

# СОДЕРЖАНИЕ

От издательства..... 9

Предисловие..... 11

## 1

**Готовность номер один**..... 13

Тест..... 13

Ответы..... 14

Не дайте застать себя врасплох..... 14

Как повысить свою готовность: советы..... 15

## 2

**Кожа: не только покров**..... 21

Тест..... 21

Ответы..... 21

Основные функции кожи..... 22

Простые способы защитить кожу..... 24

Травмы из-за трения и давления..... 26

Подошвенные бородавки..... 28

Кровь под ногтем..... 30

Инфекции..... 32

Небольшие инородные тела в коже..... 33

Порезы и раны..... 35

Ожоги..... 46

Плющ ядовитый, дуб ядовитый и сумах ядовитый..... 51

## 3

**Камни, трости и сломанные кости**..... 57

Тест..... 57

Ответы..... 58

Сначала позаботьтесь о своей безопасности..... 59

Диагностика..... 60

Основы лечения..... 64

Распространенные виды переломов  
и других травм костей и их лечение..... 67

Травмы позвоночника..... 88

<b>4</b>	
<b>Измененные состояния сознания</b> .....	99
Тест.....	99
Ответы.....	100
Диагноз: изменение психического состояния.....	101
Сотрясение мозга.....	112
Инсульт.....	114
Обморок.....	117
Шок.....	122
<b>5</b>	
<b>Опасности дикой природы: укусы и ужаления</b> .....	127
Тест.....	127
Ответы.....	128
Как предотвратить самую серьезную проблему.....	128
Укусы змей.....	129
Укусы пауков.....	134
Укусы млекопитающих.....	138
Укусы пчел, ос и огненных муравьев.....	141
Анафилаксия.....	142
<b>6</b>	
<b>Проблемы с головой</b> .....	145
Тест.....	145
Ответы.....	146
Глаза.....	147
Уши.....	157
Нос.....	170
<b>7</b>	
<b>Дела сердечные</b> .....	175
Тест.....	175
Ответы.....	176
Боль в грудной клетке.....	176
Кровяное давление.....	183
Учащенное сердцебиение.....	187
Приступы панического расстройства.....	192
Тромбы в ногах.....	194
Тромбы в легких.....	195
Сердечно-легочная реанимация (СЛР).....	196

## 8

<b>Просто дышите</b> .....	201
Тест.....	201
Ответы.....	202
Почему мы любим свои легкие.....	204
Природа не терпит пустоты.....	205
О чем говорит сильное нарушение частоты дыхания.....	206
Коллапс легкого.....	207
Астма.....	211
Если запал язык.....	216
Если человек подавился.....	221
Искусственное дыхание.....	224

## 9

<b>Брюшная полость: щадя живот свой</b> .....	227
Тест.....	227
Ответы.....	228
Травма.....	229
Боль в животе.....	234
Грыжа.....	250
Острая инфекционная диарея.....	253
Отравление.....	258

## 10

<b>Только для женщин</b> .....	261
Тест.....	261
Ответы.....	262
Проблемы с маткой.....	262
Проблемы с фаллопиевыми трубами.....	268
Проблемы с яичниками.....	269
Проблемы с влагалищем.....	270
Роды.....	273

## 11

<b>Только для мужчин</b> .....	281
Тест.....	281
Ответы.....	282
Проблемы с простатой.....	283
Проблемы с яичками.....	291

## 12

<b>Детские проблемы</b> .....	295
Тест .....	295
Ответы .....	296
Дети — это не просто маленькие взрослые .....	297
Травмы костей и связок у детей .....	299
Жар .....	299
Воспаление лимфатических узлов .....	305
Обезвоживание .....	306
Сыпь .....	306

## 13

<b>Разное</b> .....	311
Тест .....	311
Ответы .....	312
Удар молнии и поражение электрическим током .....	313
Сильный перегрев .....	315
Переохлаждение .....	320
Отравление угарным газом .....	324
Когда воды мало .....	326
Можно ли пить морскую воду, мочу и кровь? .....	334

## 14

<b>Аптечка первой помощи</b> .....	335
Тест .....	335
Ответы .....	336
Как защитить целителя .....	336
Моющие средства .....	339
Лейкопластыри и повязки .....	340
Полезное оборудование .....	342
Лекарства .....	346
Профессиональные запасы .....	351
Благодарности .....	355
Об авторе .....	357
Примечания .....	359
Предметный указатель .....	397

# ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Текст перевода этой книги на русский язык внимательно проверили несколько специалистов, среди которых, в частности, Андрей Леонидович Звонков — врач с огромным опытом, более десяти лет проработавший на скорой, автор двух десятков книг, в том числе книги «Пока едет “Скорая”»\*, а также автор и ведущий радиопередачи «Неотложка». Научные консультанты сделали множество ценных замечаний и дополнений, связанных со спецификой отечественной медицины (в частности, для многих лекарств приведены более распространенные в России аналоги). Небольшие исправления и дополнения были внесены непосредственно в текст, а более пространственные примечания размещены в конце книги.

Считаем важным еще раз подчеркнуть, что приведенные здесь медицинские рекомендации рассчитаны на экстренную ситуацию, когда «скорая не спешит». Однако (и это очень важный момент!) **эта книга ни в коем случае не является «руководством по самолечению» и не может заменить собой лечащего врача. Перед самостоятельным приемом лекарств и выполнением медицинских процедур следует получить консультацию врача, если такая возможность есть и ситуация не является экстренной.**

Издательство благодарит Андрея Леонидовича Звонкова, Светлану Олимповну Чубыкину, Карена Багратовича Шаиняна, Василия Эдуардовича Подобеда и Михаила Юрьевича Сафроненко за помощь в редактировании перевода.

