

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского
“Секреты здоровья и долголетия”)*

4 квартал 2023 г

7 октября

Проявил неосторожность

*«...Кто колет дрова, тот может подвергнуться опасности от них»
(Еккл. 10:9).*

Василий с размаху ударил топором по дубовому пню. Дерево с треском расколосось, и сухие поленья упали на примерзшую землю. Уже вечерело, и мужчина заканчивал работу, но последний пень оказался сучковатым. Василий снова с размаху ударил по дереву. Топор с силой отскочил, оставив небольшую трещину на пне. Придерживая левой рукой дерево, Василий правой рукой высоко поднял топор. В это момент сучковатое полено начало выскальзывать из руки. Пытаясь удержать его, мужчина быстро перехватил его ближе к центру. Сумерки сыграли свою роль, и удар пришелся прямо между большим и указательным пальцами. От сильной боли Василий прикусил губу, затем у него закружилась голова. Благо, что рука была защищена рабочей рукавицей, но ткань начала быстро пропитываться кровью. Сильно сжав здоровой рукой запястье, мужчина побежал в дом, но потом, подумав, что напугает жену и детей, повернул и забежал к соседу Вите. К счастью, тот был дома. Увидев происшедшее, сосед не растерялся. Он усадил Васю на стул и, быстро сняв с брюк кожаный пояс, обмотал им предплечье пострадавшего. Затем взял полотенце и обернул им сверху кисть в покрасневшей от крови рукавице. Виктор усадил Василия в машину и повез в больницу.

Кровотечения делятся на капиллярные, венозные и артериальные; внутренние и наружные. При повреждении мелких сосудов – капилляров – рана кровоточит слабо, кровь выступает в виде капель. При повреждении вен из раны спокойной струей течет темная кровь. При ранении артерий возникает более опасное артериальное кровотечение. При нем из раны пульсирующим фонтаном бьет алая кровь. Наиболее опасно для жизни артериальное кровотечение, так как пострадавший в короткий срок может потерять много крови.

Венозное или капиллярное кровотечение зачастую можно остановить, наложив давящую повязку. Для этого на кровоточащую рану накладывают стерильный марлевый валик или вату, обернутую несколько раз в марлю, и потом туго закрепляют бинтом. Такая повязка способствует остановке кровотечения и защищает рану от дальнейшего загрязнения. Артериальное кровотечение удается быстро остановить пальцевым прижатием артерии к кости, но для этого надо знать места расположения артерий. Можно еще остановить течение крови на руке или ноге максимальным сгибанием конечностей в локтевом, коленном и тазобедренном суставах. При ранении крупных артерий конечностей остановить кровотечение необходимо наложением резинового жгута или другого подручного средства, например, куском материи, полотенцем, поясом и т. п. Жгут на конечность необходимо накладывать выше раны, чтобы не ущемить кожу, под него надо подложить мягкий материал. В теплое время года жгут держат не более двух часов, чтобы избежать омертвления конечности и повреждения нервных стволов. В холодный период жгут накладывается приблизительно на 1 час. Конечность с наложенным жгутом следует тепло укутать и затем быстро доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Если в течение двух часов человек не доставлен к врачу, необходимо прижать артерию к кости, ослабить жгут на 3-5 минут и затем наложить его вновь, отступя от прежнего места на 2-3 см ближе к центру тела.

Потеря большого количества крови представляет реальную опасность для жизни человека. Зная, как действовать в подобных ситуациях, мы сможем помочь пострадавшему и спасти ему жизнь. Однако важнее всего спасти человека для Царства Небесного. Пусть наша повседневная жизнь расскажет и поможет многим людям найти верный путь, ведущий к спасению.

14 октября

Носовое кровотечение

«...Толчок в нос производит кровь, так и возбуждение гнева производит ссору» (Притч. 30:33).

У Нины Антоновны открылось сильное носовое кровотечение. Забежав в палату, врач увидел престарелую женщину, которая сидела на кровати и прижимала к носу пропитанный кровью носовой платок. Крупные капли еще не свернувшейся крови лежали на полу.

– Не переживайте, доктор, – сказала женщина, – сейчас все пройдет. Наверное, давление снова подскочило. Я забыла выпить свои таблетки.

Носовое кровотечение зачастую происходит из передненижнего отдела перегородки носа, где возле поверхности располагается сеть кровеносных сосудов. Это место еще называют кровоточивой зоной перегородки. Наиболее частыми причинами носового кровотечения являются гипертоническая болезнь, травма носа или его пазух, ОРВИ, злоупотребление сладкой и жирной пищей (особенно у детей), инфекционные заболевания и болезни крови. Реже причиной кровотечения могут быть опухоли, полипы полости носа, нехватка витаминов С и Р, эндокринные нарушения и др.

Помощь при носовом кровотечении. Больному необходимо находиться в положении сидя или стоя. При этом нельзя ложиться, так как кровь будет более интенсивно притекать к голове и сочиться через рану. В положении лежа кровь будет незаметно стекать по задней стенке глотки в пищевод, и пострадавший будет ее заглатывать, даже не подозревая об этом. Следует быстро сделать ватный шарик и ввести его в полость носа сухим или смоченным в 3 % растворе перекиси водорода, затем прижать крыло носа к его перегородке. При сильном повреждении слизистой полости носа важно плотно затампонировать ее ватой или полоской марли, смоченной в 3 % растворе перекиси водорода. Положите пузырь со льдом или влажное холодное полотенце на область носа, голову при

этом не нужно запрокидывать назад, но наоборот, немного выдвинуть вперед. При продолжающемся массивном кровотечении больного следует транспортировать в больницу в положении сидя или с поднятой головой на носилках. Если носовое кровотечение необильное, можно закапать в каждую ноздрю 5-6 капель сосудосуживающих лекарств, которые иногда применяют при аллергическом насморке («Нафтизин» 0,1%, «Галазолин» или «Санорин» 0,1%), а затем через несколько минут закапать 10-15 капель 3 % раствора перекиси водорода.

