
2	Успеваемость снизилась резко	10
3	Он не способен рассказать о том, как протекает общественная жизнь в школе	5
4	Утаивает вызов родителей в школу	5
5	Потерял интерес к спортивным и иным внешкольным занятиям	5
6	Учителя жалуются на прогулы, драки, воровство	5
7	Его задержали в нетрезвом виде на дискотеке	10
8	Задержали в связи с хранением, перевозкой, приобретением, сбытом наркотиков	30
9	Вы узнали о различных противоправных действиях, совершенных в состоянии опьянения, включая алкогольное	10
10	Он совершил кражу	10
11	Из дома стали пропадать деньги, ценности	10
12	Он часто выпрашивает у вас деньги	5
13	У него откуда-то стали появляться большие деньги	30
14	Часто непредсказуемо и резко меняется настроение	5
15	У него плохое настроение, он критически относится к обычным вещам и событиям	5
16	Он устранился от участия в семейных делах	5
17	Стал скрытен, задумчив, стремится к уединению, подолгу слушает магнитофон	5
18	Становится лжив	10
19	Встает в позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения	5
20	Избегает домашнего общения	5
21	Гневен, агрессивен, вспыльчив	5

22	Все более безразличен, безынициативен	10
23	Высказывается о бессмысленности жизни	10
24	Случаются нарушения памяти, не способен мыслить логически	10
25	Часто простывает	5
26	У него плохой аппетит, он похудел	5
27	Плохо выглядит: бледен, отечен, на языке коричневый налет, следы от уколов	30
28	У него частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения: «Просто упал»	5
29	У него бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью	10
30	Считает, что имеет право на употребление спиртного, наркотиков	30
31	От него часто пахнет спиртным и одежда имеет запах гашиша	30
32	Зрачки чрезмерно расширены или сужены	20
33	Он не помнит события, происходившие с ним в состоянии опьянения	30
34	Вы нашли у него шприц, иглы, флаконы, закопченную посуду, марганец, уксусную кислоту, ацетон, растворитель	30
35	Обнаружили у него в потайном месте неизвестные таблетки, порошки, солому, траву	30
36	Он пренебрегает домашними правилами	5
37	У него нет интереса к домашним делам	5
38	Он безучастен к семейным торжествам	5
39	В ваших семейных отношениях нарастает напряженность	5
40	Он стремится не ночевать дома	10
41	Стал скрытен	5

Если Вы нашли более 10 признаков, а суммарная оценка превышает 200 баллов, то необходимо обратиться за консультацией к специалисту. Это можно сделать анонимно и бесплатно в районной поликлинике у нарколога или в Ростовском областном наркологическом диспансере, расположенном по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38.

11. ПОГОВОРИМ О СПИДЕ

Наркотики, СПИД, другие «чумы» и «бичи» 20 века... Как-то сразу неуютно стало.

Еще 10 лет назад СПИД считался экзотическим для нашей страны заболеванием, а венерических болезней в России было всего три – сифилис, гонорея, трихомониаз. Наркоманов по официальной статистике не было вообще.

А как сейчас? Представьте обычную для нашего времени ситуацию: на дискотеке или в ресторане, в любом другом месте знакомятся молодые люди, затем в продолжение вечера отправляются в компанию знакомых. Там выпивка, хорошая музыка. Затем несколько человек садятся в круг и предлагают вместе с

ними «кайфовать», введя наркотик. Спасовать – вроде стыдно, ситуация простая. Да и денег, опять же, не берут, подают как «угощение»! После прихода «в гости» можно отправиться домой – к нему или к ней...

Что дальше? Чем это грозит?

Последствия для здоровья могут быть разные, но одно можно сказать определенно.

Вы «подхватите» какую-либо инфекцию, а может и целый «букет». Передача инфекции происходит как через кровь (ведь Вы пользовались общим шприцом!), так и половым путем.

СПИД – заболевание, вызываемое вирусом (ВИЧ), поражающим защитную (иммунную) систему организма, может развиваться в организме в течение 10-12 лет. Человек становится беззащитным перед любой инфекцией. Через несколько лет периодического пребывания на больничной койке наступает смерть, потому что пока СПИД (ВИЧ-инфекция) неизлечима, а все лекарства только поддерживают здоровье больного какое-то время, что, возможно, только в случае достаточного семейного или личного бюджета для обеспечения поддерживающего, ежемесячного в течение нескольких оставшихся лет жизни лечебного курса. При анонимном анкетировании школьников в Первомайском районе только за последние 3 года отмечается рост попробовавших «наркотический кайф» с 7,5% от опрошенных до 25%. Причина, в основном, одна: любопытство, сопряженное с желанием не выделяться из среды сверстников, не струсить, быть как все. Отрывочные знания о последствиях наркомании пока не трансформировались у детей и подростков в твердые убеждения. Ответы школьников свидетельствуют об отсутствии влияния родителей на формирование нравственных принципов детей и подростков.

А между тем, ВИЧ-инфекция продолжает свое эпидемическое распространение по стране и прежде всего в среде наркоманов – с ростом заболеваемости за последний год в 3,5 раза.

Распространению ВИЧ-инфекции в немалой степени способствует пропаганда в средствах массовой информации в первую очередь на телевидении сексуальной «свободы» и «раскрепощенности». В целом ряде телепередач, адресованных в первую очередь молодежной аудитории, целенаправленно обсуждаются различные виды половых извращений при одновременном отторжении или замалчивании моральных ценностей, этических норм и правил, взаимоотношений между полами в семье и обществе.

12. ЭТО - СТРЕСС!

- Постоянная раздражительность
- Частые головные боли
- Рассеянность, провалы в памяти
- Неожиданно возникающие учащенные сердцебиения, или срывы ритма
- Беспокойство, возникающее без видимой причины
- Появление болей в позвоночнике
- Убеждение, что вас не уважают и не ценят в семье и на работе

- Вы то умираете с голода, то у вас нет аппетита
- Вам удается заставить себя полноценно и качественно работать только под конец рабочего дня
- Половое влечение либо становится навязчивой идеей, либо угасает
- Появление трудностей с пищеварением
- Эпизодически возникает чувство удушья
- Вам кажется, что все предъявляют к вам слишком высокие требования.

13. КАК ПЕРЕХИТРИТЬ САМЫЕ КОВАРНЫЕ – ОКТЯБРЬСКИЕ – ВИРУСЫ

- если температура падает на 8-10 и больше градусов за сутки, даже у совершенно здоровых людей может начаться крапивница или какие-то другие аллергические реакции. Поэтому в такие дни постарайтесь исключить из своего рациона “аллергоопасные” продукты: цитрусовые, шоколад, специи, пряности, алкоголь. И держитесь подальше от курильщиков;

- особенно нужно беречь себя при резком похолодании астматикам - не выходите из дома без “своих” лекарств;

- сильный ветер не только затрудняет дыхание, но и плохо влияет на нервную систему. Постоите некоторое время в легком плаще на автобусной остановке - и на работу придете с ощущением полного упадка сил. Хотите быть всегда бодрым - запасайтесь на осень плотной одеждой, лучше с капюшоном;

- падение атмосферного давления хотя бы на 7-8 мм ртутного столба за сутки создает дополнительную нагрузку для “дыхалки”, сердца и сосудов. Не удивляйтесь, если вдруг вы почувствуете слабость, одышку, ощущение нехватки воздуха. Особенно поплохеть может, если перепад атмосферного давления сопровождается еще и резким повышением влажности. В первую очередь это относится к тем, кто страдает гипертонией, стенокардией, хроническими болезнями легких и суставов. Но и вполне здоровым людям, когда метеорологи обещают приближение циклона, лучше поберечь себя и не планировать на ближайшие день-два сверхурочную работу, ударную заготовку домашних консервов, генеральную уборку и т.п.

14. ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

При головной боли можно принимать валокордин, новопассит (сплошные травы), годится любой антидепрессант или снотворное в небольших дозах, но ходить сонным и вялым мало радости.

Но болеутоляющие нельзя принимать более трех недель, иначе появится зависимость и, как результат, можете получить другую головную боль, уже от отмены препарата. При затяжной форме болезни очень хорошо может помочь эрготамин и его производное дигидроэрготамин. Так что вперед стройной, свободной походкой. Еще свободнее - после того как хорошо выспались и вовремя поели!

Еще несколько советов (хотя менять привычки и сложно, но голова того стоит):

- приучитесь держать хорошую, свободную осанку - это уже само по себе расслабит мышцы. Голову носите на прямой шее, но не напряженно и тем более не откидывайте ее дерзко назад;
- ваш рабочий стол должен напоминать школьную парту, соорудите что-нибудь наклонное хотя бы из толстых справочников, так и пишите, и читайте;
- не прижимайте телефонную трубку ухом к плечу, это очень вредное занятие при головной боли;
- не спите на животе с постоянно свернутой набок головой, иначе боль усилится и, к тому же будете сокрушаться о несчастных шейных позвонках. Постарайтесь не только высыпаться, но есть всегда в одни и те же часы;
- не ходите на шпильках, если шаг отдает в голову. И по асфальту ходите реже, старайтесь рядом, по земле. А если совсем плохо - прямым по газону;
- не ругайтесь зря с начальством, разряжайтесь в более приятной обстановке. Не делайте свои рабочие неудачи и домашние проблемы судьбоносными. Не ссорьтесь с родными на ночь, а ночью не ведите внутренних диалогов по нерешенным днем вопросам.