---

\* Звонков А. Пока едет «Скорая»: Рассказы, которые могут спасти вашу жизнь. — М.: Эксмо, 2015.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Более страшной снежной бури вы и не припомните. На заледенелых улицах пустынно. Издали доносится звук удара — и экран компьютера гаснет. Темнота. Затем новый удар и хлопок — теперь уже в доме. Вы выбегаете в коридор и видите, что ваш муж сидит на полу весь в крови. Вы бросаетесь к телефону и набираете номер скорой, но раз за разом слышите сигнал «занято»...

Когда нужна экстренная медицинская помощь, мы ожидаем, что неотложка и компетентные врачи будут на месте уже через пару минут. Если я вызываю бригаду скорой из своего кабинета, звук сирены раздастся, едва я повешу трубку. Правда, я еще застал времена, когда дело обстояло иначе — особенно вдали от больших городов. Но и сейчас врачи могут оказаться далеко. Знаете ли вы, что делать, когда помощи нужно ждать часами?

Чуть ли не каждый день мы слышим об очередных терактах, массовых беспорядках, ураганах, землетрясениях и прочих катаклизмах. Пишут, что неотложка недоукомплектована работниками и при вызове скорой врачи могут приехать не сразу. А это опасно для жизни. В конце концов, люди ходят в походы, охотятся, выбирают на природу и в глушь, где никто не придет по звонку мобильного и на многие километры вокруг нет ни одной человеческой души. Но даже когда вы находитесь в городе, несколько минут до приезда неотложки бывают критически важными. Владая некоторыми базовыми медицинскими приемами, вы можете спасти жизнь — свою или чью-то еще.

Обычно авторы книг об оказании первой помощи рассказывают самые азы. В этой книге я иду дальше, предоставляя медицинские сведения, которыми должен владеть каждый человек на тот случай, если рядом нет специалиста.

Держите эту книгу в пределах досягаемости, чтобы при необходимости легко достать ее. Лучше даже положите прямо в аптечку первой помощи. Или — купите несколько экземпляров: пусть один будет в машине и еще один на работе. И прочтите ее несколько раз.

Разумеется, я далек от мысли, что приведенная здесь информация заменит собой профессиональную консультацию и помощь, когда они доступны. Более того, хотя речь пойдет в основном о самопомощи, я особо отмечаю те случаи, когда срочное обращение к врачу особенно важно: бывает, что получить такую помощь трудно, но все же реально — врачи могут добраться, скажем, на вертолете или горной дорогой. Но если вы понимаете, что травма или болезнь несет угрозу жизни, а рядом нет ни врачей, ни машин, ни лекарств, эта книга поможет вам решить, что делать и как сделать это быстро.

Такие знания не только спасают, но и меняют жизнь. Вы почувствуете себя сильнее и увереннее, коль скоро будете лучше знать свое тело и ясно представлять себе потенциальные серьезные опасности, а потому сможете не спусовать, если придет беда.

# 1

---

## ГОТОВНОСТЬ НОМЕР ОДИН

### ТЕСТ

---

Шум бури разбудил женщину среди ночи. Попытавшись включить свет, она обнаружила, что пробки выбило. Тогда она встала и пошла проверить, все ли в порядке с детьми, но в темноте налетела лицом на стену, да к тому же ушибла запястье.

Все это она рассказала мне, сидя в травмпункте, — промокшая, с окровавленным платком у носа и в сильнейшем стрессе. Но что, если бы она не могла получить квалифицированную помощь? Что, если бы телефон отключился из-за бури, а дорогу перегородили упавшие деревья? Как ей следовало бы вести себя?

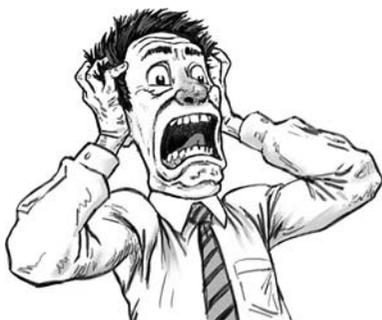
- А.** Приложить к переносице мешочек со льдом, чтобы остановить носовое кровотечение.
- Б.** Не волноваться насчет запястья: раз пальцы двигаются, перелома нет.
- В.** Попросить принести экземпляр этой книжки, который лежит на своем обычном месте.
- Г.** Выбежать на улицу и стучаться к соседям с воплем: «Здесь есть врач?!»

## ОТВЕТЫ

- А. Неправильно.** Холодный компресс способен сузить сосуды, но важнее надавить на вероятный источник кровотечения. В данном случае нужно сжать пальцами крылья носа и так держать минут пять или даже больше, чтобы кровь успела свернуться. И еще: чтобы не заработать обморожение, никогда не оставляйте лед на коже более чем на две минуты, если только он не обернут тканью<sup>1\*</sup>.
- Б. Неправильно.** Пытаясь пошевелить пальцами ног или рук, можно выяснить, повреждены ли у вас мышцы, сухожилия или суставы, но нельзя понять, есть ли у вас перелом кости, — никоим образом. Это миф (см. с. 65).
- В. Правильно.** (См. с. 18, совет 5.)
- Г. Неправильно.** Надеюсь, вам не придет такое в голову, особенно если у соседей есть огнестрельное оружие, а вы недостаточно хорошо знакомы с ними и не пользуетесь их искренним и глубоким расположением.