Для жизни более опасным является внутреннее кровотечение, и борьба с ним происходит сложнее. Причиной его могут быть травма с разрывом внутренних органов, варикозное расширение вен пищевода, кровоточащая язва, внематочная беременность и др. Количество крови у человека составляет 5-6 литров. Потеря более двух литров крови приводит к острому малокровию, состоянию, угрожающему жизни. Признаками внутреннего кровотечения являются общая слабость, бледность кожных покровов, сухость во рту, головокружение, тошнота и рвота, одышка, частый слабый пульс и в конечном итоге потеря сознания. Первая мера в этом случае – это обеспечение полного покоя пострадавшему, прикладывание холода к месту предполагаемого кровотечения. Если произошло ранение живота, возможен разрыв кишечника, поэтому такому больному нельзя давать есть и пить. Транспортировать пострадавшего с внутренним кровотечением необходимо как можно быстрее и в положении лежа, чтобы обеспечить максимальный приток крови к головному мозгу.

«Толчок в нос производит кровь, так и возбуждение гнева производит ссору», – пишет мудрый Соломон. Опасность для здоровья и жизни представляет не только кровотечение, но и возбуждение гнева. Не стоит выражать или возбуждать в ком-либо гнев без серьезной причины. «Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев; ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иак. 1:19, 20).

21 октября

Огненное испытание

«Возлюбленные! огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь...» (1 Пет. 4:12).

Сергей сидел возле окна и печально смотрел на мелкий дождь, морозящий на улице. К вечеру дождь прекратился, и легкий мороз, незаметно прокравшись, приморозил землю, которая покрылась тонкой ледяной коркой. Зайдя на кухню, Сергей поставил на плиту большую кастрюлю с водой и бросил туда несколько горстей сухих яблок, чтобы сварить компот. Сидя в комнате за книгой, он через некоторое время вспомнил, что кастрюля стоит на плите. Придя на кухню, Сергей увидел окна, запотевшие от влаги, и вырывающийся из-под крышки пар. Закрыв пламя конфорки, он взял кастрюлю, открыл ногой двери на улицу и затем ступил на крыльцо, не подозревая о заморозке. Все произошло быстро и внезапно: его правая нога соскользнула, и он в один миг упал, пролив на ноги кипяток. Закричав от сильной боли, Сергей вскочил и побежал в ванную комнату. Забрав в душ, он начал поливать горячую одежду холодной водой. Через несколько минут Сергей ощутил, как боль начала медленно утихать. Осторожно сняв одежду, он увидел большие красные пятна на коже, местами с небольшими пузырьками, наполненными прозрачной жидкостью.

Ожоги могут возникать при непосредственном контакте с горячей поверхностью, ошпаривании водой, в результате пламени, действия химического вещества или электрического тока. По тяжести повреждения кожи различают 4 степени ожога. Для 1-й степени характерны покраснение и отечность пораженного участка. Выздоровление в этом случае приходит быстро, обычно через 4-5 дней. При ожоге 2-й степени на фоне покрасневшей кожи появляются пузыри, наполненные жидкостью. Такой ожог обычно заживает в течение 10-12 дней, не оставляя на коже рубцов. Ожоги 3-й степени более глубокие, при них возникает омертвление всей кожи и близлежащих тканей, а при 4-й степени наступает обугливание тканей и даже кости. Наиболее опасны ожоги с большой площадью поражения кожи.

Первая помощь на месте происшествия – это прекращение действия термического агента. При воспламенении одежды пострадавшего необходимо облить водой или набросить на него одеяло, пальто и т. п. Нельзя, чтобы больной бегал или метался, так как пламя при этом разгорается еще больше и охватывает новые участки. Также необходимо быстро сбросить одежду, пропитанную горячей жидкостью. Вслед за этим следует охладить обожженный участок холодной проточной водой (15 °С) или влажными холодными полотенцами. При большой площади ожогов можно погрузить пострадавшего в ванну с прохладной водой. Длительность охлаждения – 15-20 минут. Рано начатое и длительное охлаждение пораженных тканей быстро снижает их температуру, предупреждает углубление ожога, снимает боль и уменьшает отек. Наложение любых мажевых повязок противопоказано, так как жировая основа мазей мешает охлаждению тканей и клетки, находящиеся в состоянии временного шока, подвергнутся некрозу и гибели.

После охлаждения кожи можно использовать противоожоговые аэрозоли: «Пантенол», «Олазол», «Ливиан» или жидкие антисептические растворы: «Бетадин», «Йодобак», водный «Хлоргексидин». После этого зону ожога накрывают чистыми простынями или сухими марлевыми повязками. Пострадавшего необходимо согреть, при жажде дать выпить минеральную воду, раствор «Регидрон» или щелочно-солевой раствор (на 2 л воды добавить 1/3 ч. л. соды и 2/3 ч. л. соли). При наличии медикаментов можно использовать обезболивающие препараты и своевременно транспортировать пострадавшего в ожоговое отделение. Наиболее опасны ожоги для детей до 3 лет и тех, чей возраст превышает 60 лет.

В нашей жизни нам приходится проходить через огненные испытания, и зачастую они не связаны с буквальным огнем, но все-таки вызывают боль и страдания. Если вы сейчас испытываете искушение, разочарование или потерю, ободритесь и не отчаивайтесь. Господь поддержит и никогда вас не оставит. «Возлюбленные! огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь...» (1 Пет. 4:12). «...И верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

28 октября

Почему Савл потерял зрение

«Савл встал с земли и с открытыми глазами никого не видел; и повели его за руку и привели в Дамаск» (Деян. 9:8).