15. КАК НЕ УМЕРЕТЬ ОТ ГРИППА

Чем лечиться, если нет таблеток?

При насморке

Способ не трудоемкий, но зверский: разрежьте небольшую дольку чеснока пополам и вставляйте в нос на 15-20 минут 2-3 раза в день.

При первых признаках насморка - заложить в уши тампоны, смоченные водкой (лучше на ночь).

Способ не зверский, но трудоемкий: выдавите сок из свеклы и закапывайте его в нос несколько раз в день.

При высокой температуре

- 50 г репчатого лука пропустить через мясорубку, добавить туда 1 столовую ложку 2-процентного столового уксуса и 60 г меда, после чего хорошенько перемешать. Принимать по 1 чайной ложке каждые полчаса, пока не полегчает.

- 20 г цветов липы и столько же сушеных плодов малины залить 0,5 литра кипятка и настаивать 10 минут. Сушеную малину можно заменить малиновым вареньем (2 столовые ложки добавляются в липовый настой). Пить небольшими порциями.

При кашле

Возьмите 10 небольших луковиц и головку чеснока, мелко покрошите и варите в 0,5 литра молока до тех пор, пока получившиеся кусочки не станут мягкими. Процедите, в отвар добавьте 2 столовые ложки меда. И пейте это через час по столовой ложке.

Если вдруг у Вас дома есть плоды инжира, возьмите 4-5 штук, залейте их стаканом горячего молока и прокипятите (в течение 10 минут). Инжир нужно съесть, а молоко выпить. И так 3 раза в день.

А эти напитки помогут вам укрепить иммунитет

Сушеные ягоды черной смородины (25 г) промойте в холодной воде и залейте стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 12 часов. Затем процедите и пейте. Отожмите сок из яблока, апельсина и лимона. Добавьте туда 40 г сливок, 45 г меда и хорошенько перемешайте. Пейте эту смесь один раз в день, утром.

Чего делать категорически нельзя:

тем кто уже заболел...

- ходить. Во время гриппа нужно лежать. Во всяком случае, пока не спадет температура, иначе могут возникнуть осложнения (а от них, бывает, и умирают). Высовываться же на улицу врачи не рекомендуют дней десять. Тем более не стоит проявлять героизм и ходить на работу, т.к. первые 4-5 дней болезни вы представляете собой Везувий, извергающий микробы, помните об окружающих.

- запивать таблетки водкой (для пущего эффекта). В большинстве случаев эти две вещи не совместимы - могут «вырубиться» сердце, почки или что-нибудь еще. То же самое может произойти, если при высокой температуре злоупотреблять алкоголем.

- париться для поправки здоровья в русской бане или сауне. Они, бывает, помогают при обычной простуде, но при гриппе из сауны можно и не вернуться.

... и тем, кто еще не успел

- Грипп - инфекция воздушно-капельная. Это означает, что подцепить ее можно, просто находясь в одной комнате (или автобусе) с уже заболевшим человеком. Гарантировано уберечь себя от этого мало реально, но лезть на рожон все равно не стоит. Не стоит, например, набиваться в гости к человеку, который болеет или только что переболел гриппом (если, конечно, он не нуждается в вашей помощи). Если заразу подцепил кто-то из ваших домашних, ему, по возможности - надо выделить отдельную комнату, а остальную часть квартиры почаще проветривать.

- Имейте в виду: грипп легко передается через общую посуду, даже если мыть ее горячей водой. Убивает эту заразу только кипячение или специальная дезинфекция. Поэтому лучше выдать заболевшему члену семьи отдельную тарелку, чашку, ложку и т.п.

- Дети и пожилые люди болеют гриппом тяжелее и чаще. Поэтому во время эпидемии не таскайте их по магазинам и прочим местам, куда в принципе вы можете сходить и без них.

- Грипп чаще пристает к людям с ослабленной иммунной системой. А поскольку у кого она не ослаблена, постарайтесь хотя бы сейчас нормально питаться, есть побольше витаминов (купите в аптеке) и почаще бывать на свежем воздухе.

Кстати:

- ...А еще маршал Георгий Жуков лечил недомогания тем, что скакал несколько километров на лошади, накинув теплую бурку и так прогревая организм.

- ... Александр Македонский сбивал температуру, заворачиваясь в тонкий плащ, пропитанный винным уксусом.

- ... Философ Ю-Дзы закалял свой организм тем, что каждое утро делал 120 шагов по камням в горном ручье. Дома ручей может заменить холодная вода в ванной, а камни - массажный коврик.

Еще раз о гриппе

Эпидемия этого заболевания нередко катится на города, поселки, станицы, хутора подобно лавине. Так было издревле. В кожаных свитках, относящихся к 3-4 векам до нашей эры, имеются упоминания о повальных заболеваниях с описанием характерных симптомов гриппа.

Распространение гриппа происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной гриппом человек, который при кашле, чихании, дыхании, разговоре рассеивает инфекцию с мельчайшими капельками слюны (капельки слюны могут распространяться на 2-3 метра). Заражение гриппом происходит при вдыхании здоровым человеком воздуха, в котором находятся возбудители гриппа, через предметы домашнего обихода. Попав в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки слизистой оболочки и размножается очень быстро. Всего одна-две минуты требуется вирусу, чтобы проникнуть в клетку. За одни сутки вирус, размножаясь, накапливается в миллиардах количествах. Вирус гриппа выделяет токсины (яды), отравляющие буквально весь организм. Болеть гриппом могут люди любого возраста, но в первую очередь люди с ослабленным здоровьем.

Клинические признаки заболевания: возникает внезапно, больной чувствует озноб, повышается температура, появляется головная боль, общее недомогание, чувство разбитости, ломота во всем теле и сильная слабость.

При первых признаках заболевания (ни в коем случае нельзя переносить грипп на ногах) следует вызвать врача на дом. Больного изолировать от окружающих, выделить ему отдельную посуду, которую после еды надо прокипятить. Белье стирается отдельно и обязательно кипятиться. Кормить больного следует легкой пищей. Помещение, где находится больной, регулярно проветривается и подвергается влажной уборке.

При уходе за больным здоровому человеку необходимо носить четырехслойную марлевую маску, закрывающую нос и рот, которую необходимо ежедневно стирать и проглаживать горячим утюгом. Следить за тем, чтобы больной точно выполнял все назначения врача, так как грипп коварен своими осложнениями и обострениями хронических заболеваний. Без назначения врача принимать какие-либо лекарства нельзя. Самолечение часто приводит к тяжелому течению болезни и чревато серьезными осложнениями. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.

Предупреждению гриппа помогает все, что укрепляет организм: рациональный режим труда и отдыха, насыщенная витаминами пища, свежий воздух, физическая культура и спорт.

Чем крепче организм человека, тем лучше он противостоит гриппу. Чаще проветривайте помещения. Проводите тщательную влажную уборку. Старайтесь не переохлаждаться. В период подъема заболеваемости гриппом избегайте мест значительного скопления людей. Существующая ныне система профилактики и лечения гриппа уменьшает число тяжелых поражений и

несколько снижает уровень заболеваемости. А выполнение все мер, предупреждающих распространение гриппа, - лучшее средство в борьбе с этим коварным заболеванием

16. ЕСЛИ ВАС ОДОЛЕВАЕТ ЗУБНАЯ БОЛЬ

Тем, кто пытается предупредить инфаркт миокарда, нужно с особой тщательностью ухаживать за зубами. Американские медики, в частности, доказали, что бактерии, содержащиеся в зубном налете и вызывающие заболевания десен (пародонтоз), увеличивают вероятность смерти от сердечного приступа в полтора-два раза. Хронические инфекции полости рта могут также способствовать закупорке артерий и образованию тромбов, спровоцировать бактериальную пневмонию, осложнить течение бронхита и даже стимулировать преждевременные роды!

Если вас одолевает зубная боль, а поблизости нет ни врача, ни специальных обезболивающих средств - помогут старинные бабушкины рецепты.

1. Нанесите несколько капель валерьянки на маленький кусочек ваты и вложите его в образовавшуюся дырочку в зубе. Вместо валерьяновой примочки можно использовать спиртовую или кусочек таблетки анальгина.

2. Если зубная боль стала совсем невыносимой, положите на пульс разрезанную дольку чеснока и держите до тех пор, пока боль не утихнет.

3. Кусочек сала, приложенный к больному месту, на какое-то время облегчит ваши страдания.

4. Одну чайную ложку соды растворите в стакане теплой кипяченой воды и тщательно прополощите рот.

А вот китайские бабушки при зубной боли советуют потирать центральную точку на сухожилии между большим и указательным пальцами...

17. КАК ОТ ИКОТЫ В ДВА СЧЕТА ИЗБАВИТЬСЯ

Икота одолевает нас в самый неподходящий момент и отвязаться от нее просто немислимо. Вреда от нее немного, но кровушку пьет и на нервы действует капитально. Как же избавиться от этой мелкой, но очень докучающей пакости :

Предлагаем несколько эффективных и безопасных способов избавления от напасти:

- выпить несколько глотков холодной воды. Икота прекращается через несколько минут;
- лишь только икота начинается, затаить дыхание и соединить концы больших пальцев и мизинцев обеих рук, как бы образуя кольцо на каждой руке;
- сделать кашлицу из горчицы, смешанной со столовым уксусом. Намазать этой смесью кончик языка. Через 2-4 минуты рот прополоскать. Ощущение будет, конечно, мерзкое, но ведь и икота «достала». А она обычно проходит мгновенно, еще до полоскания рта;

- более гуманный способ: выпить стакан воды, но не так, как мы пьем обычно, а из противоположного края стакана. Для этого необходимо далеко вытянуть шею вперед, так, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка и подбородок как бы входил в стакан. Средство простое, но проверенное многократно.