## НЕ ДАЙТЕ ЗАСТАТЬ СЕБЯ ВРАСПЛОХ

Доводилось ли вам бывать в магазине перед бурей? На полках нет ни молока, ни хлеба, ни бутылок с водой, а покупатели носятся с вытаращенными глазами, хватая то, что еще осталось. В воздухе вест паникой.



Те, кто подготовился заблаговременно, спокойно сидят дома, вытянув ноги и попивая травяной чай. У них было достаточно времени, чтобы

\* Примечания, пронумерованные арабскими цифрами, размещены в конце книги (см. с. 359 и далее). Они содержат информацию, которая уточняет и дополняет основной текст. — *Прим. ред.*

с чувством, с толком и с расстановкой закрыть ставни, они обо всем позаботились и учли все важное. «Будь готов!» — вот лучший девиз на случай внезапной угрозы.

## КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ ГОТОВНОСТЬ: СОВЕТЫ

---

Представьте себе внезапную катастрофу. На долгие раздумья нет времени. Решения нужно принимать быстро, а ощущение близкой и серьезной опасности давит на психику. Если вы не готовы, то запросто можете что-нибудь забыть — возможно, что-то важное.

### **СОВЕТ 1: ПОМНИТЕ, ЧТО «ВЫЖИВАЮТ НАИБОЛЕЕ ПРИСПОСОБЛЕННЫЕ»**

Очень важно быть в форме и в тонусе. Это вопрос не только здоровья: мало ли что может случиться. Поэтому регулярно занимайтесь физкультурой, включая силовые упражнения. Вдруг придется спасаться бегством с ребенком на руках или делать соседу искусственное дыхание?

Ваша еда должна быть питательной, а сон — хорошим. Это лучший способ поддержать иммунитет. Не давайте себе располнеть. Бросьте курить. Время от времени проходите медосмотр. Тогда во время бедствия у вас будет больше шансов выжить, даже если вы заболете или получите травму.

### **СОВЕТ 2: ПОМНИТЕ, ЧТО КЛЮЧ К УСПЕХУ — ПРАКТИКА**

Медработники готовятся к чрезвычайным ситуациям целыми командами. Мы тренируемся, пока не доведем навыки до автоматизма. Когда к нам поступает человек в бессознательном состоянии или с серьезной травмой, мы не можем позволить

себе стоять и ломать голову, что делать. Мы даже инструменты кладем так, чтобы их можно было достать не глядя.

Конечно, всего не предусмотреть, но многократная отработка позволяет действовать на автопилоте в большинстве распространенных ситуаций. Тем самым у нас освобождается время на решение непредвиденных проблем, если они возникают. Вот почему службы оперативного реагирования и аварийно-спасательные службы способны делать то, о чем пишут газеты. В ситуации катастрофы ценно время — и так же ценно знание.

Помимо этого, мы читаем о редких и необычных приемах, чтобы они по крайней мере отложились на задворках памяти. Если для них наступит время, нам понадобится справочная информация, но мы будем знать, где ее искать и к кому обращаться за помощью.

Вы тоже должны готовиться. Прочтите эту книгу от корки до корки, чтобы запомнить ее содержание и знать, куда заглянуть, если срочно потребуются подробности. Изучите порядок действий в самых распространенных экстренных ситуациях. Запомните первые шаги, чтобы выполнять их автоматически, на уровне рефлекса. И пусть эта книга всегда будет под рукой.

Соберите аптечку и храните ее в легкодоступном месте. Регулярно проверяйте ее: вдруг что-то израсходовано или просрочено.

Подумайте о том, чтобы пройти курсы по оказанию первой медицинской помощи — возможно, они проводятся в вашем районе Красным Крестом или Американской ассоциацией кардиологов<sup>2</sup>. Я предлагаю видеоуроки.

Не забывайте: с чрезвычайными ситуациями легче справиться, когда все организовано и есть лидер. Возможно, когда-нибудь вам придется стать таким лидером — нравится вам это или нет.

### **СОВЕТ 3: СДЕЛАЙТЕ НУЖНЫЕ ПРИВИВКИ**

Одними знаниями не обойдешься — следует позаботиться и о теле. Соберитесь и сходите на вакцинацию. Спросите

у участкового врача, какие прививки он советует сделать. Центры по контролю и профилактике заболеваний публикуют графики вакцинации: <http://www.cdc.gov/vaccines><sup>3</sup>. Как и в случае с любым лекарством и любой пищевой добавкой (и вообще всем, что влияет на ваше тело), сначала прочтите предостережения, изучите возможные побочные эффекты и осложнения. Вот некоторые вакцины, которые могут вам пригодиться.

- **Столбняк.** Детям прививки от столбняка обычно делают регулярно, а затем ревакцинацию стоит проходить каждые 10 лет. Столбняк — очень тяжелое инфекционное заболевание, от которого можно умереть. Его возбудителем служит палочка, живущая в почве. (Если в детстве вас не прививали от столбняка, посоветуйтесь с врачом и узнайте, какие шаги следует совершить в этом случае.)
- **Грипп.** Ежегодная прививка от гриппа окажется бесценной, если вы попадете в убежище, где будет множество чихающих и кашляющих людей.
- **Пневмония.** Пневмококковая пневмония — серьезная и распространенная инфекция, наиболее опасная для детей и стариков. Она чревата летальным исходом. Вакцину против нее стали вводить детям лишь недавно, примерно с 2001 года<sup>4</sup>, поэтому многие взрослые не привиты. Одной дозы обычно достаточно — следующую прививку можно сделать уже в 65 лет.