Большую опасность представляют химические ожоги, возникающие при попадании на кожу или слизистые оболочки концентрированных кислот, щелочей, фосфора и других веществ. Особенность химического ожога заключается в том, что его последствия видны не сразу, но могут проявиться спустя несколько часов. В зависимости от вида химического вещества ожоги проявляются по-разному. Иногда возникают язвы и эрозии, волдыри или резкое обезвоживание тканей. Наиболее опасными считаются ожоги сильными щелочами.

Неотложная помощь заключается в срочном удалении с тела или одежды повреждающего вещества. Пропитанную химическим веществом одежду снимают, если вещество твердое или желеобразное, его встряхивают с тела. И только затем промывают пораженные участки кожи проточной водой или в большом резервуаре. Химические ожоги необходимо промывать длительно: при поражении обычными кислотами – 30-60 минут, а при воздействии щелочи – несколько часов. Раны промывают до уменьшения чувства жжения и боли.

Исключение из правила. При ожогах негашеной известью следует сначала сухим путем удалить остатки извести и только после этого промывать пораженный участок водой. Негашеная известь при контакте с водой вызывает химическую реакцию с выделением тепла, что может стать причиной теплового ожога. При соединении с водой воспламеняются алюминийорганические соединения. Серная кислота в контакте с водой может также выделять тепло. Поэтому перед промыванием этих веществ их следует также удалить.

После обильного промывания водой пораженный участок обрабатывают нейтрализующими растворами: при ожогах кислотой – мыльной водой или слабым раствором соды, при поражении щелочами – 1-2 % раствором уксусной или лимонной кислот. Затем рану накрывают стерильной марлей, бинтом или полотенцем и больного транспортируют в больницу.

Особую опасность представляют ожоги глаз. При термическом поражении глаз веки охлаждают влажным холодным полотенцем, влажным ватным тампоном удаляют с углов глаза инородные тела или кусочки мертвых тканей. Потом закапывают стерильный раствор сульфацил-натрия (альбуцида) или 0,02 % раствор декаметоксина. При химическом поражении удаляют остатки вещества, закапывают 0,5-1 % раствор дикаина с целью обезболивания. Затем накладывается стерильная повязка.

Нередко возникает поражение глаз ультрафиолетом (электроофтальмия). Это происходит при работе с электросваркой, кварцевыми лампами, длительном пребывании на ярко освещенной солнцем снежной поверхности, от которой отражается значительная часть солнечной энергии. Электроофтальмия проявляется временным ослеплением, сильным слезотечением и резкими болями в глазах, отеком и покраснением конъюнктивы. Для предотвращения повреждения глаз ультрафиолетом их следует защищать темными очками. Помощь при электроофтальмии: холодные примочки на глаза, можно с отваром ромашки, ношение темных очков (защита от света), при сильных болях – закапывание обезболивающих капель.

Большую опасность представляют ожоги от инфракрасного облучения. Они возникают, если человек смотрит незащищенными глазами на солнце и другие интенсивные источники света (лазер, пламя доменных печей, расплавленное стекло и др.). Эти ожоги вызывают серьезное повреждение внутренних тканей глаза, что ведет к

стойкому снижению зрения. Ни первая помощь, ни лечение при этих ожогах не дают улучшения.

Глаза – это важный орган, но можно потерять зрение не только по причине их повреждения. Савл потерял зрение, потому что увидел славу Христа и не был готов к этому, так как гнал Его последователей, убивал и бросал в тюрьмы. В Библии сказано: «Савл встал с земли и с открытыми глазами никого не видел; и повели его за руку и привели в Дамаск; и три дня он не видел, и не ел и не пил» (Деян. 9:8, 9). За эти три дня Савл многое понял и уверовал в Иисуса. Зрение к нему вернулось, и он стал самым преданным последователем Христа – апостолом Павлом. Готовы ли мы к встрече с Богом, когда Он придет во славе на облаках? Выдержат ли наши глаза Его славу, Его чистый проникновенный взгляд?

Помощь при отравлении

«...Но как скоро они стали есть похлёбку, то подняли крик, и говорили: смерть в котле, человек Божий! И не могли есть» (4 Цар. 4:40).

На огне стоял котёл с похлёбкой. Один из учеников школы пророков нашёл в поле дикое вьющееся растение. Набрав много ягод, он всыпал их в котёл, надеясь получить вкусное блюдо. Но результат был обратным. Когда все уселись за стол и разлили по тарелкам похлёбку, то, испробовав её, вместо возгласов радости подняли крик. Вкус блюда был просто ужасным. Плоды с дикого растения оказались непригодными в пищу и, возможно, даже ядовитыми.

Отравление пищей не является редкостью и возникает вследствие употребления продуктов, содержащих разнообразные токсины. Это могут быть микроорганизмы, ядовитые растения и химические вещества. Микробные отравления являются наиболее распространёнными у взрослой категории населения. Этому способствует неправильное хранение продуктов, нарушение санитарно-гигиенических норм в их приготовлении. Микроорганизмы начинают интенсивно размножаться в пище, что зачастую ведёт к изменению её запаха и вкуса. Но иногда внешний вид и вкусовые качества не меняются, например, при развитии сальмонеллёзной инфекции в молочных и кондитерских продуктах.

Проявления пищевой токсикоинфекции. Отравление развивается несколько часов спустя после употребления пищи, появляется мучительная тошнота, усиленное слюноотделение, рвота, расстройство стула и метеоризм. Одновременно повышается температура тела, возникает озноб, ухудшается общее состояние.