Давайте попробуем избавиться от икоты навсегда. Недельный курс анестезина поможет забыть о икоте до конца жизни. Пройдет даже жесточайшая, годами мучившая спазматическая икота. НЕ ИКАЙТЕ!

18. ЕСЛИ ВАС УКАЧАЛО

- В автомобиле или автобусе. Располагайтесь на переднем сиденье, откуда открывается обзор через ветровое стекло. Опустите оконное стекло, чтобы увеличить приток свежего воздуха. Не рекомендуется читать, а лучше поговорить со спутником.

- На теплоходе. Для отдыха выберите место в середине судна, лучше всего на палубе.

- В самолете. Располагайтесь в середине, а не в хвосте самолета. Выбирайте сиденье над правым крылом. Летайте ночью, чтобы не наблюдать за движением самолета на фоне облаков и земли.

И еще несколько общих правил:

- попробуйте перед предстоящей поездкой поесть что-нибудь соленькое. Отлично подойдет в этом случае квашеная капуста или соленые огурчики;

- от укачивания также помогают кислые сосательные леденцы;

- если вы почувствовали первые симптомы укачивания, то старайтесь смотреть на неподвижную линию горизонта;

- существуют и медицинские препараты, спасающие от этой напасти, которые не являются дефицитом. Так, например, одна таблетка “Бонина”, принятая за час до путешествия, избавляет от симптомов укачивания на 24 часа. Но учтите, что медицинский препарат не стоит употреблять с алкоголем и давать детям младше 12 лет.

19. УДАР ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Любое поражение током, даже, казалось бы, незначительное, может быть опасным для здоровья, ведь его действие на сердце, нервную систему и внутренние органы может проявиться не сразу. Так что в любом случае нужно показаться врачу. На даче, особенно во время грозы или урагана, с проводкой в доме или проводами на улице может случиться всякое.

Знайτε, первым делом (если несчастье произошло в доме) выверните предохранительные пробки или выключите рубильник. Затем сухой деревянной палкой оттяните провод или оттащите при помощи сухой веревки пострадавшего в сторону. Тот, кто оказывает помощь, не должен прикасаться к открытым частям тела потерпевшего. Для этого оберните руки сухой или прорезиненной тканью. Очень часто при поражении током, вызванном

прикосновением к неизолированному проводу, человек не может разжать пальцы рук, сведенные судорогой. Если он в сознании, нужно крикнуть ему: “Падай!” При падении руки разожмутся сами собой.

Если пострадавший находится без сознания и пульс у него не прощупывается, то поскорее начинайте делать ему искусственное дыхание и массаж сердца. На рану, образовавшуюся на месте вхождения тока, нужно просто наложить сухую стерильную повязку. Обожженные места можно смазать темным раствором марганцовки.

20. СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ

Несколько советов, как избежать вредного воздействия от телевизора, компьютера и другой бытовой техники:

1. Никогда не ставьте компьютер и телевизор в спальне. А также отодвиньте приборы от стены, за которой находится кухня.

2. Если вы беременны или кормите грудью, вообще забудьте, что такое компьютер. И держитесь подальше от телевизора.

3. Работайте на компьютере не больше шести часов в сутки. Каждый час делайте передышку на десять минут.

4. Микроволновую печь и электрогриль нельзя включать, когда на кухне много народу. При приготовлении пищи на микроволновке не стойте от нее на расстоянии ближе чем 1 метр.

5. Если вы без техники жить не можете и бытовыми приборами вы заставили весь дом, то хотя бы не располагайте их близко друг к другу.

КАК УМЕНЬШИТЬ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ ОТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ?

Старые дома оборудованы электропроводкой, рассчитанной на отечественную технику и ни от каких излучений не защищающей.

ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ ОТ БИОЛОГИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ (рекомендует Центр электромагнитной безопасности при Институте биофизики Минздрава России)

- Используйте модели электробытовой техники с меньшей мощностью – они создают электромагнитные поля меньшего уровня.

- Обязательно заземляйте мониторы, компьютеры и другую сложную бытовую технику на контур заземления здания (нельзя заземлять на батарею отопления, водопроводные трубы, «ноль» розетки).

- При наличии в вашей квартире двухпроводной однофазной сети организуйте дополнительный заземляющий провод от силового щита (работу должен выполнять квалифицированный специалист – электрик), либо настоящее заземление, выполненное по всем правилам («европроводка»).

- Защищайтесь расстоянием – находитесь от источников электромагнитных полей как можно дальше.

- Защищайтесь временем – находитесь вблизи источников электромагнитных полей как можно меньше времени.

КАК УЛУЧШИТЬ ЭЛЕКТРОМАГНИТНУЮ ОБСТАНОВКУ В ДОМЕ?

- Выключайте из розеток все неработающие приборы – шнуры питания под напряжением создают электромагнитные поля.

- Размещайте приборы, включающиеся часто и на продолжительное время (электропечь, СВЧ-печь, холодильник, телевизор, обогреватели), на расстоянии не менее полутора метров от мест продолжительного пребывания или ночного отдыха, особенно детей. Что касается популярных СВЧ-печей – очень важно, чтобы их дверца плотно прикрывалась, а в самой печи не было грязи и нагара.

- Если ваш дом оснащен большим количеством электробытовой техники, старайтесь включать одновременно как можно меньше приборов, чем их меньше, тем лучше для здоровья человека. Так что в маленькой кухне лучше не включать все чудеса техники одновременно, а пользоваться ими хотя бы по очереди.

- Помещение, где работает электробытовая техника, чаще проветривайте и делайте влажную уборку – это снижает статические электрические поля, а также нормализует аэроионный режим воздуха, который нарушается при работе электроприборов. Особенно важно проветрить комнату перед сном.

- Для работы на компьютере надевайте одежду из не электризующихся тканей – шерсти, хлопка, вискозы. Синтетика усугубляет электромагнитную обстановку. Защитные экраны компьютеров – не спасение от их вредного влияния: излучение идет от всех сторон. Компьютер противопоказан маленьким детям, а ребенок –школьник, по данным специалистов Института биофизики, может находиться у компьютера не более 20 минут в день.

- «Прислушивайтесь» к своему организму. Каждый человек обладает индивидуальной чувствительностью к электромагнитным излучениям – то, что не влияет на здоровье у одного, может вызвать недомогание у другого.

- Если у вашего соседа работает телевизор, а вы лежите головой к этой стене – опасно. Так что прежде чем расставить мебель, познакомьтесь с соседями и узнайте, как у них все устроено в квартире.

- С точки зрения электромагнитных полей очень опасная вещь – радиотелефон, сотовый телефон. Европейские исследователи заявляют, что уже 15 минут разговора по мобильному аппарату изменяют биоритмы человеческого мозга. Люди, которые долгое время пользуются сотовым телефоном, чаще всего жалуются на головную боль и бессонницу. Специалисты американского Фонда здоровья осмотрели 900 человек, активно пользующихся сотовыми телефонами – 50% из них были больны раком, хотя они не смогли найти и подтвердить связь между частотой разговоров по «мобильнику» и развитием опухоли, не смогли подтвердить ученые и то, что опухоль чаще возникает в височной области, зоне максимальной плотности излучения.

Тем не менее, имеет смысл прислушаться к советам:

- Аналоговым стандартам и телефонам предпочитайте цифровые, их излучение в 4-8 раз меньше.

- Чем меньше мощность сотового телефона, тем он безопаснее. Более глубоко проникают в человеческие ткани низкие частоты.

- При покупке сотового телефона требуйте копию гигиенического сертификата на конкретную модель.

- Старайтесь держать сотовый телефон подальше от жизненно важных органов.

- Не покупайте сотовый телефон детям. У них еще не окрепли нервная и иммунная системы. Старайтесь не пользоваться подобным аппаратом во время беременности.

- Особая проблема – дачники, получившие участки под линиями электропередачи. Поскольку отказаться от этих участков вряд ли получится, необходимо защитить себя, особенно если в семье есть маленькие дети. Способ защиты – специальный экран из заземленных проводов, который по вашей просьбе должна создать служба Энергонадзора или энергозащиты (к сожалению, эта услуга платная).

21. КАК НЕ ПОДОРВАТЬ ЗДОРОВЬЕ НА РЕМОНТЕ

- При покупке материалов обязательно читайте инструкцию: предназначены ли они для внутренних работ в жилых помещениях. На упаковках ищите значки экологической безопасности.

- Самыми проверенными и безвредными для здоровья считаются известь, клеевые краски и бумажные обои. Только этими материалами лучше пользоваться при отделке квартиры, если в ней будет жить человек, страдающий аллергией, или маленький ребенок.

- При окраске стен по возможности лучше использовать водоэмульсионные, а не масляные краски.

- Когда вы что-то красите масляной краской, то нельзя курить, нужно чаще мыть руки и пить побольше крепкого чая. А хранить продукты и есть вообще лучше в другом помещении.