### Осторожно: миф!

**Миф:** «Гриппом можно заболеть от прививки».

**Факт:** Для прививки используется убитый вирус. Вы не получите инфекцию от дохлого вируса. Правда, у некоторых людей могут в течение двух-трех дней проявляться симптомы, напоминающие простуду, — однако это не грипп. Грипп длится дольше и обычно протекает в намного более тяжелой форме<sup>5</sup>.

- **Гепатит В.** Гепатит В — опасная болезнь, но ее можно предотвратить. Вирус гепатита распространяется через биологические жидкости — например, им можно заразиться, если кровь инфицированного человека попадет в ваш организм через порез на коже. Приблизительно с 1994 года<sup>6</sup> детям делают прививку от него. Если вас в детстве не прививали, необходимо пройти вакцинацию, которая представляет собой серию из трех прививок.

#### **СОВЕТ 4: ВЫДЕЛИТЕ КОМНАТУ БЕЗОПАСНОСТИ**

Найдите самую безопасную комнату в доме — пусть она станет вашей «комнатой безопасности». Положите туда все экстренные запасы, включая аптечку. В зависимости от общего характера жилья это может быть полуподвальное помещение или комната без окон внутри здания. Если вы опасаетесь наводнения, можно разместить комнату безопасности на чердаке.

#### **СОВЕТ 5: ОБЗАВЕДИТЕСЬ АПТЕЧКОЙ**

Купите или сделайте сами хорошую санитарную сумку-аптечку<sup>7</sup>. Она должна быть прочной, водонепроницаемой и содержать предметы, перечисленные в главе 14. Положите туда эту книгу. Возможно, имеет смысл сделать дополнительные аптечки для машины и офиса. Обновляйте лекарства в аптечке до истечения срока годности. Если что-то вынимаете из этой сумки, восполняйте недостаток как можно скорее<sup>8</sup>.

#### **СОВЕТ 6: СТАНЬТЕ БАРАХОЛЬЩИКОМ**

Если вы принимаете какое-то лекарство в течение нескольких месяцев и ощущаете положительный эффект, попросите врача выписать дополнительную месячную дозу, чтобы у вас был запас на экстренный случай. Некоторые врачи соглашаются — однако это зависит от поставщика и лекарства. *Предупреждение:* стоимость лишнего пузырька, скорее всего, не покрывается

страховкой<sup>9</sup>. Но если вы купите непатентованный аналог (джерик), цена будет посильной.

Если получить лишний пузырек не выйдет, попробуйте накопить лишние пилюли, выписывая новый рецепт за несколько дней до того, как истечет старый. Узнайте в аптеке, сколько дней запаса предусмотрено страховкой.

Держите запасы в аптечке (или аптечках) и не забывайте каждые несколько месяцев класть новые пилюли вместо сбереженных — тем самым вы будете отодвигать истечение срока годности. То же самое касается лекарств, отпускаемых без рецепта, — болеутоляющих, антацидных препаратов, кремов для кожи и т. п. (Точно так же следует поступать со всем, что имеет срок годности, — например, с батарейками.)

## **СОВЕТ 7: СДЕЛАЙТЕ НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ ЗАПАС**

Сделайте запас продуктов (консервированных, сушеных и т. п.) на несколько дней или даже на неделю. Опять же не забывайте о сроке годности и регулярно обновляйте запасы, чтобы продукты были свежими. Никогда не ешьте из вздутых и ржавых консервных банок: они могут содержать смертельно опасные ботулотоксины или другие яды.

## **СОВЕТ 8: КАК СЛЕДУЕТ ЗАПАСИТЕСЬ ВОДОЙ**

Без еды обходиться непросто, а без воды вы и вовсе долго не протянете. Поэтому поставьте воду на первое место в своем перечне запасов. Информацию о хранении, дезинфекции и альтернативных источниках воды вы найдете на с. 327.

# 2

---

## КОЖА: НЕ ТОЛЬКО ПОКРОВ

### ТЕСТ

---

В мой кабинет вошла женщина с заплаканной двухлетней девочкой. Мама кипятила воду, а дочка дотронулась до горячей кастрюльки.

Что могла предпринять эта женщина до обращения к врачу?

- А. Смазать кожу мазью от ожогов. Если мази нет, помазать маслом.
- Б. Подставить обожженный участок под холодную воду.
- В. Держать руку девочки так, чтобы она находилась выше уровня сердца.
- Г. Помазать кожу гелем алоэ вера.

### ОТВЕТЫ

---

- А. **Неправильно.** В первые несколько минут на место ожога нельзя наносить ни жиры, ни мази, ни масло: они лишь

удерживают тепло в ране. Только спустя несколько часов, если ожог повредил кожу, а помощь врача-специалиста недоступна, кожу девочки можно было бы смазать кремом с антибиотиком.

- Б. Правильно.** Место ожога следовало немедленно охладить водой. Это снижает боль и уменьшает повреждение тканей. Лед можно использовать лишь в том случае, если место ожога маленькое (с монетку величиной), а кожа не повреждена, поскольку лед мешает притоку крови к поврежденным тканям<sup>10</sup>.
- В. Неправильно.** Это не самое эффективное лечение. Впрочем, расположив обожженный участок выше уровня сердца, можно несколько унять боль, поскольку нервы делаются менее чувствительными.
- Г. Неправильно.** Лишь подержав руку под холодной водой 15–30 минут, можно использовать алоэ вера. Однако, если воды под рукой нет, можно начинать с алоэ вера.

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ КОЖИ

---

Какой самый большой орган вашего тела?

Кожа.

«Тоже мне, удивили», — скажете вы. Ладно. А как вам такое? Кожа отвечает за важные функции организма. Она состоит из нескольких слоев, многофункциональна и динамична. Старые клетки постоянно заменяются новыми.

Меня как врача поражает способность кожи к восстановлению. Поцарапайте ее — и царапина заживет. Если вы сильно порежетесь, соедините края раны — и все срастется. Когда что-то натирает или раздражает кожу, кожа в ответ защищает себя, постепенно становясь грубее.

И это далеко не все. Чтобы понять, почему некоторые травмы требуют серьезного внимания, и избежать серьезных неприятностей, необходимо хорошо разобраться в тех многочисленных функциях, за которые отвечает кожа.

## **ФУНКЦИЯ 1: ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ**

Кровеносные сосуды кожи следят за тем, чтобы внутри тела (где расположено большинство органов) было тепло — достаточно, но не чрезмерно. При повышении температуры внешней среды сосуды расширяются, увеличивая кровоток, а с ним и теплоотдачу. При понижении температуры снаружи сосуды сужаются — кровоток и теплоотдача уменьшаются. Сильный перегрев и переохлаждение портят этот механизм, выводя его из строя (см. с. 315, 320).

## **ФУНКЦИЯ 2: ПОДДЕРЖАНИЕ ВОДНОГО ОБМЕНА**

Запасы жира под кожей (в моем случае излишние!) служат источником энергии. Кроме того, кожа препятствует чрезмерному испарению жидкостей из организма, отдавая вовне ровно столько влаги, сколько необходимо. Без кожи наступило бы обезвоживание — и от нас осталась бы куча сушеного мяса. Тяжелые ожоги — затрагивающие, скажем, 10% кожи — опасны в числе прочего потерей большого количества влаги, что может привести к летальному исходу<sup>11</sup>.

## **ФУНКЦИЯ 3: ОСЯЗАНИЕ**

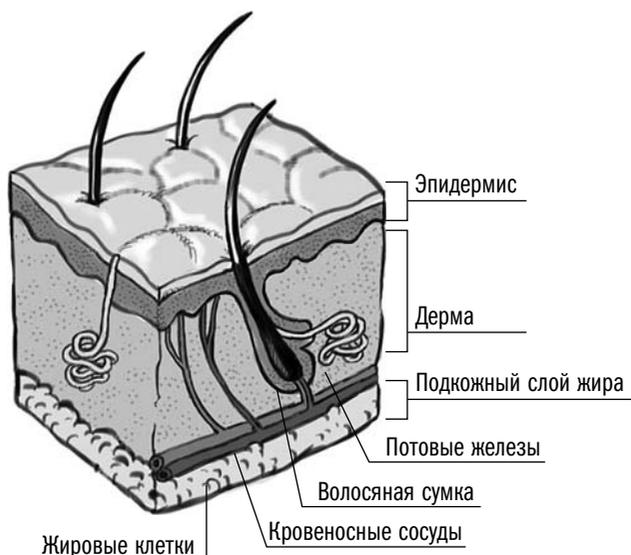
В коже находятся нервные окончания. Они подают предупреждающие сигналы, когда нам угрожает чрезмерный жар или холод, давление или острые предметы и другие опасности.

## **ФУНКЦИЯ 4: ЗАЩИТА**

Кожа защищает внутренние органы от микробов. Порез или ожог — это брешь в защитной стене, сквозь которую вредителям намного легче попасть в организм.

## **ДРУГИЕ ФУНКЦИИ**

Сальные железы выделяют сало, которое делает кожу водонепроницаемой; потовые железы способствуют охлаждению.



Пигмент под названием меланин придает коже смуглый оттенок, защищая ее от солнечных лучей. Кожа использует ультрафиолетовые лучи солнца для выработки витамина D.

## ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТИТЬ КОЖУ

Пока ваша кожа цела и невредима, вы в безопасности. Но достаточно царапины или пореза — и организм становится уязвимым для myriad микроскопических угроз, витающих в воздухе и затаившихся на поверхности предметов. К счастью, некоторый защитный резерв обеспечивает иммунная система. Тем не менее заражение через царапины и волдыри может стать весьма серьезным, особенно если надлежащая медицинская помощь (включая антибиотики) недоступна. Поэтому следуйте простым рекомендациям, которые позволят вам защитить свою кожу, а ей помогут уберечь вас даже во время катастрофы.

**1. Правильно одевайтесь.** Отправляясь в лес, наденьте брюки и рубашку с длинным рукавом. Занимаясь физическим трудом, надевайте перчатки. Правильно подбирайте обувь, чтобы она не натирала ноги.

**2. Берегитесь солнечных ожогов.** Как минимум за полчаса до выхода на солнце нанесите на кожу солнцезащитный крем с защитным фактором 30 или больше. Обновляйте крем несколько раз в день. Носите шляпу с широкими полями.

**3. Следите за гигиеной.** Бактерии размножаются в грязной, жирной и потной среде. Поскольку кожное сало водонепроницаемо, нужен детергент (например, мыло), который позволил бы растворить его<sup>12</sup>.

**4. Увлажняйте сухую кожу.** Слишком сухая кожа трескается. Если ваш любимый увлажняющий лосьон недоступен, заменой послужит вазелин: он хорошо удерживает влагу. Нанесите его на кожу после ванны или душа<sup>13</sup>.

**5. Лечите сыпь.** Сыпь вызывает зуд. Расчесывать ее, в том числе волдыри, нельзя, ибо в расчески могут попасть микробы. Открытые раны следует держать чистыми. Чтобы снять зуд, используйте смягчающие масла, холодные компрессы, стероидные кремы (например, «Акридерм», «Кутивейт»), жидкость от солнечных ожогов или оральные антигистаминные препараты (например, «Бенадрил», «Зиртек», «Зодак», «Фенистил»). Топические (местные) антигистаминные средства кажутся удобными, поскольку

### **Осторожно: миф!**

**Миф:** «Мыть руки лучше горячей водой».

**Факт:** Горячая вода очищает руки не лучше, чем холодная. Какой бы ни была температура воды, тщательно вымойте с мылом внутреннюю и тыльную стороны ладоней. Удалите грязь из-под ногтей. Мытье рук должно занимать не меньше 20 секунд. Хорошенько высушите руки, чтобы избавиться от оставшихся микробов. Вместо мыла подойдет антисептик для рук, если концентрация спирта в нем выше 60%, но его требуется довольно много.

от них не клонит в сон, но будьте осторожны: иногда они вызывают аллергию даже у тех, у кого нет аллергии на оральные антигистамины<sup>14</sup>.

**6. Лечите даже небольшие порезы.** Промойте рану водой с мылом. Затем защитите ее повязкой или мазью с антибиотиком, а лучше и тем и другим сразу. Не забывайте, что у людей бывает аллергия на неомидин, входящий в состав некоторых мазей «с тройным антибиотиком» (например, «Неоспорина»). Хорошая альтернатива — бацитрацин. Может помочь даже обычное вазелиновое масло<sup>15</sup>.

## ТРАВМЫ ИЗ-ЗА ТРЕНИЯ И ДАВЛЕНИЯ

---

Вам когда-нибудь натирало ногу? Случались ли мозоли? Удивительно: такой пустяк — и столько дискомфорта! Если же в рану попадет инфекция, а у вас не будет антибиотика, «пустяк» может обернуться пыткой, причем смертельно опасной. Любые мозоли, натоптыши и шишки требуют правильного обращения, иначе вы рискуете столкнуться с серьезной проблемой.

### МОКРЫЕ МОЗОЛИ

Мокрая мозоль — это пузырь под кожей, содержащий жидкость. Причиной ее появления могут быть и вирусы, и ожоги, и аллергические реакции. Здесь мы поговорим о мозолях, вызванных непосредственной травмой — скажем, от тесной обуви (на ногах) или работы с молотком (на руках).

### Профилактика

Чтобы не было проблем, правильно одевайтесь: обувь должна хорошо сидеть на ноге, а если собираетесь работать руками, надевайте перчатки. Следите, чтобы перчатки, носки и туфли были сухими. Вот еще несколько полезных советов.

- Если туфли великоваты, надевайте вторую пару носков. Можно наклеить на натирающее место туфель скотч, чтобы поверхность стала скользкой.
- Наиболее подверженные раздражению места на коже можно посыпать тальком. Пудра на руках и ногах поистине делает чудеса, вбирая влагу и обеспечивая смазку. Полезно обработать ступни антиперспирантом: он предотвратит появление влаги и мозолей.
- Проблемное место на коже можно заклеить лейкопластырем. Лейкопластыри продаются в большинстве аптек, а если они недоступны, то заменой послужит клейкая лента<sup>16</sup>.



*Слово «молескин» буквально означает «кротовья шкура» — но для беспокойства нет причин: ни один крот не пострадал. Молескиновые пластыри делаются из мягкой хлопчатобумажной ткани*

## Лечение

- **Маленькие мозоли.** Если мозоль не больше сантиметра в диаметре, не трогайте ее — просто устраните давление одним из способов, перечисленных выше. Нетронутая мозоль стерильна и защищена от инфекции, а жидкость внутри мозоли дает лечебный эффект.
- **Большие мозоли.** Если вы боитесь, что мозоль прорвется, проколите ее сами. Часто промывайте ранку водой с мылом. Опять же, уберите с нее давление, чтобы она могла спокойно заживать<sup>17</sup>.

## СУХИЕ МОЗОЛИ И НАТОПТЫШИ

Из-за трения пальцев о туфлю или друг о друга на коже могут возникать небольшие утолщения — сухие мозоли. Таким образом кожа защищается от постоянного раздражения.

На ступнях часто появляются такие же уплотнения, но побольше — их называют натоптышами.

Такого рода образования лучше не трогать, если они не вызывают неудобств, а также если у вас не ухудшено кровообращение и нет сниженной чувствительности пальцев, часто сопутствующей диабету.

Иногда натоптыши причиняют боль при ходьбе, словно в туфлю попал камешек. На этом месте может образоваться рана — и не успеете вы оглянуться, как в нее попадет инфекция. Раны следует лечить мазью с антибиотиком. Если область вокруг раны покраснела, могут понадобиться оральные антибиотики.

Чтобы избавиться от натоптышей, их можно обработать пемзой или скрабом — только действуйте аккуратно: не повредите поверхность кожи и не занесите инфекцию.

## КОСТОЧКИ НА НОГАХ

«Косточка» или «шишка» — это деформация сустава, который соединяет большой палец со средней частью стопы. Она появляется, когда большой палец отклоняется в сторону остальных. Убрать такую деформацию может только хирург — вам же не остается ничего другого, кроме как носить обувь с просторным носком.

Если сустав воспалился (покраснел, стал болезненным при надавливании и теплым), можно принять противовоспалительное средство — ибупрофен («Адвил») или напроксен («Алив»). Полезно также сделать теплую ванночку для ног.

## ПОДОШВЕННЫЕ БОРОДАВКИ

Подошвенные бородавки — это доброкачественные опухоли, вызванные вирусом. Если вы подцепили такой вирус, появление бородавки будет зависеть от состояния иммунной системы.



*Косточка на большом пальце (вверху)  
и мозоль на мизинце (внизу)*

Дело не в том, насколько силен ваш иммунитет, — просто у одних людей иммунная система воспринимает вирус как угрозу, а у других — нет.

Во времена моего детства люди иногда обращались с этой проблемой к целителям, которые, как считалось, умеют сводить бородавки, особым образом потеряв их. Вообще говоря, большинство таких бородавок исчезают сами собой, но у меня порой возникало впечатление, что целители время от времени добиваются успеха. Почему? Мы знаем, что существует эффект плацебо: иногда состояние больного улучшается, если дать ему пилюлю без лечебных свойств, выдав ее за сильное лекарство. Может, и в этом случае люди шли на поправку, поскольку верили в эффективность лечения? Мог ли их мозг подтолкнуть иммунную систему избавиться от бородавки? Кто знает...

Подошвенные бородавки образуются на коже подошвы. Они растут внутрь, и их легко спутать с мозолью из-за толстого рогового слоя. Если осторожно поскоблить кожу пилочкой или пемзой, можно увидеть разрастание размером с булавочную головку, а в нем темные точки. Точки представляют собой тромбированные капилляры. Когда увидите их, больше не скоблите, иначе сосуды начнут кровоточить.

Подошвенные бородавки способны причинять боль при ходьбе, словно в обувь попал камешек, от которого никак не получается избавиться. Между тем вывести их довольно трудно, а если переусердствовать, то после ваших усилий может остаться шрам, причиняющий такой же дискомфорт. Кроме того, иногда количество подошвенных бородавок растет со временем.

Чтобы попробовать избавиться от бородавки, сначала поскоблите кожу, пока не доберетесь до темных точек. Затем, если у вас есть специальное средство для удаления бородавок, воспользуйтесь им в соответствии с инструкцией. В качестве альтернативного метода можно использовать скотч.

1. Приготовьте кусок скотча размером с бородавку.
2. Заклейте им бородавку и носите его, пока он не оторвется.
3. Заменяйте скотч по мере необходимости.
4. Спустя шесть дней сделайте теплую 15-минутную ванночку для стопы.
5. Омертвевшую кожу удалите пилочкой или пемзой.

Регулярно заменяйте скотч и повторяйте процедуру по мере необходимости в течение 2 месяцев. Если она в принципе даст эффект, этого срока будет достаточно.

Даже если врач заморозит, выжжет или вырежет бородавки, примерно половина из них не исчезнет окончательно — они будут проявляться снова, пока иммунная система не решит избавиться от них<sup>18</sup>.

## КРОВЬ ПОД НОГТЕМ

---

Если вы травмировали ногтевую пластину чем-то тяжелым, крови некуда деваться, кроме как образовать под пластиной сгусток — ведь она не может вытечь наружу, как при обычной ссадине. Возникшая гематома бывает очень болезненной, но от этой боли легко избавиться.

Прежде всего поврежденный палец следует охладить и поднять выше уровня сердца. Если вы ощутите пульсацию и заметите, что под ногтем собирается сгусток крови, сделайте следующее.

1. Вымойте палец водой с мылом.
2. Распрямите скрепку или разогните английскую булавку о твердую поверхность.
3. Подыщите что-то, чем можно держать скрепку (например, пинцет или кусок ткани), и поместите кончик скрепки в огонь.
4. Когда скрепка раскалится докрасна, легонько ткните ею в ноготь в центре гематомы — всего на секунду. Вам нужно лишь проделать маленькую дырочку. Повторяйте, пока не потечет кровь. В какой-то момент может быть больно, но затем наступит облегчение<sup>19</sup>.
5. Через несколько минут кровотечения намажьте ноготь антибактериальным составом и заклейте пластырем.

Не делайте этого, если не видите под ногтем кровь, — будет только хуже.



*Как убрать кровь  
из-под ногтя*

## ИНФЕКЦИИ

---

Большинство бактерий, попадающих на кожу, безвредны. Но некоторые — в частности, стрептококки (*Streptococcus*) и золотистые стафилококки (*Staphylococcus aureus*) — приносят с собой неприятности, вызывая широкий диапазон инфекций, от легких до смертельно опасных. И все же просто так они в организм не попадут: им нужна «брешь» в кожном покрове. Такой брешью может стать царапина, порез или даже сухая кожа. Иногда бактерии проникают через волосяные мешочки.

Лечиться от инфекций намного сложнее, чем предотвратить их. Поэтому не забывайте о гигиене — воде и мыле. Подойдет любое мыло. Чтобы кожа не была сухой, используйте увлажняющий крем или вазелин. Тщательно очищайте любую царапину, любой порез и любой волдырь, а также накладывайте мазь с антибиотиком.

Если рана покраснела, ее края стали отечными или вокруг нее ощущается жар, это может быть признаком инфекции. Следите за тем, чтобы рана оставалась чистой и влажной, и используйте мазь с антибиотиком. Можно также смачивать ткань теплой водой<sup>20</sup> и держать ее на инфицированной области как можно дольше (как минимум по 20 минут в день): тепло улучшает кровоснабжение — а с кровью поступают белые клетки и вещества, противостоящие инфекции<sup>21</sup>. Часто уже одно это позволяет справиться с небольшим очагом инфекции. Только будьте осторожны: не обожгитесь и никогда не используйте жар в лечении людей с пониженной чувствительностью, неспособных распознать момент, когда их коже становится слишком горячо.

Если тепло сработает, пораженная область пойдет на поправку: либо организм избавится от инфекции, так что воспаление исчезнет, либо краснота локализуется в одной области с мягким центром. Если вам повезет, нарыв вскроется сам — и дренирование произойдет спонтанно. В противном случае для дренирования нарыва придется проколоть его острым стерильным предметом. В любом случае не прекращайте согревать

пораженную область, чтобы нарыв оставался открытым, и продолжайте дренирование<sup>22</sup>.

Любой из перечисленных ниже признаков означает, что инфекция привела к осложнениям и вам не обойтись без оральных антибиотиков:

- покраснение распространилось вокруг краев раны больше чем на сантиметр;
- у вас поднялась температура;
- есть нагноение;
- от раны вверх бегут красные жилки (признак того, что инфекция попала в лимфатическую систему)<sup>23</sup>.

Если антибиотики недоступны, лечитесь по изложенной выше схеме, пока не достанете их.

## НЕБОЛЬШИЕ ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В КОЖЕ

---

Когда в кожу попадает инородное тело, это чревато следующими последствиями: 1) предмет может повредить нервные окончания, сухожилия и кровеносные сосуды; 2) если область вокруг предмета инфицируется, инфекция останется, пока предмет не будет вынут.

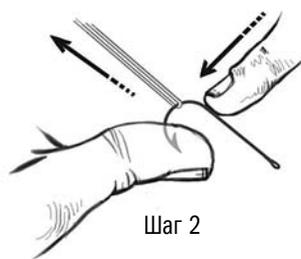
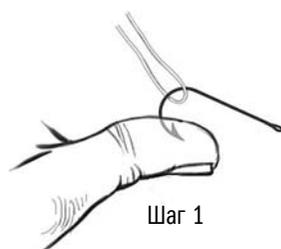
### СОВЕТЫ ПО УДАЛЕНИЮ

- **Если вы видите инородное тело**, подождите несколько секунд, прежде чем удалять его. Подумайте: насколько глубоко вошел предмет? Насколько он длинный? Получится ли извлечь его целиком? Не повредится ли при этом кровеносный сосуд? Если он больше мелкой щепки, возможно, лучше оставить его в покое и подождать помощи специалиста. Если вы все-таки беретесь за дело сами, очень важно хорошо ухватиться за предмет. Если он раскрошится (как прогнившее дерево) и некоторые

куски останутся в ране, вы можете только ухудшить положение. Поэтому держите предмет как можно лучше и вытаскивайте его под тем углом, под которым он вошел.

- **Если вы не можете ухватиться за него, но видите его,** вам понадобится стерильный пинцет и, возможно, стерильная игла. Расковыряйте иглой кожу, чтобы удалить предмет или чтобы лучше видеть его, когда будете удалять пинцетом.
- **Если вы не видите предмет и не ощущаете его,** оставьте его в покое. Искать его — все равно что разыскивать иголку в стоге сена. Как и в случае инфекции, приложите к пораженной области влажное тепло. Небольшие кусочки металла зачастую «вживаются» в ткань и ничем не вредят. От остальных материалов организм мечтает избавиться не меньше вашего и задействует иммунную систему, чтобы вытолкнуть чужеродное тело на поверхность. Если предмет застрял не слишком глубоко, он выйдет наружу через несколько дней. Так часто бывает с маленькими осколками стекла. Иногда предмет не может пройти сквозь кожу и образует на ней выпуклость — тогда нужно помочь ему: проколоть кожу стерильной иглой или надрезать стерильным лезвием.

## РЫБОЛОВНЫЕ КРЮЧКИ



Удаление крючка с помощью лески

Если вам доводилось «попадаться на крючок», вы знаете, как нелегко от него избавиться. Это частая проблема — люди сплошь и рядом подцепляют на крючок себя, товарищей

по рыбной ловле или случайных прохожих, которым не повезло оказаться рядом. Я видел крючки, попавшие в пальцы, кисти рук, лицо, ноги и щеки (как сзади, так и спереди).

Сначала очистите и продезинфицируйте место поражения. Если у крючка больше одного зубца, обмотайте зубец, оставшийся снаружи, лентой, чтобы он не попал в кожу по ходу процедуры. Возьмите крепкую струну (скажем, рыболовную леску или зубную нить) и сделайте петлю вокруг изгиба застрявшего крючка. Пальцем другой руки прижмите ушко крючка, чтобы высвободить зубец. Затем быстрым и резким движением сделайте рывок леской. Крючок тут же выскочит, поэтому следите, чтобы он не повредил другие части тела<sup>24</sup>.

Если вам настолько не повезло, что крючок попал в глаз, не пытайтесь извлечь его самостоятельно. Как можно скорее получите помощь специалиста, если она возможна: это ваш шанс сохранить зрение.

## ПОРЕЗЫ И РАНЫ

---

«Я сглупил, доктор» — фраза, которую я то и дело слышу от людей, которые обращаются ко мне с порезами. Однажды у меня был пациент, принимавший дома гостей — они все вместе смотрели Суперкубок. Хозяин резал сельдерей и настолько увлекся игрой, что отхватил себе кончик пальца.

Ну что ж, с кем не бывает. Кто угодно может на секунду зазеваться, у любого может соскользнуть нож. Как правило, дело не в глупости: просто не повезло.

И все же многих порезов можно избежать, проявив предусмотрительность. Скажем, кожу легко защитить, прикрыв уязвимые места. Если вы собираетесь на прогулку в лес, наденьте длинные брюки. Если работаете руками, наденьте перчатки. Если пользуетесь ножом, режьте в направлении от себя и следите за устойчивостью лезвия.

Самые тяжелые резаные раны, которые я видел, были нанесены бензопилой. Иногда бензопила дергается в сторону