Лечение отравления нужно начинать безотлагательно. Для этого необходимо сделать промывание желудка до

появления чистой воды, затем – очистительную клизму и принять адсорбенты, чтобы уменьшить всасывание токсинов в тонком кишечнике. С этой целью хорошо использовать активированный уголь. Вначале необходимо проглотить 20-30 таблеток, запив их небольшим количеством воды. Затем на протяжении дня выпить ещё 10-20 таблеток. На протяжении всего периода болезни требуется обильное питьё с добавлением солевого порошка «Регидрона». По мере улучшения состояния и появления аппетита можно употреблять легко перевариваемую пищу, исключая сырые и раздражающие продукты. При продолжающейся диарее для питья рекомендован настой коры дубы, коры калины или зверобоя.

При отравлении детей и беременных женщин требуется безотлагательная медицинская помощь. Особую опасность представляет собой отравление консервированными продуктами, в которых может содержаться ботулотоксин. Поэтому вызов скорой помощи в этой ситуации обязателен. При попадании ботулотоксина, кроме общих жалоб, характерными являются сухость во рту и сильная жажда, двоение в глазах, снижение остроты зрения, нарушения речи, осиплость голоса. Больной не может нормально глотать пищу, при питье вода выходит через нос. Возможна одышка, затруднение дыхания, больному требуется прикладывать особые усилия для того, чтобы сделать вдох.

«Болезнь легче предотвратить, нежели лечить» – это изречение особенно справедливо в профилактике отравления. Необходимо проявлять осторожность при выборе продуктов, смотреть на срок годности и оценивать их качество. При малейших сомнениях лучше отказаться от их использования. Пусть мудрость и Божья защита сопровождают нас по жизни. «Храни меня, Боже, ибо я на Тебя уповаю» (Пс. 15:1).

Лечение холодных отношений

«А теперь во Христе Иисусе вы, бывшие некогда далеко, стали близки Кровию Христовою» (Еф. 2:13).

На кушетке лежал мужчина сорока лет. Врач внимательно осматривал его стопы. Пальцы и подошвы больного были покрасневшие и с волдырями, местами кожа отслоилась, образовав сочащиеся раны. Оказалось, три дня назад, когда он шел домой поздно ночью, на него напали и сняли обувь. Пока дошел домой босой, обморозил ноги.

Обморожение – повреждение тканей в результате действия длительного холода. Возникает зачастую в нижних конечностях, реже повреждаются руки, нос и ушные раковины. Обморожение участков тела возможно и при небольшом морозе, а иногда оно происходит при плюсовой температуре, если погода ветреная и высокая влажность воздуха. К обморожению более склонны люди старшего возраста и в состоянии сильного утомления и голода. Предрасполагает к этому тесная обувь и одежда, влажное нательное белье, к примеру, мокрые носки.

В момент действия холода сосуды сильно сужаются, в тканях резко замедляется обмен веществ, через некоторое время возникает полное прекращение кровообращения, снижается чувствительность. В отличие от ожогов, при которых внешнее поражение в тканях наступает сразу, при обморожении этот процесс растянут во времени. Степень обморожения можно определить только через некоторое время, пузыри могут появиться только на 2-5 день, хотя вначале ситуация кажется более благоприятной.

Помощь при обморожении: убрать пострадавшего с холода, тщательно накрыть сухим полотенцем место обморожения, чтобы отогревание происходило постепенно. Не надо погружать тело в горячую воду или прислоняться к батарее. Общее согревание в помещении также должно происходить медленно. Следует дать теплое или слегка горячее питье с добавлением сахара, меда, тем самым мы согреем организм изнутри. **Важно помнить: нельзя ни на холоде, ни в помещении**

растирать кожу. Это может привести к ее омертвлению. Нельзя резко согревать тело и давать с этой целью спиртное. Хотя алкоголь расширяет сосуды, но при этом происходит усиленная потеря тепла. Повреждение тканей, подвергшихся воздействию низких температур, происходит не вследствие самого холода, а в момент их согревания. Поверхностные ткани согреваются быстрее, в них ускоряется обмен веществ, но они не могут получить достаточное количество кислорода и питательных веществ, так как нижние слои еще не прогреты. Кровь не поступает к верхним слоям в достаточном количестве, поэтому они подвергаются гибели. Если прогревание тканей происходит равномерно, тогда и их повреждение будет минимальным. Существует метод лечения обморожений, когда на замерзшую конечность накладывают теплоизолирующую повязку: внутренний слой состоит из марли, средний из полиэтилена, а наружный из шерсти. Пострадавший лежит до полного восстановления чувствительности, ощущения жара в пальцах рук или ног. Затем повязку снимают. Эта методика позволяет избежать повреждения тканей даже при значительном обморожении.

Реже возникает общее замерзание. При нем человек сначала начинает дремать, а затем постепенно засыпает. Снижение внутренней температуры тела до 24° С и ниже приводит к гибели пострадавшего.

Сильный и продолжительный холод для тела является опасным, хотя действие его видно не сразу. Так же опасен и холод в отношениях между людьми, он постепенно и незаметно разрушает даже самые близкие узы. Если мы чувствуем, что в нашей жизни появился холодок в общении с родными или близкими нам людьми, не будем допускать фатального переохлаждения. Согреем друг друга словами любви и сердечным вниманием. Будем стремиться быть ближе к Господу, тогда Христос объединит нас самыми крепкими узами любви. «А теперь во Христе Иисусе вы, бывшие некогда далеко, стали близки Кровию Христовою» (Еф. 2:13).

Смертельный укус

«...Изощряют язык свой, как змея; яд аспида под устами их» (Пс. 139:4).