- Ни в коем случае не очищайте руки от шпаклевки и краски растворителями. Некоторые вредные вещества проникают в организм через кожу и могут вызывать даже отравление. Лучше очищайте руки обыкновенным спиртом или подсолнечным маслом.

Некоторые модные обои, например, виниловые, содержат вредную «химию», так что лучше их не использовать при оклейке спален, детских, малогабаритных кухонь.

22. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Женщинам после 40 лет, лицам, имеющим аллергическую предрасположенность, людям с кожными заболеваниями вообще не следует загорать.

Облучение ультрафиолетом грозит появлением или обострением множества кожных болезней: фото дерматоз, солнечная экзема, крапивница, веснушчатость, не проходящая даже зимой, морщинистость кожи, но самые

грозные осложнения - это злокачественная меланома и рак кожи. Людям, имеющим множество родинок, лучше вообще постараться не бывать на солнце.

Неприятностей можно избежать, следуя простым правилам :

- лучшее время приема солнечных ванн - с 9 до 11 утра и после 17 вечера, детей важно приучать к солнцу постепенно;

- детям до 11 лет можно находиться на солнце по 2-3 мин. с перерывом каждые 10 мин., да и то не под прямыми лучами, а в тени; через 5-7 дней процедуру удлиняют на 2-3 мин. ежедневно, доводя ее до получаса, в возрасте 11-16 лет можно начинать загорать уже с 3-5 мин. и быть на солнце до 2 часов в день; взрослые могут начинать загорать с пяти минут, прибавляя каждый день еще по 5 минут, и так до 2 часов в день. Это предел.

- Если даже вы чувствуете себя хорошо, никогда не загорайте больше двух часов. Используйте фотоэкранирующие средства - кремы, гели, масла зарубежного и отечественного производства. Хорошо принимать витамин Е, никотиновую кислоту, метионин, бетакаротин, и ешьте побольше морковки. Все это вместе с умеренным солнцепотреблением принесет вам здоровье и красивый бронзовый загар.

Всем людям, страдающим сердечными заболеваниями, гипертонией, гипотонией, в жару нужно быть предельно осторожными. Выходить на улицу лучше утром или ближе к вечеру. Самое опасное время в жару - вторая половина дня (количество кислорода резко уменьшается). Гипертоникам загорать вообще противопоказано - пересидев на солнышке, вы можете запросто довести себя до инсульта! Выходя из дома, прихватите свои лекарства: валидол, нитроглицерин, препараты от давления.

Гипертоникам в жару привычные газировки лучше заменить морковным и свекольным соками. Гипотоникам - виноградным соком и настоем корней элеутерококка. А сердечникам - каждое утро съедать по столовой ложке меда или добавить во фруктовый салат.

Если от жары болит или кружится голова, поможет обтирание водой. Прохладной, но не ледяной водой оmyвайте руки от пальцев к плечам, ноги - снизу вверх. Так нормализуется артериальное давление и снимается усталость.

В жаркую погоду лучше снять с себя все металлические украшения, особенно «закольцованные» (золотую цепочку, например). Это снимет усталость и освободит вашу внутреннюю энергию.

НЕ НОСИТЕ ОЧКИ С СИНИМИ СТЕКЛАМИ!

Разгуливая в жару без солнцезащитных очков, можно получить ожог сетчатки глаза. Проверить качество темных очков можно на практике: хорошие очки, если поносить их пару дней на пляже, оставят на загорелом лице белые круги вокруг глаз. Если кожа загорела - вы прикупили фальшивку. Что касается цвета линз, то хуже всего синие (этот цвет повреждает вещество хрусталика глаза). Для пляжных очков оптимальные линзы - серого, дымчатого цвета. Очень темные очки искажают зрительную картинку, что ведет к перенапряжению глаз и общей утомляемости.

Обычные очки «с диоптриями» пропускают «мягкий» ультрафиолет, но от жесткого излучения глаза защищены.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ СОЛНЦА ЛЕТОМ В ПЕРИОД СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Солнце - наш друг, если не злоупотреблять этой дружбой. Когда на кожу не попадает достаточное количество солнечного ультрафиолета, организм перестает вырабатывать жизненно важный витамин Д, нарушается фосфорно-калиевый обмен, ведущий к нарушениям в костной системе, снижается иммунитет, ухудшаются умственные способности, повышается риск простудных и инфекционных заболеваний.

Но это не значит, что при принятии солнечных ванн не нужно соблюдать меры. При злоупотреблениях – солнце превращается из друга, во врага. Чем же угрожает человеку солнце:

Раком кожи

Кому бояться «черной метки»?

- Тем, кто перенес серьезные солнечные ожоги в прошлом и даже в детстве.
- Рыжим или белокурым со светлой кожей.
- У кого большое количество родинок на теле.
- Веснушчатым.
- Тем, у кого кто-то из близких родственников болел меланомой.
- У кого есть на теле родинки разного цвета с неровными краями.

Фотосенсибилизацией

Это – провокация солнечных ожогов при применении некоторых лекарственных средств в летний жаркий день. Наиболее известный препарат, провоцирующий солнечные ожоги, - азулфидин (средство, применяемое «язвенниками»). Так же вы вернетесь с пляжа в виде «курицы-гриль», если перед походом принимали что-либо со зверобоем, донником лекарственным, пижмой, зубровкой душистой. Американские ученые определили, что фотосенсибилизирующим действием обладают вещества, входящие в состав дезодорантов, антибактериального мыла, искусственных подсластителей. Этим они объясняют, что у многих людей после пребывания на солнце появляются пигментные пятна на руках и под мышками.

Фотоаллергией

Аллергия бывает не только на пыльцу и пушистых кошек, но и на солнечное излучение. Жертвами фотоаллергии становятся в основном те, кто очень следит за внешностью и дня не может прожить, не намазавшись чем-нибудь «очищающим и смягчающим». Появляется реакция в виде крапивницы, зуда, тех же ожогов, пигментных пятен. Вот примерный список веществ, способных вызвать солнечную аллергию:

- Фруктовые кислоты (обычно их содержат скрабы, пилинги, увлажняющие кремы);
- Гексахлорофоны, салициламида, входящие в состав некоторых дезодорантов;
- Мускус, бергамотовое, цитроновое, кедровое, сандаловое эфирные масла;
- Парфюмерные экстракты липы, петрушки, сельдерея;
- Производные дегтя и смол в шампунях от перхоти;

- Косметические красители – бенгальская роза, апельсиновый красный, толуидиновый синий, акрифлавин.

Фототоксичностью

В состав некоторых лекарств входят вещества, которые под воздействием ультрафиолета вызывают воспаления, пожелтение зубов и глазных яблок, язвы на коже, внутренние ожоги, кровотечения. К «проверенным» фото токсическим веществам относятся:

- Антибиотик - тетрациклин и все препараты, его содержащие;
- Противовоспалительные, обезболивающие – вольтарен, ансейд (фторбипрофен);
- Сердечный препарат кордарон (амиодарон, седакорин);
- Диуретики (мочегонные) – триампур, композитум, аквафор;
- «желудочные» таблетки - квамател, хилак-форте.

Есть еще одна «группа товарищей», которым пребывание на солнце не просто противопоказано – они его сами боятся.

Фотофобия – состояние, когда человеку в яркий день плохо физически: болят и слезятся глаза, голова кружится, хочется залезть подальше в тень, становится трудно дышать. Проявляется она в основном у тех, кто принимает сердечные таблетки дигоксин и квинитадин или противодиабетические толбуламид и толилазу.

ЕСЛИ СВЕТИЛО ВАС «УЖАЛИЛО» – ПРИМИТЕ АСПИРИН:

- при первых же признаках ожога врачи советуют принять аспирин или другое обезболивающее и противовоспалительное – ибупрофен, анальгин, напроксен;
- в самом начале можно «заморозить» ожог обтираниями кефиром, сметаной, простоквашей. Ослабят воспалительную реакцию и освежающие лосьоны на спиртовой основе;
- но, когда кожа начинает отслаиваться и пузыриться, от народных средств лучше отказаться – вместе с ними можно занести инфекцию;
- лучше купите в аптеке противоаллергические гели и мази на антигистаминовой основе. Препаратов для лечения именно солнечных ожогов немного: фенистил, совентол, баримин.

ЕСЛИ ВЫ «ПОДЖАРИЛИСЬ» НА СОЛНЦЕ

Лучшее народное средство от ожогов - простокваша. Если вы чувствуете, что явно пере загорали, смажьте наиболее обгоревшие места простоквашей или кефиром - больше шансов, что ожог не будет пузыриться и, что вы потом не «облезете». Также хорошо смазать обожженные места яичной смесью, луковой мазью (прокипятить луковицу в стакане растительного масла, процедить, остудить и нанести на ожог), свежей мякотью тыквы, соком из пропущенных через мясорубку листьев лопуха и мазью из тертого свежего картофеля с медом. Придя с пляжа, примите ванну с отваром липового цвета, тогда кожа не огрубеет и не воспалится.

Перед походом на пляж делайте маски из черной смородины, клубники, свежего огурца. Они спасают от неровного загара и появления пигментных пятен.

ТЕПЛОЙ УДАР

Тепловым ударом называется явление общего перегревания организма, когда образование тепла в организме превышает теплопотери. Причинами перегрева являются высокая температура окружающей среды, влажность, отсутствие движения воздуха.

Непосредственное воздействие в жаркие дни прямых солнечных лучей на голову может вызвать тяжелое повреждение (перегрев) головного мозга, так называемый солнечный удар.

Симптомы этих заболеваний сходны между собой. Вначале больной ощущает усталость, головную боль. Возникают головокружение, слабость, боли в ногах, спине, иногда рвота. Позднее появляются шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, сердцебиение. Если в этот период принять соответствующие меры, то заболевание не прогрессирует. При отсутствии помощи и дальнейшем нахождении пострадавшего в тех же условиях быстро развивается тяжелое состояние, обусловленное поражением центральной нервной системы, - возникают цианоз лица, тяжелейшая одышка (до 70 дыхательных движений в минуту), пульс становится частым и слабым. Больной теряет сознание, наблюдаются судороги мышц, бред, галлюцинации, температура тела повышается до 41°C и больше. Состояние быстро ухудшается, дыхание становится неровным, перестает определяться пульс, и больной может погибнуть в ближайшие часы в результате паралича дыхания и остановки сердца.

Пострадавшего необходимо немедленно перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Создают покой, охлаждают голову и область сердца (обливание холодной водой, прикладывание холодных компрессов). Нельзя охлаждать быстро и резко. Больного необходимо обильно напоить холодными напитками. Для возбуждения дыхания хорошо дать понюхать нашатырный спирт. При нарушении дыхания необходимо немедленно начать искусственное дыхание любым способом. Транспортировку больного в стационар лучше осуществлять в положении лежа.

23. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

Не зная броду, не суйся в воду: если уж приспичило купаться в незнакомом месте, потрудитесь проверить дно на наличие камней, палок, железяк и прочего опасного мусора.

33 удовольствия - конечно хорошо. Но придется выбирать - либо пить, либо в воду входить. Тем более если с вами дети. «Градусы» загонят пловцов на середину водоема, где они могут оказаться слабее течения.

Не оставляйте плавающих детей, да и взрослых без присмотра, даже если у них надувные игрушки, жилетки и круги. Чаще всего люди на воде гибнут из-за паники. Если вы заплыли далеко от берега и устали, а тем более хлебнули воды, не надо делать лишних усилий и грести против течения, как это часто бывает. Отдайтесь свободному плаванию, подгребая к берегу. Так вы сохраните и силы, и жизнь себе.

СПАСЕНИЕ НА ВОДЕ

Одной из главных причин гибели называют страх, растерянность человека, оказавшегося на глубоком месте. Спасти может одно - знания. Не зря древние греки умение плавать, считали таким же обязательным, как умение считать.

Есть простое правило безопасного поведения на воде:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход;
- не приближаться к судам;
- не купаться в нетрезвом виде;
- не устраивать на воде игр, связанных с захватом рук, ног, головы.

Однако если вы заплыли далеко, оказались на опасной глубине, необходимо расслабиться. Помните: страх это помощник несчастья. Человек легче воды, поэтому вы можете отдыхать на воде, кстати, этому надо учиться с умением плавать. Первый способ отдыха - лежа на спине, второй - сжавшись «поплавком». Отдохнув, можно плыть дальше. От судороги можно избавиться, сильно потянув рукой ступню за большой палец. Не зря говорят спасение утопающих - дело рук самих утопающих.

Если человек тонет.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства. Им может быть предмет, способный увеличить плавучесть человека. Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Техника спасения.

Приблизившись к утопающему, надо поднырнуть под него, и, взяв сзади одним из приемов захвата (за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Помощь потерпевшему.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо быстро очистить пальцами, повернув голову человека на бок. Затем положите пострадавшего животом на свое колено так, чтобы голова свисала вниз и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы, начинайте делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени с левой стороны, максимально запрокиньте голову потерпевшего и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам потерпевшего (рекомендуется через платок или марлю) и силой вдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо закрыть рукой. Выдох произойдет самостоятельно. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

НЕ УТОНЕШЬ, ТАК ЗАБОЛЕЕШЬ

Все слышаны о возбудителе холеры, который периодически находят в наших реках, морях, водоемах. По мнению специалистов, данный вибрион для человека вроде бы не опасен. А какая еще зараза плавает рядом с нами в водоемах?

1. Возбудители туляремии - тяжелой болезни, поражающей легкие и мозг. Ежегодно регистрируются от 100 до 300 случаев заболеваний, чаще - в Рязанской, Смоленской областях.
2. Возбудители брюшного тифа (в основном в Дагестане).
3. Лептоспироза - инфекции, поражающие почки. Ею рискуют заразиться, купаясь там, куда ходит пить и плавать крупный рогатый скот (особенно в Краснодарском крае, Адыгее, Оренбургской области - всего в 50 регионах России).
4. Личинки циркария, вызывающего «зуд купальщика», если рядом барахтаются водоплавающие птицы.

Наконец санэпидемнадзор предупреждает, через воду передается большая группа острых кишечных инфекций: дизентерия, сальмонеллез, та же холера. Советы санэпиднадзора - не плавать где попало и не глотать воду. Если уж хлебнули - выплюньте и прополощите рот.

24. КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛЯТЬСЯ

1. В квартире всегда должен быть свежий воздух.
 2. Начинать утро нужно с умывания холодной водой. В воду можно добавить настой ромашки, календулы.
 3. Лучше всего начать закаливание с хождения по квартире босиком по 15 минут утром и вечером, потом – по часу. Затем закаливание лучше продолжить по грунту, снегу. Ступни после хождения растирать сухим полотенцем.
 4. Воздушные ванны принимать лучше обнаженным при комнатной температуре +18-20 градусов С. Сначала по 10 минут, а затем прибавлять ежедневно еще по 5 минут, и так до 2-х часов.
 5. Всегда полезны холодные обмывания, обтирания, прохладные ванны. Они стимулируют обмен веществ, тонизируют иммунную систему и придают ощущение свежести и бодрости.
 6. Водные процедуры в виде обливаний желательны по утрам, а ножные ванны – вечером при температуре +26...28 градусов и до 12-15 градусов тепла.
- Запрещается закаляться при простуде.

25. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОТА

Совсем избавиться от пота, тем более в жару невозможно. Но сделать так, чтобы «не обтекать» ручьями, - вполне реально.

Классическое средство - ванночки из отвара дубовой коры или ромашки (столовая ложка на литр воды). Для ножных ванн можно использовать листья голубики, кожу граната, шиповник. Приготовить с вечера и обтираться по

утрам можно настоем пустырника обыкновенного, шалфея и валерианы лекарственной (можно принимать спиртовую настойку три раза в день по 30 капель). На худой конец протирайте наиболее потливые места тела слабым раствором марганцовки.

26. СОВЕТЫ ЗАЯДЛЫМ КУРИЛЬЩИКАМ

Каждая пачка сигарет содержит примерно 60 миллиграммов никотина. Выкуривая по пачке сигарет ежедневно в течение 20 лет, курильщик заглатывает полкило никотина! Он распределяется следующим образом: 25% вдыхаемого с дымом никотина попадает через 7 секунд в мозг и 75% - в другие органы и ткани тела. Никотин вызывает длительное сужение артерий уже через 5 минут после первой затяжки.

Выкуривающему по пачке сигарет ежедневно потребуется по крайней мере пять лет, чтобы полностью очистить свою сердечную мышцу от скопившегося в ней никотина.

Но если вы все же не хотите или не можете расстаться с табаком, то попробуйте хотя бы курить «по-умному», а для этого воспользуйтесь советами французских врачей:

- Не вдыхайте дым от сигареты. С дымом лишь одной сигареты в легкие курильщика попадает до трех миллиграммов никотина. Не вдыхая дым, можно наполовину сократить попадание этой гадости в организм.

- Пейте больше воды. Заядлым курильщикам рекомендуется пить не менее литра воды в день, желательно слабоминерализованной. Это позволит быстрее вывести токсины, стимулировать работу почек, избежать концентрации никотина в моче и воздействия его на мочевой пузырь при длительном воздержании.

- Гасите сигарету, докурив до середины. Чем ближе к концу, тем дым сигареты становится гуще и вреднее.

- Пользуйтесь сигаретами с фильтром. Он задерживает свыше 30 % содержащегося в сигарете никотина.

- Не держите сигарету во рту. Выделяемые сигаретой токсичные газы пагубно воздействуют на кожу лица.

- Умеренно занимайтесь спортом. Спорт опасен для курильщика: физическая нагрузка ускоряет работу сердца, а никотин сужает артерии, препятствуя оттоку крови от сердца.

- Избегайте ментоловых сигарет. Присутствие ментола усиливает едкость некоторых токсичных элементов, содержащихся в табаке.

- Черный табак предпочтительнее. Светлый табак вреднее черного, так как для его производства применяются красители, ароматизаторы и консерванты.

- Используйте естественные противоядия. Эффективными против никотина являются, в частности, овощи и фрукты: морковь, репа, чеснок, апельсины.

- Пейте зеленый чай. Он содержит вещества, способные очищать бронхи от никотина.

- Употребляйте витамины. Содержащиеся в табаке токсины содействуют возникновению в организме человека болезнетворных молекул, обуславливающих раковые заболевания. Чтобы нейтрализовать их, необходимо регулярно принимать витамины А, С, Е, а также селен. Курильщикам рекомендуются черная смородина, абрикосы, инжир, виноград, яблоки, груши, дыня, тыква, капуста, салат, баклажаны.