Павел Григорьевич, бывалый охотник, сидел ранним утром у водоема, поджидая диких уток. Увидев приближающегося селезня, он прицелился и выстрелил – тот с шумом плюхнулся в воду неподалеку от берега. Подобрал добычу, охотник быстро вернулся и бросил птицу в шалаш. В небе появился другой селезень. Сосредоточив на нем свое внимание, Павел Григорьевич услышал, как в шалаше что-то зашевелилось, и подумал, что ожил трофей. Не отрывая взгляда от приближающейся птицы, он протянул руку, чтобы нащупать селезня. Рука коснулась чего-то, и в ответ последовал сильный обжигающий удар в кисть, заставив охотника молниеносно одернуть ее. Но было уже поздно! У самых его ног проползла большая гадюка и скрылась в густой траве. От боли и страха охотнику захотелось крикнуть, но он не смог. До конца не осознавая, что с ним это случилось, он посмотрел на руку. Две ничтожные точки виднелись на кисти. Теперь Павел Григорьевич осознал, что его жизнь в серьезной опасности. Прислонившись губами к ране, он попытался отсосать яд. Кажется, получалось, но рука начинала быстро отекать и краснеть. Мужчина позвал на помощь. Когда прибежали друзья, он показал руку. Кто-то предложил разрезать рану. Но охотник постарше достал флягу и дал пить пострадавшему. Руку привязали к туловищу ремнем и быстро сели в машину, направившись в больницу.

В мире встречается около 2200 видов змей, 270 из них – ядовитые. На территории Украины в основном распространены гадюки и щитомордники. Змеи живут в заболоченных лесах, болотах, около заросших прудов и озер, в горах и пустынях. Укус змеи всегда неожиданный. До 80 % укусов, как правило, приходится на дневное время. Ночью змея охотится, а днем спит, свернувшись в укромном месте. Маскируясь своей окраской, она обычно малозаметна. Змеи имеют слабое обоняние и слух, поэтому не могут вовремя почувствовать опасность и скрыться. Человек, собирая ягоды или грибы, случайно задевает змею или наступает

на нее. Защищаясь, она кусает своего обидчика, хотя само по себе это пресмыкающееся редко нападает на человека.

Яд змеи попадает в ткани через тонкие зубы, они напоминают собой полые иглы с отверстиями диаметром, как средняя медицинская игла. У основания зубов находятся железы, содержащие чрезвычайно токсичный яд. В закрытой пасти змеи зубы находятся в горизонтальном положении, а при ее открывании и укусе они становятся вертикально. Вонзаясь в свою жертву, змея прокалывает кожу и близлежащие мягкие ткани на глубину около 1 см и впрыскивает яд, который быстро распространяется по лимфатической системе и затем поступает в кровь. При этом человек чувствует боль, подобно уколу иглы. Гадюка выделяет в среднем 0,01 г яда, но даже этого количества достаточно, чтобы вызвать смертельное отравление. Наиболее токсичен яд гадюки в апреле и мае, в период ее линьки.

На месте укуса змеи появляются две маленькие ранки. Через несколько минут кожа в этой области становится малочувствительной, боль не настолько интенсивна, но быстро развивается отечность и покраснение. Через 30-60 минут пострадавший становится вялым, его кожа бледнеет, возникает головокружение, усиливается потоотделение, появляется жажда, иногда рвота, боль в животе. Пульс достигает 120 ударов и больше, падает артериальное давление. Постепенно происходит поражение нервной, сердечно-сосудистой и кроветворной систем. Примерно через 2 часа количество яда в крови достигает своего максимума. Наполовину его концентрация уменьшается через 6-12 часов. Выводится яд в основном через почки и кишечник. Наиболее опасными являются укусы в области шеи и головы. Почти невозможно спасти пострадавшего, когда яд попадает непосредственно в кровеносный сосуд. В этом случае он распространяется мгновенно, совершая свое пагубное дело.

Всегда неприятно встретиться со змеей, увидев ее, мы стараемся обойти опасность стороной. Так следует поступать, если на нашем пути появляется человек со злым умыслом и ядовитыми словами. Лучше не вступать с ним в спор и не отвечать на его агрессию. Давид молился так: «Избавь меня, Господи, от человека злого; сохрани меня от притеснителя. Они злое мыслят в сердце, всякий день ополчаются на брань. Изощряют язык свой, как змея; яд аспиды под устами их» (Пс. 139:2-4).

Миссионер в опасности

«Когда же Павел набрал множество хвороста и клал на огонь, тогда ехидна, выйдя от жара, повисла на руке его» (Деян. 28:3).

Помощь при укусе. Так как яд быстро всасывается, местное лечение малоэффективно. Все же некоторые авторы советуют сразу после укуса начать отсасывать кровь из ранки, считая, что при этом часть токсичных веществ извлекается наружу. Принятый внутрь яд безвреден. Делать эту манипуляцию необходимо как можно быстрее, не позднее чем через 30 минут. Затем место укуса обрабатывают настойкой йода, спиртом или борной кислотой. Другие манипуляции в месте ранки запрещаются. Прижигание ее раскаленным предметом или химическим веществом, разрез места укуса с целью отсасывания крови – все это не приносит пользы, но может еще больше ухудшить положение. Не следует также накладывать жгут, так как он все равно не остановит распространение яда, но при длительном наложении может привести к отмиранию конечности. Категорически запрещается давать пострадавшему спиртное. Создавая обманчивое впечатление улучшения общего состояния, алкоголь вызывает расширение сосудов, что способствует более быстрому распространению яда по организму.

Пострадавшего важно успокоить, при оказании помощи следует избегать паники. Важно также избегать лишних движений поврежденной конечностью, по возможности ее следует зафиксировать. Пострадавшего необходимо поить как можно большим количеством жидкости, эта простая мера способствует уменьшению концентрации яда в крови и выведению его с мочой. Главная задача – как можно быстрее доставить больного в ближайшую больницу. Даже если первое время нет существенной реакции на укус, возможно развитие более поздних реакций и осложнений.