Два совета курящим женщинам:

- курение и противозачаточные таблетки несовместимы: в четыре раза увеличивается риск получить инфаркт миокарда;

- кормящая мать должна воздерживаться от курения. Исследования показали, что в молоке курящей женщины присутствует никотин. Кроме того, курение снижает продуктивность молочных желез.

27. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

Своевременно и умело оказать первую медицинскую помощь - это значит предупредить или ослабить опасные последствия.

Наложение повязок на раны. Рана - повреждение целостности кожных покровов тела, слизистых оболочек в результате механического воздействия.

Иммобилизация переломов. Перелом - частичное или полное нарушение целостности кости в результате удара, сжатия, сдавливания, перегиба.

Остановка кровотечений. Способы временной остановки кровотечения применяются на месте происшествия в порядке взаимопомощи пальцевым прижатием, наложением жгута или закрутки, сгибанием конечности, продолжительностью не более 30 минут от наложения жгута (для контроля времени под жгут вкладывают записку с точным временем наложения).

Действия при отравлениях. Попавший внутрь яд удаляют промыванием желудка или вызыванием рвоты. В тяжелых случаях пострадавшего госпитализируют.

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩЬ

Основные принципы оказания доврачебной помощи: прежде всего надо сохранять спокойствие. Бездумные поспешные решения опасны в такой ситуации. В серьезных случаях, таких как: автокатастрофа, пожар, угроза поражения электрическим током, особенно если имеется не один пострадавший, быстрая и точная оценка ситуации может оказаться жизненно важной. Имея дело с пострадавшим, следует в первую очередь выяснить ряд вопросов, вот главные из них:

- Находится ли пострадавший в сознании?
- Нет ли у него травмы шеи или позвоночника?
- Обеспечивают ли сердце и легкие снабжение организма насыщенной кислородом кровью?

РАНЫ

Виды ранений

- Механические
- Физические
- Химические
- Биологические
- Психические

В зависимости от степени тяжести ранений они подразделяются на:

- Легкие – рваные раны, растяжения;
- Средней тяжести – вывихи, переломы пальцев;
- Тяжелые – сотрясение мозга, переломы бедра, сильное

кровотечение.

Раны делятся на:

- Поверхностные;
- Глубокие.

По способу возникновения различают раны:

- Резаные;
- Рубленые;
- Колотые;
- Ушибленные;
- Рваные;
- Укушенные;
- Огнестрельные (сквозные, слепые).

Обработка раны – основа первой помощи при травмах. Для обработки раны необходимы марля, вата, бинт и какое-нибудь дезинфицирующее средство. Если рана очень сильно кровоточит, то сначала необходимо остановить кровотечение, затем начать ее перевязку. Рану нельзя ополаскивать водой, а тем более спиртом или водочной настойкой. Дезинфицирующий раствор, попадая в рану, вызывает гибель поврежденных клеток, тем самым, вызывая значительную боль. Рану нельзя засыпать никакими порошками. Также нельзя накладывать на нее никакую мазь. Запрещается класть непосредственно на рану вату.

Если из раны выступают наружу какие-либо ткани – мозг, кишечник, - то их сверху прикрывают чистой марлей или тканью, но ни в коем случае не вдавливают вовнутрь. При обширных ранах конечностей их следует иммобилизовать (зафиксировать неподвижно).

Оказывающий первую помощь должен обеспечить транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫВИХЕ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

Вывихи нижней челюсти бывают односторонние и двусторонние. Симптомы двустороннего вывиха – рот открыт, челюсть выдвинута вперед, обильно течет слюна, глотание и речь затруднены. При одностороннем вывихе рот приоткрыт и как бы перекошен, челюсть выдвинута вбок.

Вывих, кроме травматического, можно вправить на месте. Оказывающий помощь становится лицом к нему, обертывает большие пальцы рук бинтом или материей и вводит их в рот пострадавшего, надавливая на углы нижней челюсти (задние коренные зубы). Смещая нижнюю челюсть вниз и назад,

одновременно остальными пальцами приподнимает подбородок. При травматическом вывихе необходимо прикрыть рот пострадавшего платком, наложить повязку, удерживающую челюсть, и доставить пострадавшего в больницу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

Чаще подвергаются действию холода периферические части тела: пальцы ног и рук, а также нос, уши, щеки.

Обморожения возникают только при длительном воздействии холода, обычно в результате низкой температуры воздуха, а также при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой. Обморожение наступает при нулевой температуре воздуха, когда повышена влажность, сильный ветер, а на человеке промокшая одежда или обувь. Предрасполагают к обморожению общее состояние организма вследствие голодания, утомления или заболевания, а также алкогольное опьянение.

Различают четыре степени обморожения тканей:

Первая – покраснение и отек;

Вторая – образование пузырей;

Третья – омертвление кожи и образование струпа;

Четвертая – омертвление части тела (пальцев, стопы).

НЕЛЬЗЯ:

- Быстро согревать обмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;
- Растирать обмороженные участки снегом из-за повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;
- Употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом);
- Натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

ПОМНИТЕ: спасти обмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

- При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место, теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

- Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15-20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Ожог первой степени – покраснение кожи

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Обожженное место подставьте под струю холодной воды и подержите до стихания боли, затем смажьте это место спиртом или одеколоном, не накладывая повязки. Обрабатывайте несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Винизоль», «Пантенол» и др.).

Ожог второй степени – образование пузырей

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Наложите на них стерильную повязку (бинт или проглаженную утюгом ткань), вызовите врача на дом, давайте пострадавшему чаще пить. Безотказно действуют примочки из обычной мочи (так же как и в случае ожога первой степени).

Ожог третьей степени – обширные поражения кожи

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Немедленно вызовите «скорую помощь», укутайте пострадавшего проглаженным полотенцем, простыней. Дайте ему 1-2 таблетки анальгина или амидопирина, большое количество жидкости (чай, минеральную воду).

НЕЛЬЗЯ:

- Обрабатывать кожу спиртом, одеколоном;
- Прокалывать образовавшиеся пузыри (они предохраняют рану от инфекции);
- Смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки, засыпать порошками (это затруднит дальнейшее лечение);
- Срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к обожженному месту руками (это приводит к проникновению инфекции);
- Разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться (возможен шок);
- Поливать пузыри и обугленную кожу водой.

ХИМИЧЕСКИЙ ОЖОГ

ПОД ДЕЙСТВИЕМ ЕДКИХ ВЕЩЕСТВ (КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ, ЩЕЛОЧЕЙ, РАСТВОРОВ СОЛЕЙ НЕКОТОРЫХ МЕТАЛЛОВ) КОЖА И СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ БЫСТРО ОМЕРТВЕВАЮТ. Агрессивные химические вещества медленно проникают в ткани, поэтому длительно поражают организм, разрушая эритроциты, нарушая обмен в тканях, функции внутренних органов (общее отравление). С момента соприкосновения этих веществ с покровами тела до завершения химических реакций обычно проходит время. Вследствие этого степень проявления ожога химическим соединением во многом зависит от типа этого вещества, его концентрации, времени воздействия на организм пострадавшего, состояния и индивидуальных особенностей (повышенной чувствительности) человека.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Немедленно вызовите «скорую помощь».

- Быстро снимите одежду, удалите с кожи химическое вещество (сухим тампоном, платком и т.д.). При ожоге кислотой пользоваться влажным тампоном опасно, так как вещество, смешавшись с водой, глубоко проникнет в кожу через поры.

- При ожогах кислотой лейте на поверхность кожи в течение 15-20 минут раствор соды (1 чайная ложка на стакан воды) или холодную мыльную воду. Ожог плавиковой кислотой промывайте проточной водой 2-3 часа.

- Если ожог вызван щелочью, промытые водой участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) либо столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.

- Участки тела, пораженные фосфором, погрузите в воду или промойте сильной струей воды (на воздухе фосфор вспыхивает). Обработайте место ожога 5%-ным раствором медного купороса и закройте чистой сухой повязкой. При смазывании зоны ожога жиром, маслом или мазями фосфор всасывается в кожу – это опасно!

- Ожог, вызванный негашеной известью, сразу смывать водой нельзя (выделяется тепло и усиливается термическая травма). Удалите известь с кожи куском сухой чистой ткани; затем промойте кожу проточной водой и обработайте любым растительным маслом. Наложите сухую стерильную повязку.

28. ВЕСЕННЯЯ СОНЛИВОСТЬ

Весной, в пору отсутствия свежих фруктов и овощей, появляется авитаминоз, который провоцирует снижение иммунитета, повышение утомляемости, неадекватную реакцию на стрессовые ситуации, появляется весенняя сонливость.

Как повысить сопротивляемость организма и приобрести бодрость?

Стоя утром под душем, можно довольно быстро почувствовать себя бодрым. Для этого:

- помассируйте тело жесткой мочалкой от кончиков рук до шеи;
- жесткой щеточкой разотрите ступни ног, а мочалкой интенсивно потрите ладони;
- тщательно помассируйте мочки ушей, ушные раковины;
- указательными пальцами обеих рук нажмите 5-6 раз на внутренние уголки глаз;
- пальцами обеих рук помассируйте затылок и шею;
- если вы принимаете контрастный душ, вода должна быть в меру холодной;
- пожелайте себе хорошего дня.

29. ОСТОРОЖНО! КЛЕЩИ!

Крымская геморрагическая лихорадка – тяжелое и опасное природно-очаговое заболевание. Оберегайте себя и детей от заражения.

Переносчиками этой тяжелой болезни являются клещи. При организации отдыха детей на природе правильно подбирайте места кратковременного отдыха:

- не следует использовать для этих целей участки, покрытые зарослями, кустарником, расположенные вблизи пастбищ, стоянок, прогонов скота, стогов сена, соломы, лесополос. Территории подобранных участков необходимо очищать от валежника, сухостоя с последующим их сжиганием;

- используйте отпугивающие насекомых средства;

- педагогам и медработникам необходимо проводить осмотры детей после отдыха;

- осторожно, не раздавливая снимать и уничтожать обнаруженных на одежде и теле клещей;

- при выявлении присосавшегося клеща надо смазать его любым маслом, вазелином и вращательными движениями вытащить из ранки и обработать йодом или спиртом;

- медработник обязан в течение 10 дней взять под наблюдение детей, с которых были сняты клещи (проводить термометрию и осмотр кожных покровов тела).

30. БЕШЕНСТВО

Бешенство — острое вирусное заболевание. Источником инфекции являются больные животные (собаки, кошки, волки, лисицы). Передача заразного начала осуществляется непосредственно при укусе больным животным. Вирус попадает в рану со слюной.

Болезнь характеризуется судорогами глоточной и дыхательной мускулатуры, которые в последующем сменяются параличами, приводящими к смерти. Судороги возникают при малейших внешних раздражителях (яркий свет, шум, движение воздуха, сотрясение и др.). Особенно характерен такой симптом, как водобоязнь, выражающийся в спазме гортани при звуке или виде льющейся воды. Болезнь, если ее развитие не было предотвращено прививками, всегда заканчивается смертью. При нарастании возбуждения больные становятся агрессивными, мечутся в постели. Стадия возбуждения затем сменяется параличом, который и приводит к смерти больного.

Больные бешенством подлежат обязательной госпитализации в связи с тяжестью заболевания, необходимостью соблюдения особого режима и ухода, а также проведения различных терапевтических мероприятий. Пациентов помещают в те отделения, где можно максимально обеспечить больному ограждение от внешних раздражителей (шум, сотрясение, яркий свет, звук, льющейся воды и т. д.). Наиболее удобно размещать больных в боксовых отделениях.

Таких больных необходимо поить так, чтобы воды не было видно: давать сосать кусочки льда, влажную губку или мокрое полотенце. Больным бешенством устанавливается индивидуальный сестринский пост, так как больные обычно беспокойны, иногда могут встать с постели и убежать.

Медицинский персонал работает с больным в перчатках и маске, так как в слюне больного находится вирус бешенства. При уходе за больным нужно иметь запас постельного белья. Предметы ухода, посуду, белье обрабатывают 2 % раствором хлорамина.

Этиотропная терапия заключается в проведении курса вакцинации лицам, у которых подозревается заражение бешенством. Вакцинация обеспечивает выработку антител быстрее, чем вирус достигнет центральной нервной системы. Такое лечение зараженных (или подозреваемых на заражение) еще до появления клинических признаков болезни носит характер превентивного (предохранительного) лечения. Предохранительные прививки проводятся укушенным лицам в травматологических пунктах. Прививки против бешенства эффективны, если их начали делать не позднее 14 дней от момента укуса или ослюнения бешеным животным. Категорически запрещается употребление спиртных напитков в период вакцинации.

Лечение больных при появлении клинических признаков болезни сводится только к проведению патогенетической и симптоматической терапии. Широко используется противосудорожная терапия. Для питания и восстановления потерь жидкости внутривенно вводятся солевые растворы, плазмозаменители, растворы глюкозы и витамины. Больные бешенством часто требуют применения интенсивной терапии, например введения курареподобных средств для расслабления мускулатуры. При этом налаживается принудительное аппаратное дыхание.

Лабораторная диагностика бешенства у человека не разработана. Диагноз ставится на основании клинических и эпидемиологических данных, а также на основании данных гистологического изучения головного мозга (обнаружение телец Бабеша—Негри) забитых животных, которые подозревались как источник инфекции.

31. ДЕЙСТВИЯ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Инфекционные болезни людей - это заболевания, вызванные болезнетворными микроорганизмами и передающиеся от зараженного человека или животного к здоровому.

Ежегодно на земном шаре переносят инфекционные заболевания свыше 1 млрд. человек.

ХОЛЕРА

Холера - это грозное инфекционное заболевание из группы кишечных инфекций, относится к ряду особо опасных. Возбудитель - холерный вибрион. Устойчив во влажной среде, в воде открытых бассейнов может сохраняться в течении нескольких месяцев, на пищевых продуктах - в течение 2-5 дней при комнатной температуре. Высоко чувствителен к высушиванию, ультрафиолетовому облучению, хлорсодержащим препаратам, кипячение убивает мгновенно.

Источник заражения: инфицированный человек, вибриононоситель. Механизм заражения: фекально-оральный, факторами передачи служат пищевые продукты, вода, зараженная человеческими фекалиями, возможен

контактно бытовой путь передачи и так называемый «мушиный» фактор. Вспышки заболевания возникают в летне-осенний период.

Инкубационный период длится от нескольких часов до 5 дней.

Симптомы: различают легкую, среднюю, тяжелую формы болезни.

При легкой и средней форме:

- болезнь развивается остро;

- возникают позывы на дефекацию;

- стул обычно обильный, испражнения имеют каловый характер с частицами не переваренной пищи, затем становятся жидкими, водянистыми, желтого цвета с плавающими хлопьями, в дальнейшем светлеют, обретая вид рисового отвара, без запаха или с запахом рыбы или тертого картофеля;

- число дефекаций может быть от 3 до 10 в сутки и более;

- быстро появляется жажда, мышечная слабость;

- температура тела нормальная;

- живот втянут, безболезненный;

- обычно присоединяется многократная обильная рвота без тошноты и болей в области желудка.

При тяжелой форме:

- развиваются признаки общего токсикоза: заостряются черты лица, западают глаза, усиливается сухость слизистых оболочек и кожи;

- появляются судороги отдельных групп мышц;

- падает артериальное давление;

- учащается сердцебиение;

- появляется синюшность.

Потеря жидкости достигает 10% массы тела и более.

При отсутствии своевременного и полноценного лечения смертность достигает 60%.

Профилактика состоит в строгом соблюдении санитарно-противоэпидемиологического режима в общественных учреждениях, гигиены питания, водоснабжения и личной гигиены, проведение мероприятий по выявлению и изоляции больных и вирусоносителей.

При первых признаках любой кишечной инфекции необходимо обращаться к врачу, т.к. точный диагноз устанавливает только врач.

СИБИРСКАЯ ЯЗВА

Сибирская язва - это острое инфекционное заболевание, проявляющееся постепенным развитием глубокого поражения кожи в месте проникновения возбудителя.

Источник инфекции - это больные домашние животные. Чаще всего болеют люди, работающие в животноводстве, а также связанные с переработкой его продукции.

Чтобы избежать этого тяжелого заболевания, необходимо:

1. Лицам, подвергшимся опасности заражения сибирской язвой, обратиться к врачу, чтобы решить вопрос о необходимости проведения прививок.

2. Не покупать продукты животноводства (прежде всего шкуры, кожу, шерсть, щетину животных, меховые и кожаные изделия), не прошедшие

ветеринарный контроль, т.к. они могут быть обсеменены спорами сибиреязвенного микроба.

МАЛЯРИЯ

Малярия - инфекционное заболевание, которое передается от больного здоровому человеку через укусы малярийных комаров. Болезнь протекает тяжело, с общим недомоганием, периодическим повышением температуры тела до высоких цифр, ознобами, и может привести к тяжелым последствиям со смертельным исходом.

Особую актуальность профилактика заболевания малярией приобретает для лиц, выезжающих в страны с жарким климатом. Для них предупреждение заболевания может быть достигнуто двумя взаимодополняющими мерами: приемом противомаларийных препаратов (личная химиопрофилактика) и защитой от укусов комаров.

Помните! Только регулярный прием противомаларийных препаратов в течение всего периода пребывания в малярийной местности может защитить вас от заболевания.

Для предупреждения тяжелых осложнений при появлении общего недомогания с повышением температуры тела и головной болью, немедленно обращайтесь к врачу. Не отказывайтесь от обязательного исследования крови, т.к. только по лабораторному анализу можно точно установить диагноз малярии и назначить соответствующее лечение.