Основным и надежным средством оказания медицинской помощи является введение противозмеиной сыворотки. Сыворотки бывают моновалентные, содержащие противоядие от яда определенной змеи, или поливалентные – содержат вещества, которые нейтрализуют яды различных видов змей. Чем быстрее будет введена сыворотка, тем лучше. Обычно через 2-3 часа после введения сыворотки общие проявления отравления ядом заметно уменьшаются.

Не следует забывать и о профилактике. Проявляйте осторожность. Если на змею не наступать, тогда она и не укусит. Большое значение имеет обувь. Отправляясь на прогулку в лес, всегда надевайте обувь, хорошо защищающую ноги. Даже в жаркую погоду не следует пренебрегать этим важным правилом. Змея не может прокусить резиновую, кожаную или сделанную из другой прочной ткани обувь. Зубы ее не отличаются твердостью и легко ломаются. Плотный шерстяной носок также защищает от укуса. При сборе ягод и грибов в трудно просматриваемых местах пользуйтесь длинной палкой, чтобы разворошить листья или траву. Таким образом, вы сможете затронуть змею, если ее не видно из-за окраски, и, заметив опасность, избежать укуса. Старайтесь не купаться и не загорать в незнакомых местах. Помните, что с наступлением весеннего тепла змеи становятся более активными, выползая на камни и другие открытые места, чтобы прогреться на солнце.

Проявляя осторожность, мы сможем избежать укуса змеи. Но если беда случится, действуйте быстро и вспомните историю из жизни Павла. Когда ехидна укусила апостола, «он, страхнув змею в огонь, не потерпел никакого вреда. Они ожидали было, что у него будет воспаление, или он внезапно упадет мертвым; но, ожидая долго и видя, что не случилось с ним никакой беды, переменили мысли и говорили, что он Бог» (Деян. 28:5, 6). Апостол Павел, конечно, не был Богом, но это чудо Господь совершил, чтобы люди увидели, что Он защищает верных Ему.

Укусы насекомых

«Жало же смерти – грех...» (1 Кор. 15:56).

Жарким летним днем к дому врача прибежал престарелый мужчина. Увидев в огороде хозяина, он позвал его, прося о помощи. Юрий Николаевич, бросив лопату, вытер руки и быстро побежал с мужчиной к дому на соседней улице. Мужчины забежали в дом и прошли в просторную комнату. На диване лежала женщина средних лет с пышными белыми волосами, ее лицо было несколько одутловатым. Тяжелое и частое дыхание вырывалось из ее груди. Оказалось, женщина пила компот из банки и ее укусила оса. Внимательно осмотрев пострадавшую, доктор увидел опухшие губы и сильно отекающий язык. Нельзя было терять ни минуты, уже начинался отек глотки, вскоре дыхание могло совсем прекратиться.

Укусы ядовитых насекомых совсем не редкость. Осы, пчелы, шершни, шмели содержат яд, который при попадании в кожу вызывает ее покраснение и отек. Одиночные укусы обычно не представляют большой опасности. Однако чрезвычайно опасны укусы в области глотки, гортани и полости рта, так как они приводят к отеку и постепенному перекрытию дыхания. Токсичны укусы более 5 пчел, а нескольких сотен – смертельны. Некоторые люди имеют выраженную аллергическую реакцию на яд насекомых. У таковых появляется сильный отек в месте укуса, головная боль, тошнота, рвота. Возможно падение артериального давления, тахикардия, нарушение сознания и развитие анафилактического шока.

Помощь при укусе насекомых. Вначале нужно удалить жало в месте укуса. Делать это лучше пинцетом, аккуратно, чтобы не раздавить мешочек с ядом, который находится у основания жала. Не следует вытягивать жало пальцами, так как при этом происходит выдавливание оставшегося яда из

мешочка в рану. Место укуса протирают ватным тампоном, смоченным перекисью водорода, и сверху кладут холод в виде примочки или пузыря со льдом. Если пострадавший чувствует сжатие в груди, головокружение, у него нарушается дыхание, падает АД и возникают другие жалобы общего характера, то необходимо немедленно вызвать скорую помощь. До приезда бригады медицинских работников пострадавшему, кроме описанных мер помощи, накладывают жгут выше места укуса, чтобы он пережимал только вены. Через каждые 10 минут жгут следует ослаблять на 1-2 минуты. При наличии медикаментов больному делают инъекцию «Супрастина», «Тавегила» или «Димедрола». При потере сознания пострадавшего укладывают на бок, положив под ноги высокую подушку или одеяло.

В южных районах Украины встречается ядовитый паук каракурт. Укусы самки – смертельны. Помощь при укусе ядовитого насекомого аналогична, как при укусе пчелы. Но в этом случае требуется срочная госпитализация с целью введения специальной сыворотки.

Соблюдайте меры предосторожности. Если к вам подлетела пчела, не делайте резких движений, не убегайте от нее. В доме используйте противомоскитные сетки для окон. Не ешьте и не готовьте пищу на улице. В сезон вылета пчел старайтесь не пользоваться средствами косметики с цветочным запахом. Работая в саду или огороде, одевайте головной убор и перчатки. Это защитит ваши волосы от запутывания в них пчел и руки от укусов насекомых.

Укус насекомого приносит боль и может стать реальной угрозой для жизни человека. Но большую опасность имеет для нас « жало » греха. Будем же проявлять бдительность, чтобы не подвергнуться его пагубному воздействию. Но если оно вонзилось в наше естество, давайте поскорее извлечем его с Божественной помощью. «Благодарение Богу, даровавшему нам победу Господом нашим Иисусом Христом!» (1 Кор. 15:57).