32. КАК НЕ ОТРАВИТЬСЯ ЗАПАСАМИ ПРОДУКТОВ

Все продукты и предметы бытовой химии, включая соль, макароны, мыло имеют определенный срок хранения - от нескольких суток до нескольких лет. По истечении этого срока продукты просто теряют свои потребительские свойства. В них могут начаться процессы, небезопасные для вашего организма:

- вареная колбаса в обычном холодильнике хранится 72 часа с момента изготовления;
- сливочное масло, упакованное в пергамент, в обычном холодильнике «проживет» 10 суток, то же сливочное масло, но в кэшированной фольге, - 20 суток. Если промышленно упакованное растительное масло в темном прохладном месте может простоять до полугода, то купленное в разлив не стоит держать больше двух месяцев. Процессы прогорания по истечении срока годности (в среднем 10 месяцев при хранении в холодильнике) происходят и в мясных и рыбных консервах - в испорченном виде они максимально опасны для жизни и здоровья людей. Это же относится к пищевым концентратам, бульонным кубикам, быстрорастворимым супам и проч.
- Крупы и макароны хранятся лучше, проще и дольше. Мука может спокойно простоять 1 год, макароны - от 6 месяцев до 1 года, гречка годна к употреблению 9 - 10 месяцев, манка в промышленной упаковке - 10 месяцев, пшено и рис - 8 - 9 месяцев, листовой чай остается чаем в течении 8 месяцев, кофе полгода. Сухое молоко безопасно для здоровья не более 8 месяцев с момента изготовления. Хуже всего хранятся овсяные хлопья - всего 4 месяца. А

горох и перловку можно назвать «долгожителями» - они не теряют своих потребительских качеств в течении полутора лет!

Но при всех стараниях дома невозможно создать условия, аналогичные оптовым базам и вполне может получиться так, что из десяти запасенных пачек крупы четыре придется выбросить ввиду их полной непригодности. В результате 6 пачек обойдутся по цене 10 и ни о какой экономии не может идти и речи.

Скупой, как известно, платит дважды.

33. ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ

- мясными продуктами (резкая боль в животе, слабость, рвота, зрачки расширены). Первым делом нужно прочистить желудок: чтоб вызвать рвоту, выпивают стакан соленой воды. Затем нужно выпить слабительное или сделать клизму с марганцовкой. До прихода врача обложите больного грелками (или теплыми вещами) и постоянно давайте горячее питье, лучше крепкий чай или отвар ромашки.

- рыбой (тошнота, пониженная температура, жажда, понос, сухость кожи). Сначала нужно промыть желудок и кишечник. Потом давать горячее питье. Не повредит стакан подогретого красного вина. Даже если больному стало лучше, несколько часов ничего не нужно есть, только пить. Если найдутся, можно выпить пару таблеток активированного угля (он высасывает шлаки).

Усли вы слегка «траванулись», лучший способ - выпить водный раствор йода с картофельным крахмалом (или просто натертой на мелкой терке свежей картошкой).

ОТРАВЛЕНИЕ ПРЕПАРАТАМИ БЫТОВОЙ ХИМИИ

Об отравлении судят по факту принятия, случайного или намеренного, какого-то химического или другого вещества или жидкости. Симптомы отравления следующие. Общее недомогание, слабость, вялость, потеря аппетита. Головная боль. Боль в животе. Тошнота, рвота, понос. Нарушение или потеря сознания. Непроизвольное отделение мочи и испражнений. Синюшность лица, губ; сухость кожи или, наоборот, повышенная потливость.

- Храните препараты бытовой химии, косметические средства, кислоты и щелочи в местах, полностью недоступных для детей, под замком (но не вблизи систем отопления);

- большинство препаратов обладает повышенной летучестью, поэтому опасно создавать в квартире их запасы: со временем теряется герметичность упаковки;

- обрабатывая помещения препаратами от бытовых насекомых (инсектицидами), вынесите продукты и посуду, удалите детей и престарелых из квартиры, защищайте рот и нос повязкой из нескольких слоев марли, а глаза - очками;

- после обработки тщательно проветрите квартиру в течение нескольких часов, не применяйте инсектициды на ночь там, где предстоит спать людям;

- используйте нестандартные упаковки для препаратов, наклеивайте на

них полоски лейкопластыря с отчетливо написанным названием.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- Немедленно вызовите "скорую помощь", перенесите пострадавшего в соседнюю квартиру или на воздух, проветрите помещение.

- При отравлении косметическими средствами, инсектицидами, пятновыводителями, анилиновыми красителями вызовите у пострадавшего рвоту, если он в сознании. Для этого дайте выпить два-три стакана соленой воды и двумя пальцами, обернутыми чистым носовым платком, нажмите на корень языка. Если пострадавший без сознания, уложите его на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. При клинической смерти проведите реанимацию. При отравлении кислотой или щелочью никогда не промывайте желудок самостоятельно - это усилит рвоту, вызовет отек гортани и приведет к попаданию кислот, щелочей в дыхательные пути.

- Во избежание повторного ожога кислотой или щелочью слизистых оболочек рта и пищевода дайте пострадавшему выпить два-три стакана воды, не больше! Кислоту и щелочь, попавшие на слизистые оболочки глаз или губ, смойте обильной струей воды из-под крана или из чайника (1-2 л). Не пытайтесь нейтрализовать кислоту, давая пить слабую щелочь (или наоборот).

34. ЗАПОВЕДИ ГРИБНИКА

- никогда не собирайте (и не покупайте) те грибы, в которых не уверены; если есть сомнения, то обязательно дайте перебрать свои трофеи знающему грибнику;

- если гриб хотя бы по какому-то признаку напоминает ядовитый (а тем более смертельно ядовитый), не кладите его в корзину вместе с хорошими грибами; во-первых, можете про него совсем забыть; во-вторых, иногда для отравления бывает вполне достаточно «ядовитого» соседства в одном тазу с водой;

- ни в коем случае не пробуйте грибы «на зуб», или на язык (горький - не горький) ; лизнете невзначай бледную поганку - отправитесь на тот свет;

- не собирайте грибы вне своей климатической зоны; то что на севере вполне съедобно, на юге может оказаться жуткой дрянью (и наоборот);

- не покушайтесь на старые переросшие и чересчур червивые грибы, ими также можно отравиться

- специалисты категорически не рекомендуют собирать грибы вблизи дорог (до шоссе должно быть не менее 2км), в населенный пунктах и в регионах с плохой экологией. Грибы - природные «пылесосы» и замечательно впитывают в себя любую гадость;

- чтобы отравиться грибами иногда достаточно хорошие грибы неправильно приготовить.

Признаки грибного отравления: расстройство желудка, рвота, повышение температуры. Процесс развивается очень быстро! Плохо становится уже через 6-7 часов после употребления в пищу. При отравлении грибами немедленно вызывайте «Скорую», отравления грибами самые тяжелые, домашние меры - типа промывания желудка и отпаивания теплым молоком - эффекта не дадут.

Смертельно ядовитые грибы:

БЛЕДНАЯ ПОГАНКА- шляпка бледно-зеленоватая или желто-зеленая до оливково-бурой, растет обычно в одиночестве. Можно спутать с шампиньоном. В отличие от сыроежки имеет «обертку» у основания и бледно-пятнистую ножку. В отличие от шампиньона - белые пластинки у шляпки (вместо розоватых или фиолетово-коричневатых).

МУХОМОР ВОНЮЧИЙ - похож на бледную поганку, только шляпка белая-белая и имеет форму конуса. Съедобных аналогов не имеет.

Ядовитые грибы

МУХОМОР КРАСНЫЙ, ПОГАНКОВИДНЫЙ И ПАНТЕРНЫЙ - с чем-нибудь спутать эти грибы довольно сложно - именно их шляпки украшают характерные мухоморные белые «хлопья».

МУХОМОР ПОРФИРОВЫЙ - шляпка тонкая, серовато-коричневая или буро-желтая. Съедобных аналогов нет.

ЛОЖНООПЕНОК СЕРНО-ЖЕЛТЫЙ - очень похож на обычные опята. Но колечко на ножке отсутствует или еле заметно. Если ядовитые опята опустить в воду, они, в отличие от съедобных, почернеют или посинеют.

35. КТО ЕСТ ПРОДУКТЫ, КРОМЕ НАС?

В России водится почти 100 тысяч видов пищевых вредителей и, когда мы делаем из собственного дома настоящий продуктовый склад, многие из них с удовольствием начинают наравне с нами поедать все запасы. Кто, что любит?

Жук - долгоносик - крупу. Мукоед - геркулес. Мучной хрущак - макарон. Хлебный точильщик - муку.

Если в вашем кухонном шкафу поселились незваные гости, об этом вы узнаете незамедлительно: продукты станут плохо пахнуть, приобретут неприятный вкус. Если, не обращая на это внимания, все же употреблять такие продукты в пищу, можно не на шутку отравиться. К тому же «нечисть» может расползтись по всей квартире, и тогда предрасположенным к астме членам семьи болезнь обеспечена.

Что делать? Во-первых, не закупать еду в непотребных количествах. Во-вторых, загружая шкафы, запасами, обработайте их, протрите как следует: литр воды плюс одна столовая ложка соды. Все крупы лучше прокалить в горячей духовке, горох и фасоль - замочить в соленой воде, муку - просеять и положить в нее дольки чеснока.

36. МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Ими должен уметь владеть каждый. Они необходимы в чрезвычайных ситуациях, помогут при травмах, отравлениях, поражении радиоактивными веществами.

ПАКЕТ ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ - предназначен для наложения первичных повязок на раны.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОТИВОХИМИЧЕСКИЙ ПАКЕТ - ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10, предназначен для обеззараживания капельножидких и некоторых

сильнодействующих ядовитых веществ, попавших на тело, одежду, инструмент, приборы и средства индивидуальной защиты.

АПТЕЧКА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АИ-2 - содержит медицинские средства защиты и предназначена для оказания самопомощи и взаимопомощи при ранениях и ожогах (для снятия боли), предупреждения или ослабления поражения радиоактивными, отравляющими или агрессивными химически опасными веществами (АХОВ), а также для предупреждения заболевания инфекционными болезнями.