Опасность для путешественников

«Господь будет охранять выхождение твое и вхождение твое отныне и вовек» (Пс. 120:8).

В последнее время в связи с увеличением миграции населения и расширением туристического бизнеса все чаще встречается диарея путешественников. Наиболее часто это расстройство кишечника возникает у людей, приезжающих в развивающиеся страны Азии, Африки, Латинской Америки, Среднего Востока. Но появление диареи возможно и в пределах одного государства, если происходит переезд с одной части страны в другую.

Диарея – учащенное опорожнение кишечника с выделением водянистого стула более трех раз в сутки. В подавляющем большинстве случаев данное расстройство кишечника возникает вследствие острой кишечной инфекции. Однако причиной диареи могут быть погрешности в питании, переедание определенных видов продуктов, несовместимость пищевых ингредиентов (к примеру, чеснок с молоком, сахар и молоко), аллергические реакции на определенные виды продуктов (грибы, рыбу, клубнику и др.).

Причинами диареи путешественников считается изменение характера пищи, экзотические блюда, нарушение режима питания, другой солевой состав воды, нарушение нормального состояния микрофлоры кишечника. Нередко в организм проникают и инфекционные возбудители, такие как сальмонеллы, шигеллы (возбудитель дизентерии), вибрионы, ротавирусы, лямблии, криптоспоридии и др. Основным источником болезнетворных микроорганизмов – это пища, вода, лед, различные напитки. Наиболее опасными являются холодные закуски, салаты, свежие овощи и фрукты.

Диарея путешественников чаще развивается через 2-4 дня после прибытия в новую страну. Частота стула колеблется от 3-5 до 6-15 раз в сутки. Появляются умеренные схваткообразные боли в животе, возможно повышение температуры тела, озноб, рвота, боли в суставах и мышцах, снижение аппетита. Иногда в стуле видна примесь слизи и крови.

Лечение. При тяжелом обезвоживании и непрекращающейся лихорадке необходимо обратиться за медицинской помощью. При умеренной диарее или недоступности квалифицированной помощи используйте следующие советы. В первую очередь восполняйте потери воды и солей. С этой целью рекомендуют обильное питье солевых растворов («Регидрона», «Гастролита» и др.) с температурой в пределах 40° С. При отсутствии стандартных растворов приготовьте его самостоятельно: на 1 л воды добавьте 1/2 ч. л. соли и 1 ч. л. соды. Принимать жидкость следует каждые 10-15 минут, медленно, небольшими глотками, объемом 1-1,5 л в час.

Используйте адсорбенты: активированный уголь – 5-10 таблеток 3 раза в день или «Полифепан» – 4-6 таблеток 3 раза в день. Длительность приема – 3-5 дней. В качестве вяжущего средства приготовьте один из отваров: коры дуба, коры калины, соплодия ольхи. Принимайте его в течение 5-7 дней. В качестве альтернативы принимайте препарат «Лоперамид» («Имодиум») – 2-4 мг до 4 раз в сутки внутрь после акта дефекации (препарат противопоказан при высокой температуре тела и кровянистых выделениях в стуле).

Профилактика диареи. Находясь в командировке или путешествии, не употребляйте блюда, приготовленные ранее, а затем разогретые, недостаточно термически обработанные продукты, особенно молоко или морепродукты. Сырая вода из водопроводного крана, мороженое не могут также считаться безопасными, поэтому воду подвергайте кипячению. Перед употреблением обдавайте кипятком сырые фрукты и овощи. Никогда не ешьте пищу на улице или до мытья рук. Пользуйтесь по возможности одноразовой посудой.

Планируя поездку в другую страну, поинтересуйтесь о возможных заболеваниях в данной местности и методах их лечения. Возьмите с собой аптечку неотложной помощи и некоторые из вышеописанных средств. Но главное – не забудьте помолиться о руководстве и охране в пути. «Господь сохранит тебя от всякого зла; сохранит душу твою Господь. Господь будет охранять выхождение твое и вхождение твое отныне и вовек» (Пс. 120:7, 8).

Острая боль в животе

«И как он медлил, то мужи те (ангелы), по милости к нему Господней, взяли за руку его, и жену его, и двух дочерей его, и вывели его, и поставили его вне города» (Быт. 19:16).

Острый аппендицит (воспаление червеобразного отростка, или аппендикса) считается самым распространенным заболеванием органов брюшной полости. Этот диагноз ставят 50 % всех больных хирургического профиля. Иногда человек, страдающий болью в животе, может и не догадываться, что у него развился аппендицит. Некоторые думают, что боль нужно перетерпеть или выпить обезболивающее, тем самым теряя драгоценное время и подвергая риску свою жизнь. Важно помнить, что если у человека возникла острая боль в животе, то ему следует незамедлительно вызвать скорую помощь и провести обследование в больнице.

Острый аппендицит всегда начинается с боли в животе, которая сначала концентрируется в верхней части живота, где расположен желудок, а через 2-3 часа она перемещается в нижнюю часть живота вправо. Иногда боли появляются по всему животу или в области пупка, а затем концентрируются в правой подвздошной области. Характерно то, что боль при аппендиците постоянная, а интенсивность может быть разной: умеренной, резкой или пульсирующей.

Вначале заболевания иногда появляется небольшая рвота, часто отсутствует стул. У больного немного повышается температура тела (больше 37,0 °С), по мере прогрессирования заболевания температура возрастает и появляется озноб. Больные с острым аппендицитом при осмотре не стонут, не мечутся в постели в поисках более удобного положения (как это наблюдается при почечной или

печеночной коликах), а спокойно лежат на спине или на правом боку.

Симптомы аппендицита при ощупывании живота:

- При поверхностном ощупывании живота характерно напряжение в правой подвздошной области. При глубоком надавливании пальцами в этом месте боль начинает резко возрастать.

- Симптом Щеткина-Блюмберга. Он характеризуется тем, что если медленно надавить пальцами в правой подвздошной области, а затем резко убрать руку, то боль сразу же усиливается.

- Следующий симптом определяется так: больной лежит на спине и затем поднимает правую ногу, выпрямленную в колене, при этом пальцами надо нажать на область аппендикса. При аппендиците боль в этот момент начинает усиливаться.

- Если попросить больного повернуться на левый бок, то боль в правой подвздошной области становится более интенсивной по сравнению с положением на спине или на правом боку.

- Если в положении на левом боку надавливать в месте аппендикса, боль будет ощущаться больше по сравнению с болью при надавливании в этом же месте в положении лежа на спине.

Описанные признаки не являются 100 % гарантией диагноза, но если все они присутствуют, тогда диагноз аппендицит более вероятен.

Важно отметить, что острый аппендицит у пожилых людей отличается быстрым развитием нагноения и разрушения аппендикса, а также возникновением перитонита (воспаления брюшины). При этом боли в животе могут быть неинтенсивными. Больные этой возрастной группы часто поздно обращаются к врачу, не придавая большого значения болевым ощущениям, путая их с колитом, метеоризмом или другим хроническим заболеванием.

При подозрении на аппендицит больной нуждается в срочной госпитализации, при этом транспортировать его

следует лежа на спине, сведя до минимума все движения. Проведение очистительной клизмы или введение обезболивающих веществ запрещается. Поставить точный диагноз при болях в животе может только врач. Если есть хоть малейшее подозрение на аппендицит, следует немедленно обратиться за медицинской помощью. В этой ситуации только своевременная операция спасет жизнь больного.

Итак, промедление при аппендиците может стоить человеку жизни. Подобное может произойти, когда мы медлим принять спасение и укрыться под Божьей охраной от грядущих бед. Библия рассказывает, что праведный Лот медлил выйти из нечестивого города Содома, который должен был вскоре сгореть. Но по милости Божьей ангелы вывели его с семьей из того места. Господь желает вывести и нас из плена греха и погибели, даровав спасение. Позволим Ему сделать это и не будем оборачиваться назад.

23 декабря

Ирония судьбы, или выпьем «за здоровье»

«Валтасар царь сделал большое пиршество для тысячи вельмож своих и пред глазами тысячи пил вино» (Дан. 5:1).

– Желаем нашему дорогому юбиляру долгих лет жизни, здоровья, благополучия и всех благ.

Иван Семенович, стоя с бокалом шампанского, произнес тост по случаю юбилея своего сослуживца Игоря Сергеевича. Гости подняли бокалы, и праздничный стол вскоре загудел, как улей с пчелами. Официанты ресторана подносили новые блюда: холодец из языка, бутерброды с икрой, домашнюю колбасу, фаршированную рыбу и т. д. Видно было, что хозяин банкета хорошо постарался, чтобы уважить гостей.

Веселье было в разгаре, виновник торжества Игорь Сергеевич с раскрасневшимся лицом сидел в центре стола и с удовлетворением наблюдал за происходящим. Гости оживленно беседовали. Подали сладкое: большой юбилейный торт, конфеты и многое другое. Потянувшись за аппетитным куском торта, украшенным кремовой розой, Иван Сергеевич ощутил, как что-то кольнуло в его верхней части живота. Может, не стоит есть, подумал он, желудок уже и так был изрядно набит различными яствами. Но, передумав, он откусил сладкий ароматный кусок торта, затем еще и еще. Через некоторое время боль в животе вернулась и стала сильнее. Когда появилась тошнота, хозяин банкета решил выйти из-за стола. Гости заметили, что он сильно побледнел, веселье немного приутихло, и все ощутили себя неловко. Зайдя в соседнюю комнату, Иван Сергеевич лег на диван. Боль в животе становилась нестерпимой, она отдавала в левое подреберье и поясницу. Через некоторое время к парадному входу ресторана

подъехала карета скорой помощи. Юбилера увезли в больницу. В приемном отделении врач, осмотрев больного, записал в карте диагноз: острый панкреатит – и направил его в хирургическое отделение.

Острый панкреатит – это воспаление поджелудочной железы, которое представляет реальную угрозу для жизни больного. Осложнением заболевания может стать некроз (омертвение) железы, что потребует хирургического вмешательства. Заболевание может развиваться после травмы поджелудочной железы, при переедании, отравлении некачественной пищей, но чаще возникает вследствие употребления алкоголя, жирных и острых блюд.

Острый панкреатит проявляется приступом сильных болей в верхней части живота, нередко опоясывающего характера, иногда они отдают в левое подреберье или за грудину. Часто наблюдаются тошнота и рвота с примесью пищи, желудочного сока и желчи. Рвота не приносит облегчения, она тягостная и усиливается даже после глотка воды. Обращает на себя внимание резкая бледность больного, температура тела часто нормальная, язык сухой и обложен белым налетом. Живот вздут, газы перестают отходить, и нет стула. При надавливании на верхнюю часть живота боль значительно усиливается и часто отдает в спину.

Больной с острым панкреатитом нуждается в срочной госпитализации. На догоспитальном этапе следует положить на верхнюю часть живота пузырь со льдом и обеспечить полный покой. Запрещается давать пищу и питье. В медицине о лечении панкреатита говорят, что нужен голод, холод и покой.

Не стоит испытывать возможности своего организма, поедая и выпивая все, что стоит на праздничном столе. Берегите свое здоровье!

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: