

**Відділ здоров'я  
Української Уніонної Конференції**

# **ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я**

Читання зі здорового способу життя для  
суботнього богослужіння

*(Матеріал підготовлений за книгою О.  
Хацинського «Секреты здоровья и долголетия»)*

**Четвертий квартал 2023 р.**

7 ЖОВТНЯ

## Виявив необережність

*«...Хто дрова рубає, загрожений ними» (Екл. 10:9).*

Василь з розмаху вдарив сокирою по пеньку дуба. Дерево з тріском розколалося, і сухі поліна впали на землю. Уже вечоріло, і чоловік закінчував роботу, але останній пеньок виявився сучкуватим. Василь знову з розмаху вдарив по дереву. Сокира із силою відскочила, залишивши невелику тріщину на пеньку. Притримуючи пеньок лівою рукою, Василь правою рукою високо підняв сокиру. Цієї миті сучкувате поліно почало вислизати з руки. Намагаючись втримати його, чоловік швидко перехопив його ближче до центру. Сутінки зіграли свою роль, і удар припав прямо між великим і вказівним пальцями. Від сильного болю Василь прикусив губу, потім у нього запаморочилася голова. Добре, що рука була захищена робочою рукавицею, але тканина почала швидко просочуватися кров'ю. Сильно стиснувши здоровою рукою зап'ястя, чоловік побіг у дім, але потім, подумавши, що налякає дружину й дітей, забіг до сусіда Віталія. На щастя, той був удома. Побачивши, що сталося, сусід не розгубився. Він посадив Василя на стілець і, швидко знявши зі штанів шкіряний пояс, обмотав передпліччя постраждалого. Потім узяв рушник та обгорнув ним зверху кисть у почервонілій від крові рукавиці. Віктор посадив Василя в машину й повіз до лікарні.

Кровотечі поділяються на капілярні, венозні й артеріальні; внутрішні та зовнішні. У разі пошкодження дрібних судин – капілярів – рана ледве кровоточить, кров виступає у вигляді крапель. У разі пошкодження вен із рани спокійним струменем тече темна кров. При пораненні артерій виникає небезпечніша артеріальна кровотеча, коли з рани пульсуючим фонтаном б'є червона кров. Найбільш небезпечна для життя артеріальна кровотеча, адже постраждалий за короткий час може втратити багато крові.

Венозну або капілярну кровотечу часто можна зупинити, наклавши компресійну пов'язку. Для цього на рану, що кровоточить, накладають стерильний марлевий валик або вату, обгорнуту кілька разів у марлю, і потім туго закріплюють бинтом. Така пов'язка сприяє зупинці кровотечі та захищає рану від подальшого забруднення. Артеріальну кровотечу вдається швидко зупинити пальцевим притисканням артерії до кістки, але для цього треба знати розташування артерій. Можна ще зупинити кров на руці або нозі максимальним згинанням кінцівок у ліктьовому, колінному й тазостегновому суглобах. При пораненні великих артерій кінцівок зупинити кровотечу необхідно, наклавши гумовий джгут або за допомогою іншого підручного засобу, наприклад, шматка матерії, рушника, пояса та ін. У теплу пору року джгут тримають не більше двох годин, щоб уникнути змертвіння кінцівки й пошкодження нервових стовбурів. У холодний період джгут накладається приблизно на годину. Кінцівку з накладеним джгутом слід добре закутати, а потім швидко доставити постраждалого до лікувального закладу. Якщо протягом двох годин людина не доставлена до лікаря, необхідно притиснути артерію до кістки, послабити джгут на 3-5 хвилин і потім накласти його знову, відступивши від попереднього місця на 2-3 см ближче до центру тіла.

Втрата великої кількості крові становить реальну небезпеку життя людини. Знаючи, як діяти в таких ситуаціях, ми зможемо допомогти потерпілому та врятувати йому життя. Однак найважливіше врятувати людину для Царства Небесного. Нехай наше повсякденне життя розповість і допоможе багатьом людям знайти правильний шлях, який веде до спасіння.

14 жовтня

## Кровотеча з носа

*«...І дає кров вдар по носі, тиск же на гнів дає сварку» (Прит. 30:33).*

У Ніни Антонівни відкрилася сильна носова кровотеча. Забігши до палати, лікар побачив літню жінку, яка сиділа на ліжку і притискала до носа просочену кров'ю носову хустинку. Великі краплі крові, що ще не згорнулася, виднілися на підлозі.

– Не хвилюйтеся, лікарю, – сказала жінка, – зараз все мине. Мабуть, тиск знову підскочив. Я забула випити свої ліки.

Кровотеча з носа найчастіше буває з передньонижнього відділу перегородки носа, де біля поверхні розташована мережа кровоносних судин. Це місце ще називають кровоточивою зоною перегородки. Найчастішими причинами носової кровотечі є гіпертонічна хвороба, травма носа або його пазух, ГРВІ, зловживання солодкою і жирною їжею (особливо в дітей), інфекційні захворювання та хвороби крові. Рідше причиною кровотечі можуть бути пухлини, поліпи порожнини носа, нестача вітамінів С та Р, ендокринні порушення та ін.

Допомога при кровотечі з носа. Хворому необхідно перебувати в положенні сидячи чи стоячи. Не можна лягати, оскільки кров інтенсивніше притікатиме до голови і сочитиметься через рану. У положенні лежачи кров непомітно стікатиме по задній стінці глотки в стравохід, і постраждалий її заковтуватиме, навіть не підозрюючи про це. Слід швидко зробити ватяну кульку і ввести її в порожнину носа сухою або змоченою в 3% розчині перекису водню, потім притиснути крило носа до його перегородки. У разі сильного пошкодження слизової оболонки носа важливо щільно затампонувати її ватою або смужкою марлі, змоченою в 3% розчині перекису водню. Покладіть пакет з льодом або вологий холодний рушник на область носа, голову при цьому не потрібно закидати назад, навпаки, трохи висунути вперед.

При масивній довготривалій кровотечі хворого слід транспортувати до лікарні в положенні сидячи або з піднятою головою на ношах. Якщо кровотеча з носа не рясна, можна закапати в кожен ніздрю 5-6 крапель судинозвужувальних ліків, які іноді застосовують при алергічному нежиті («Нафтизин» 0,1%, «Галазолін» або «Санорін» 0,1%), а потім через кілька хвилин закапати 10-15 крапель 3% розчину перекису водню.

Для життя небезпечніша внутрішня кровотеча, і боротьба з нею складніша. Причинами можуть бути травма з розривом внутрішніх органів, варикозне розширення вен стравоходу, виразка, позаматкова вагітність тощо. Кількість крові в людини становить 5-6 літрів. Втрата більше двох літрів крові призводить до гострого недокрів'я, стану, що загрожує життю. Ознаками внутрішньої кровотечі є загальна слабкість, блідість шкірних покривів, сухість у роті, запаморочення, нудота і блювання, задишка, частий слабкий пульс і зрештою непритомність. Перше, що необхідно зробити, – це забезпечити потерпілому цілковитий спокій, прикладати холод до місця передбачуваної кровотечі. Якщо відбулося поранення живота, можливий розрив кишечника, тому такому хворому не можна давати їсти та пити. Транспортувати потерпілого з внутрішньою кровотечею необхідно якнайшвидше і в положенні лежачи, щоб забезпечити максимальний приплив крові до головного мозку.

«...І дає кров удар по носі, тиск же на гнів дає сварку», – пише мудрий Соломон. Небезпеку для здоров'я та життя становить не тільки кровотеча, а й тиск на гнів. Не варто виражати або збуджувати гнів без серйозної причини. «Знайте, мої улюблені брати: кожна людина нехай буде швидкою до слухання, стримана в словах, повільна на гнів. Адже людський гнів не здійснює Божої справедливості» (Якова 1:19, 20).

21 жовтня

## Вогняне випробування

*«Любі! Не дивуйтеся вогневі, що трапляється вам для вашого випробування, – наче якомусь дивному випадкові» (1 Петра 4:12).*

Сергій сидів біля вікна і сумно дивився на дрібний дощ. Надвечір дощ припинився, і легкий мороз, непомітно прокрившись, приморозив землю, що вкрилася тонкою крижаною кіркою. Зайшовши на кухню, Сергій поставив на плиту велику каструлю з водою і кинув туди кілька жмень сухих яблук, щоб зварити компот. Читаючи в кімнаті книгу, він забув, що каструля стоїть на плиті. Згадавши, побіг на кухню і побачив завітнілі від вологи вікна, і пару, що виривалася з-під кришки. Вимкнувши газ, він узяв каструлю, відчинив ногою двері на вулицю і потім ступив на ганок, не підозрюючи про заморозки. Усе сталося швидко й раптово: його права нога зісковзнула, і він умить упав, проливши на ноги окіп. Закричавши від сильного болю, Сергій схопився і побіг у ванну. Забігши в душ, він почав поливати гарячий одяг холодною водою. За кілька хвилин Сергій відчув, як біль почав повільно вщухати. Обережно знявши одяг, він побачив великі червоні плями на шкірі, місцями з невеликими пухирцями, наповненими прозорою рідиною.

Опіки можуть виникати при безпосередньому контакті з гарячою поверхнею, ошпарюванні водою, унаслідок полум'я, дії хімічної речовини або електричного струму. За тяжкістю пошкодження шкіри розрізняють чотири ступені опіку. Для 1-го ступеня характерні почервоніння й набряклість ураженої ділянки. Одуjuanня в цьому випадку швидке, зазвичай через 4-5 днів. При опіку 2-го ступеня на почервонілій шкірі з'являються пухирі, наповнені рідиною. Такий опік зазвичай гоїться протягом 10-12 днів, не залишаючи на шкірі рубців. Опіки 3-го ступеня більш глибокі, при них виникає омертвіння всієї шкіри та прилеглих тканин, а при 4-му ступені настає обвуглювання тканин і навіть кістки. Найнебезпечніші опіки з великою площею ураження шкіри.

Перша допомога на місці події – це припинення дії термічного агента. При загорянні одягу потерпілого необхідно обливати водою або накинути на нього ковдру, пальто тощо. Також необхідно швидко зняти одяг, просочений гарячою рідиною. Після цього слід охолодити обпечену ділянку холодною проточною водою (15 °С) або вологими холодними рушниками. При великій площі опіків можна занурити постраждалого у ванну із прохолодною водою. Тривалість охолодження – 15-20 хвилин. Рано розпочате й тривале охолодження уражених тканин швидко знижує їхню температуру, попереджає поглиблення опіку, знімає біль та зменшує набряк. Накладення будь-яких пов'язок з мазями протипоказане, оскільки жирова основа мазей заважає охолодженню тканин і клітини, що перебувають у стані тимчасового шоку, зазнають некрозу й відмирають.

Після охолодження шкіри можна використовувати протиопікові аерозолі: «Пантенол», «Олазол», «Лівіан» або рідкі антисептичні розчини: «Бетадин», «Йодобак», водний «Хлоргексидин». Після цього зону опіку накривають чистими простирадлами або сухими марлевими пов'язками. Постраждалого необхідно зігріти, якщо є спрага, дати випити мінеральну воду, розчин «Регідрон» або лужно-сольовий розчин (на 2 л води додати 1/3 ч. л. соди та 2/3 ч. л. солі). Якщо є медикаменти, можна використовувати знеболювальні препарати та своєчасно транспортувати потерпілого до опікового відділення. Найбільш небезпечні опіки у дітей віком до трьох років і в тих, чий вік перевищує 60 років.

У нашому житті нам доводиться проходити через вогняні випробування, і часто вони не пов'язані з буквальним вогнем, але викликають біль і страждання. Якщо ви зараз відчуваєте спокусу, розчарування чи втрату, не впадайте у відчай. Господь підтримає і ніколи не залишить вас. «Любі! Не дивуйтеся вогневі, що трапляється вам для вашого випробування, – наче якомусь дивному випадкові» (1 Петра 4:12). «... Та вірний Бог не допустить, щоб ви випробовувалися понад міру, але при випробуванні дасть і вихід, аби ви могли його витримати» (1 Кор. 10:13).

## Чому Савло втратив зір

*«Савло ж підвівся із землі, і хоч очі його були відкриті, він нічого не бачив. Тож, ведучи його за руку, вони ввійшли в Дамаск» (Дії 9:8).*

Велику небезпеку становлять хімічні опіки, що виникають у разі потрапляння на шкіру або слизові оболонки концентрованих кислот, лугів, фосфору й інших речовин. Особливість хімічного опіку полягає в тому, що його наслідки видно не відразу, вони можуть проявитися через кілька годин. Залежно від виду хімічної речовини опіки проявляються по-різному. Іноді виникають виразки й ерозії, пухирі або різке зневоднення тканин. Найнебезпечнішими вважають опіки сильними лугами.

Невідкладна допомога полягає в терміновому видаленні з тіла або одягу хімічної речовини. Просочений хімічною речовиною одяг знімають, якщо речовина тверда або желеподібна, її струшують з тіла. І лише потім промивають уражені ділянки шкіри проточною водою або у великому резервуарі. Хімічні опіки необхідно промивати довго: при ураженні звичайними кислотами – 30-60 хвилин, а при дії лугу – кілька годин. Рани промивають до зменшення відчуття печіння й болю.

Виняток із правила. При опіках негашеним вапном слід спочатку насухо видалити залишки вапна і тільки після цього промивати уражену ділянку водою. Негашене вапно при контакті з водою викликає хімічну реакцію з виділенням тепла, що може спричинити тепловий опік. При контакті з водою займаються алюмінійорганічні сполуки. Сірчана кислота в контакті з водою може виділяти тепло. Тому перед промиванням цих речовин їх також слід видалити.

Після промивання водою уражену ділянку обробляють розчинами-нейтралізаторами: при опіках кислотою – мильною водою або слабким розчином соди, при ураженні лугами – 1-2 % розчином оцтової чи лимонної кислот. Потім рану накривають стерильною марлею, бинтом чи рушником і хворого транспортують до лікарні.



Особливо небезпечні опіки очей. При термічному ураженні очей повіки охолоджують вологим холодним рушником, вологим ватним тампоном видаляють з кутів ока сторонні тіла або шматочки мертвих тканин. Потім закапують стерильний розчин сульфацил-натрію (альбуцид) або 0,02% розчин декаметоксину. При хімічному ураженні видаляють залишки речовини, закапують 0,5-1% розчин дикаїну для знеболювання. Потім накладають стерильну пов'язку.

Нерідко виникає ураження очей ультрафіолетом (електроофтальмія). Це відбувається при роботі з електрозварюванням, кварцовими лампами, тривалому перебуванні на яскраво освітленій сонцем сніговій поверхні, від якої відбивається значна частина сонячної енергії. Електроофтальмія проявляється тимчасовим засліпленням, сильною сльозотечею та різкими болями в очах, набряком і почервонінням кон'юнктиви. Для запобігання uszkodження очей ультрафіолетом їх слід захищати темними окулярами. Допомога при електроофтальмії: холодні примочки на очі, можна з відваром ромашки, носіння темних окулярів (захист від світла), при сильних болях – закапування знеболювальних крапель.

Велику небезпеку становлять опіки від інфрачервоного опромінення. Вони виникають, якщо людина дивиться незахищеними очима на сонце й інші інтенсивні джерела світла (лазер, полум'я доменних печей, розплавлене скло тощо). Ці опіки спричиняють серйозне uszkodження внутрішніх тканин ока, що веде до стійкого зниження зору. Ні перша допомога, ні лікування при цих опіках не покращують ситуації.

Очі – це важливий орган, але можна втратити зір не тільки через їхнє uszkodження. Савло втратив зір, бо побачив славу Христа і не був готовий до цього. Він переслідував Його послідовників, убивав і кидав до в'язниць. У Біблії сказано: «Савло ж підвівся із землі, і хоч очі його були відкриті, він нічого не бачив. Тож, ведучи його за руку, вони ввійшли в Дамаск. Три дні він не бачив, не їв і не пив» (Дії 9:8, 9). За ці три дні Савло багато чого зрозумів і повірив в Ісуса. Зір до нього повернувся, і він став найвідданішим послідовником Христа – апостолом Павлом. Чи готові ми до зустрічі з Богом, коли Він прийде у славі на хмарах? Чи витримають наші очі Його славу, Його чистий проникливий погляд?

## Допомога в разі отруєння

*«...І сталося, як вони їли ту їжу, то закричали й сказали: Смерть у горщику, чоловіче Божий! І не могли вони їсти» (2 Цар. 4:40).*

На вогні стояв котел з юшкою. Один з учнів школи пророків знайшов у полі дику витку рослину. Назбиравши багато ягід, він висипав їх у котел, сподіваючись отримати смачну страву. Однак результат був протилежний. Коли всі сіли за стіл і розлили по тарілках юшку, то, спробувавши її, замість вигуків радості зчинили крик. Смак страви був просто жахливий. Плоди дикої рослини виявилися непридатними для харчування і, можливо, навіть отруйними.

Отруєння їжею не є рідкістю і виникає внаслідок вживання продуктів, що містять різноманітні токсини. Це можуть бути мікроорганізми, отруйні рослини й хімічні речовини. Мікробні отруєння найпоширеніші в дорослої категорії населення. До цього призводить неправильне зберігання продуктів, порушення санітарно-гігієнічних норм приготування їжі. Мікроорганізми починають інтенсивно розмножуватися в їжі, що часто веде до зміни її запаху та смаку. Проте іноді зовнішній вигляд і смакові якості не змінюються, наприклад, у разі розвитку сальмонельозної інфекції в молочних і кондитерських продуктах.

Прояви харчової токсикоінфекції. Отруєння розвивається через кілька годин після вживання їжі, з'являється нудота, посилене слиновиділення, блювання, діарея і метеоризм. Водночас підвищується температура тіла, виникає озноб, погіршується загальний стан.

Лікування отруєння слід починати невідкладно. Для цього необхідно зробити промивання шлунка до появи чистої води, потім – очищувальну клізму і прийняти адсорбенти, щоб знизити всмоктування токсинів у тонкому кишечнику. Добре використовувати активоване вугілля. Спочатку необхідно проковтнути 20-30 таблеток, запиваючи їх невеликою

кількістю води. Потім упродовж дня випити ще 10-20 таблеток. Протягом усього періоду хвороби потрібне питво з додаванням сольового порошку «Регідрон». У міру поліпшення стану і появи апетиту можна вживати їжу, що легко перетравлюється, заборонені сирі й гострі продукти. При тривалій діареї рекомендовано вживати настій кори дуба, кори калини або звіробою.

У разі отруєння дітей і вагітних жінок потрібна невідкладна медична допомога. Особливо небезпечні отруєння консервованими продуктами, у яких може бути ботулотоксин. Тому виклик швидкої допомоги у цій ситуації обов'язковий. При потраплянні ботулотоксину, крім загальних скарг, характерними є сухість у роті й сильна спрага, двоїння в очах, зниження гостроти зору, порушення мовлення, охриплість голосу. Хворий не може нормально ковтати їжу, під час пиття вода виходить через ніс. Можливі задишка, утруднене дихання, хворому потрібно докладати особливих зусиль, аби зробити вдих.

«Хворобі легше запобігти, ніж лікувати» – цей вислів особливо справедливий у профілактиці отруєння. Необхідно виявляти обережність, вибираючи продукти, дивитися на термін придатності й оцінювати їхню якість. У разі виникнення найменших сумнівів краще відмовитися від такої їжі. Нехай мудрість і Божий захист супроводжують нас по життю. «Хорони мене, Боже, я бо до Тебе вдаюся!» (Псал. 16:1).

11 листопада

## Лікування холодних стосунків

*«А нині, в Ісусі Христі, ви, які колись були далекими, кров'ю Христа стали близькими» (Ефес. 2:13).*

На кушетці лежав сорокалітній чоловік. Лікар уважно оглядав його стопи. Пальці й підошви хворого були почервонілі та з пухирями, місцями шкіра відшарувалася, утворивши рани, що сочилися. Виявилось, що три дні тому, коли він ішов додому пізно вночі, на нього напали та зняли взуття. Поки дійшов додому босий, обморозив ноги.

Обмороження – пошкодження тканин унаслідок дії тривалого холоду. Виникає часто в нижніх кінцівках, рідше пошкоджуються руки, ніс і вушні раковини. Обмороження ділянок тіла можливе і при невеликому морозі, а іноді воно відбувається при плюсовій температурі, якщо погода вітряна та висока вологість повітря. До обмороження більш схильні люди старшого віку та в стані сильної втоми й голоду. Призводить до цього і носіння тісного взуття й одягу, вологої білизни, наприклад, мокрих шкарпеток.

Під час дії холоду судини сильно звужуються, у тканинах різко сповільнюється обмін речовин, згодом припиняється кровообіг, знижується чутливість. На відміну від опіків, у яких зовнішнє ураження тканин настає відразу, при обмороженні цей процес розтягнутий у часі. Ступінь обмороження можна визначити лише через деякий час, пухирі можуть з'явитися лише на 2-5 день, хоча спочатку ситуація видається сприятливішою.

**Допомога при обмороженні:** забрати потерпілого з холоду, добре вкрити сухим рушником місце обмороження, щоб відігрівання відбувалося поступово. Не треба занурювати тіло в гарячу воду або тулитися до батареї. Загальне зігрівання у приміщенні також має відбуватися повільно. Слід дати тепле або гаряче пиття з додаванням цукру, меду, так ми зігріємо організм зсередини. **Важливо пам'ятати:** ні на

**холоді, ні в приміщенні не можна розтирати шкіру. Це може призвести до омертвіння. Не можна різко зігрівати тіло та давати для цього спиртне. Хоч алкоголь розширює судини, але при цьому відбувається посилена втрата тепла.**

Пошкодження тканин, що зазнали впливу низьких температур, відбувається не внаслідок дії самого холоду, а в момент їхнього зігрівання. Поверхневі тканини зігріваються швидше, у них прискорюється обмін речовин, але вони не можуть отримати достатньо кисню та поживних речовин, оскільки нижні шари ще не прогріті. Кров не надходить до верхніх шарів у достатній кількості, тому вони зазнають загибелі. Якщо прогрівання тканин відбувається рівномірно, тоді їхнє пошкодження буде мінімальне. Існує метод лікування обморожень, коли на замерзлу кінцівку накладають теплоізолюючу пов'язку: внутрішній шар складається з марлі, середній – з поліетилену, а зовнішній – із вовни. Постраждалий лежить до відновлення чутливості, відчуття жару в пальцях рук чи ніг. Потім пов'язку знімають. Ця методика дозволяє уникнути пошкодження тканин навіть у разі значного обмороження.

Рідше буває загальне замерзання. При цьому людина спочатку починає дрімати, а потім поступово засинає. Зниження внутрішньої температури тіла до 24 ° С і нижче призводить до загибелі потерпілого.

Сильний і тривалий холод є небезпечним для тіла, хоч його дію видно не відразу. Так само небезпечний і холод у стосунках між людьми, він поступово й непомітно руйнує навіть найміцніші узи. Якщо ми відчуваємо, що в нашому житті з'явився холод у спілкуванні з рідними чи близькими нам людьми, не допускатимемо фатального переохолодження. Зігріємо одне одного словами любові й теплою увагою. Прагнемо бути ближче до Господа, тоді Христос об'єднає нас найміцнішими узами любові. «А нині, в Ісусі Христі, ви, які колись були далекими, кров'ю Христа стали близькими» (Ефес. 2:13).

18 листопада

## Смертельний укус

*«...Вони гострять свого язика, як той вузь, отрута гадюча під їхніми устами!» (Псал. 140:4).*

Павло Григорович, досвідчений мисливець, сидів раноранці біля водойми, чекаючи диких качок. Побачивши селезня, що наближався, він прицілився і вистрілив. Той із шумом плюхнувся у воду неподалік берега. Підбравши здобич, мисливець швидко повернувся і кинув птицю в палатку. У небі з'явився інший качур. Зосередивши на ньому свою увагу, Павло Григорович почув, як щось заворушилося, і подумав, що ожив трофей. Не відриваючи погляду від птаха, що наближався, він простяг руку, аби намацати селезня. Рука доторкнулася до чогось, і у відповідь був сильний палючий удар у кисть, змусивши мисливця блискавично відсмикнути її. Але було вже пізно! Біля його ніг проповзла велика гадюка і зникла в густій траві. Від болю та страху мисливцеві захотілося крикнути, але він не зміг. До кінця не усвідомлюючи, що сталося, він глянув на руку. Дві маленькі цятки виднілися на кисті. Тепер Павло Григорович усвідомив, що його життя в серйозній небезпеці. Притулившись губами до рани, він спробував відсмоктати отруту. Здається, виходило, але рука починала швидко набрякати й червоніти. Чоловік покликав на поміч. Коли прибігли друзі, він показав руку. Хтось запропонував розрізати рану. Але старший мисливець дістав флягу і дав постраждалому води. Руку прив'язали до тулуба ременем і швидко сіли в машину, подавшись до лікарні.

У світі існує близько 2200 видів змій, 270 з них – отруйні. На території України здебільшого поширені гадюки та щитомордники. Змії живуть у заболочених лісах, болотах, біля зарослих ставків та озер, у горах і пустелях. Укус змії завжди несподіваний. До 80% укусів, як правило, припадає на денний час. Уночі змія полює, а вдень спить, згорнувшись у затишному місці. Маскуючись своїм забарвленням, вона зазвичай

малопомітна. Змії мають слабкий нюх і слух, тому не можуть вчасно відчути небезпеку та втекти. Людина, збираючи ягоди чи гриби, випадково зачіпає змію чи наступає неї. Захищаючись, вона кусає свого кривдника, хоч сам собою плазун рідко нападає на людину.

Отрута змії потрапляє в тканини через тонкі зуби; вони нагадують порожнисті голки з отворами діаметром як середня медична голка. В основі зубів розташовані залози, що містять надзвичайно токсичну отруту. У закритій пащі змії зуби перебувають у горизонтальному положенні, а при її відкритті й укусі вони стають вертикально. Встромляючись у свою жертву, змія проколює шкіру та прилеглі м'які тканини близько 1 см завглибшки і впорскує отруту, яка швидко рухається по лімфатичній системі й потім надходить у кров. При цьому людина відчуває біль, подібно до уколу голки. Гадюка виділяє в середньому 0,01 г отрути, але навіть цієї кількості достатньо, щоб спричинити смертельне отруєння. Найтоксичніша отрута гадюки у квітні й травні, у період її линяння.

На місці укусу змії з'являються дві маленькі ранки. Через кілька хвилин шкіра в цьому місці стає малочутливою, біль не настільки інтенсивний, але швидко розвиваються набряклість і почервоніння. Через 30-60 хвилин постраждалий стає млявим, його шкіра блідне, виникає запаморочення, посилюється потовиділення, з'являється спрага, іноді блювання, біль у животі. Пульс досягає 120 ударів і більше, знижується артеріальний тиск. Поступово відбувається ураження нервової, серцево-судинної та кровотворної систем. Приблизно через дві години кількість отрути у крові досягає свого максимуму. Наполовину її концентрація зменшується через 6-12 годин. Виводиться отрута здебільшого через нирки й кишечник. Найбільш небезпечними є укуси в області шиї та голови. Майже неможливо врятувати постраждалого, коли отрута потрапляє безпосередньо до кровоносної судини. У цьому випадку вона поширюється миттєво, роблячи свою згубну справу.

Завжди неприємно стикнутися зі змією; побачивши її, ми намагаємося оминати небезпеку. Так слід чинити, якщо на

нашому шляху з'являється людина зі злим наміром та отруйними словами. Краще не вступати з нею в суперечку та не відповідати на її агресію. Давид молився так: «Визволь мене від людини лихогої, о Господи, бережи мене від насильника, що в серці своїм замишляють злі речі, що війни щодня викликають! Вони гострять свого язика, як той вуж, отрута гадюча під їхніми устами!» (Псал. 140:2-4).



## Місіонер у небезпеці

*«Коли Павло назбирав купу хмизу й поклав на вогонь, то змія, виповши через жар, учепилася в його руку» (Дії 28:3).*

**Допомога при укусі.** Оскільки отрута швидко всмоктується, місцеве лікування малоефективне. Проте деякі автори радять відразу після укусу почати відсмоктувати кров з ранки, вважаючи, що при цьому частина токсичних речовин витягується назовні. Прийнята всередину отрута нешкідлива. Робити цю маніпуляцію необхідно якнайшвидше, не пізніше ніж через 30 хвилин. Потім місце укусу обробляють настоянкою йоду, спиртом чи борною кислотою. Інші маніпуляції на місці ранки заборонені. Припікання розжареним предметом або хімічною речовиною, розріз місця укусу для відсмоктування крові – це не приносить користі, а може й погіршити становище. Не слід також накладати джгут, тому що він все одно не зупинить поширення отрути, але при тривалому накладенні може призвести до відмирання кінцівки. Категорично заборонено давати постраждалому алкоголь. Створюючи оманливе враження поліпшення загального стану, алкоголь викликає розширення судин, що призводить до швидкого розповсюдження отрути організмом.

Постраждалого важливо заспокоїти, надаючи допомогу, слід уникати паніки. Важливо також уникати зайвих рухів ушкодженою кінцівкою; якщо можливо, її слід зафіксувати. Постраждалого необхідно напувати якомога більшою кількістю рідини, цей простий захід сприяє зменшенню концентрації отрути в крові та її виведенню із сечею. Головне завдання – якнайшвидше доставити хворого до найближчої лікарні. Навіть якщо спочатку немає істотної реакції на укуси, можливий розвиток пізніших реакцій та ускладнень. Основним і надійним засобом надання медичної допомоги є введення протизміїної сироватки. Сироватки бувають

моновалентні, що містять протиотруту від отрути певної змії, або полівалентні – містять речовини, що нейтралізують отрути різних видів змій. Що швидше буде введена сироватка, то краще. Зазвичай через 2-3 години після введення сироватки загальні прояви отруєння помітно зменшуються.

Не слід забувати і про профілактику. Виявляйте обережність. Якщо на змію не наступати, то вона й не вкусить. Велике значення має взуття. Вирушаючи на прогулянку в ліс, завжди надягайте взуття, яке добре захищає ноги. Навіть у спеку не слід нехтувати цим важливим правилом. Змія не може прокусити гумове, шкіряне або зроблене з міцної тканини взуття. Її зуби не вирізняються твердістю й легко ламаються. Щільна вовняна шкарпетка також захищає від укусу. При збиранні ягід і грибів у місцях, що погано проглядаються, користуйтеся довгою палицею, щоб розворушити листя або траву. Так ви зможете доторкнутися до змії, якщо її не видно через забарвлення, і, помітивши небезпеку, уникнути укусу. Намагайтеся не купатися і не засмагати в незнайомих місцях. Пам'ятайте, що з настанням весняного тепла змії стають активнішими, виповзаючи на каміння й інші відкриті місця, щоб погрітися на сонці.

Виявляючи обережність, ми зможемо уникнути укусу змії. Та якщо біда трапиться, дійте швидко та згадайте історію з життя Павла. Коли змія вкусила апостола, «він струснув змію у вогонь, не зазнавши жодної шкоди. Вони ж очікували, що він спухне або вмить упаде мертвий. Як того довго очікували і бачили, що нічого злого йому не стається, змінили думку й почали говорити, що він – бог» (Дії 28:5, 6). Апостол Павло, звичайно, не був Богом, але Господь зробив це чудо, аби люди побачили, що Він захищає вірних Йому.

## Укуси комах

«Жало смерті – це гріх...» (1 Кор. 15:56).

Спекотного літнього дня до будинку лікаря прибіг чоловік похилого віку. Побачивши на городі господаря, він покликав його, благаючи про допомогу. Юрій Миколайович, кинувши лопату, витер руки та швидко побіг із чоловіком до будинку на сусідній вулиці. Чоловіки забігли до хати й зайшли до просторої кімнати. На дивані лежала жінка середнього віку з пишним білим волоссям, її обличчя було трохи спухле. Тяжке й часте дихання виривалося з її грудей. Виявилося, жінка пила компот із банки і її вкусила оса. Уважно оглянувши постраждалу, лікар побачив опухлі губи і сильно набряклий язик. Не можна було втратити жодної хвилини, уже починався набряк глотки, незабаром дихання могло зовсім припинитися.

*Укуси отруйних комах* зовсім не рідкість. Оси, бджоли, шершні, джмелі містять отруту, яка в разі потрапляння на шкіру викликає почервоніння й набряк. Поодинокі укуси зазвичай не становлять великої небезпеки. Однак надзвичайно небезпечні укуси в області глотки, гортані й ротової порожнини, оскільки вони призводять до набряку й поступової зупинки дихання. Токсичні укуси більше п'яти бджіл, а кількох сотень – смертельні. Деякі люди мають виражену алергічну реакцію на отруту комах. У таких виникає сильний набряк у місці укусу, головний біль, нудота, блювання. Можливе падіння артеріального тиску, тахікардія, непритомність і розвиток анафілактичного шоку.

*Допомога при укусі комах.* Спочатку потрібно видалити жало. Робити це краще пінцетом, обережно, щоб не роздавити мішечок з отрутою, розміщеною біля основи жала. Не слід витягувати жало пальцями, адже при цьому отрута, що залишилася, видавлюється з мішечка в рану. Місце укусу протирають ватним тампоном, змоченим перекисом водню, і

зверху кладуть холод: примочки чи пакет з льодом. Якщо постраждалий відчуває тиск у грудях, запаморочення, порушується дихання, падає АТ і з'являються інші скарги, необхідно негайно викликати швидку допомогу. До приїзду бригади медичних працівників потерпілому, крім описаних заходів допомоги, накладають джгут вище місця укусу, щоб він перетискав тільки вени. Через кожні 10 хвилин джгут слід послаблювати на 1-2 хвилини. Якщо є медикаменти, хворому роблять ін'єкцію «Супрастину», «Тавегілу» або «Дімедролу». У разі непритомності постраждалого кладуть на бік, поклавши під ноги високу подушку чи ковдру.

У південних районах України зустрічається отруйний павук каракурт. Укуси самки – смертельні. Допомога при укусі отруйної комахи аналогічна, як при укусі бджоли. Але в цьому випадку потрібна термінова госпіталізація для введення спеціальної сироватки.

*Дотримуйтеся запобіжних заходів.* Якщо до вас підлетіла бджола, не робіть різких рухів, не втікайте від неї. У будинку використовуйте антимоскітні сітки для вікон. Не їжте та не готуйте їжу на вулиці. У сезон вильоту бджіл намагайтеся не користуватися косметичними засобами з квітковим запахом. Працюючи в саду або на городі, надягайте головний убір і рукавички. Це захистить ваше волосся від заплутування в них бджіл і руки від укусів комах.

Укус комахи приносить біль і може стати реальною загрозою життю людини. Проте велику небезпеку становить для нас і «жало» гріха. Виявляймо пильність, щоб не піддатися його згубному впливу. Та якщо воно встромилося в наше єство, швидше витягнемо його з Божественною допомогою. «Та подяка Богові, що Він дає нам перемогу через Господа нашого Ісуса Христа» (1 Кор. 15:57).

9 грудня

## Небезпека для мандрівників

*«Господь стерегтиме твій вихід та вхід відтепер аж навіки!»  
(Псал. 121:8).*

Останнім часом через зростання міграції населення й розширення туристичного бізнесу все частіше трапляється діарея мандрівників. Найчастіше цей розлад кишечника виникає в людей, які приїжджають до країн Азії, Африки, Латинської Америки, Середнього Сходу. Проте поява діареї можлива й у межах однієї держави, якщо людина переїжджає з однієї частини країни до іншої.

Діарея – прискорене випорожнення кишечника з виділенням рідкої маси більше трьох разів на добу. У переважній більшості випадків цей розлад кишечника виникає внаслідок гострої кишкової інфекції. Однак причиною діареї можуть бути неправильне харчування, переїдання певних видів продуктів, несумісність харчових інгредієнтів (наприклад, часник з молоком, цукор і молоко), алергічні реакції на певні види продуктів (гриби, рибу, полуницю тощо).

Причинами діареї мандрівників є екзотичні страви, порушення режиму харчування, інший сольовий склад води, порушення нормального стану мікрофлори кишечника. Нерідко в організм проникають і інфекційні збудники, такі як сальмонели, шигели (збудник дизентерії), вібріони, ротавіруси, лямблії, криптоспоридії та ін. Основні джерела хвороботворних мікроорганізмів – це їжа, вода, лід, різні напої. Найбільш небезпечні холодні закуски, салати, свіжі овочі та фрукти.

Діарея мандрівників найчастіше розвивається через 2-4 дні після прибуття до нової країни. Частота випорожнень коливається від 3-5 до 6-15 разів на добу. З'являються помірні переймоподібні болі в животі, можливе підвищення температури тіла, озноб, блювання, біль у суглобах і м'язах, зниження апетиту. Іноді у випорожненнях видно домішки слизу та крові.

Лікування. У разі тяжкого зневоднення й безперервної лихоманки необхідно звернутися по медичну допомогу. При помірній діарейі або недоступності кваліфікованої допомоги дотримуйтеся наступних порад. Насамперед відновлюйте втрати води й солей. Рекомендовано вживання достатньої кількості сольових розчинів («Регідрону», «Гастроліту» та ін.) з температурою в межах 40 ° С. За відсутності стандартних розчинів приготуйте його самостійно: на 1 л води додайте 1/2 ч. л. солі та 1 ч. л. соди. Приймати рідину слід кожні 10-15 хвилин, повільно, невеликими ковтками (об'єм – 1-1,5 л на годину).

Використовуйте адсорбенти: активоване вугілля – 5-10 таблеток тричі на день або «Поліфепан» – 4-6 таблеток тричі на день. Тривалість прийому – 3-5 днів. Як в'язучий засіб приготуйте один із відварів: кори дуба, кори калини, супліддя вільхи. Вживайте його протягом 5-7 днів. Як альтернативу приймайте препарат «Лоперамід» («Імодіум») – 2-4 мг до чотирьох разів на добу внутрішньо після акту дефекації (препарат протипоказаний при високій температурі тіла та кров'янистих виділеннях у випорожненнях).

Профілактика діарейі. Перебуваючи у відрядженні чи подорожі, не вживайте страви, приготовані раніше, а потім розігріті, недостатньо термічно оброблені продукти, особливо молоко чи морепродукти. Сира вода з водопровідного крана, морозиво не можна вважати безпечними, воду обов'язково кип'ятіть. Перед вживанням обдайте окропом сирі фрукти й овочі. Ніколи не вживайте їжу на вулиці або до миття рук. Користуйтеся, якщо можливо, одноразовим посудом.

Плануючи поїздку в іншу країну, поцікавтеся про можливі захворювання в цій місцевості та методи лікування. Візьміть із собою аптечку невідкладної допомоги та деякі з наведених вище препаратів. Але головне – не забудьте помолитися про керівництво та охорону в дорозі. «Господь стерегтиме тебе від усякого зла, стерегтиме Він душу твою, Господь стерегтиме твій вихід та вхід відтепер аж навіки!» (Псал. 121:7, 8).

16 грудня

## Гострий біль у животі

*«А що він вагався, то ті мужі через Господню до нього любов схопили за руку його, і за руку жінки його, і за руку обох дочок його, і вивели його, і поставили поза містом» (Бут. 19:16) .*

Гострий апендицит (запалення червоподібного відростка, або апендикса) вважають найпоширенішим захворюванням органів черевної порожнини. Цей діагноз ставлять 50 % усіх хворих хірургічного профілю. Іноді людина, яка страждає на біль у животі, може і не здогадуватися, що в неї розвинувся апендицит. Деякі думають, що біль потрібно перетерпіти або випити знеболювальне, втрачаючи дорогоцінний час і ризикуючи своїм життям. Важливо пам'ятати: якщо в людини виник гострий біль у животі, то слід негайно викликати швидку допомогу й обстежитися в лікарні.

Гострий апендицит завжди починається з болу в животі, який спочатку концентрується у верхній частині живота, де розташований шлунок, а через 2-3 години він переміщається в нижню частину живота вправо. Іноді болі з'являються по всьому животу або в ділянці пупа, а потім концентруються в правій здухвинній ділянці. Характерно те, що біль при апендициті постійний, а інтенсивність може бути різна: помірна, різка або пульсуюча.

На початку іноді буває невелике блювання, часто відсутнє випорожнення. У хворого трохи підвищується температура тіла (більше 37,0 °С), у міру прогресування захворювання температура зростає та з'являється озноб. Хворі з гострим апендицитом при огляді не стогнуть, не крутяться в ліжку, щоб знайти зручніше положення (як це спостерігається при нирковій або печінковій кольках), а спокійно лежать на спині або правому боці.

Симптоми апендициту при обмацуванні живота:

- При поверхневому обмацуванні живота характерна напруга в правій здухвинній ділянці. При глибокому натисканні пальцями біль починає різко зростати.

- Симптом Щоткіна-Блюмберга. Він характеризується тим, що якщо повільно натиснути пальцями у правій здухвинній ділянці, а потім різко прибрати руку, то біль відразу посилюється.

- Наступний симптом: хворий лежить на спині й піднімає праву ногу, випрямлену в коліні, при цьому пальцями треба натиснути на область апендикса. При апендициті біль у цей момент починає посилюватися.

- Якщо попросити хворого повернутися на лівий бік, то біль у правій здухвинній ділянці стає більш інтенсивним порівняно з положенням на спині або правому боці.

- Якщо в положенні на лівому боці натискати в місці апендикса, біль відчуватиметься більше порівняно з болем при натисканні в цьому ж місці в положенні лежачи на спині.

Описані ознаки не є 100 % гарантією діагнозу, але якщо вони є, тоді діагноз: апендицит вірогідніший.

Важливо, що гострий апендицит у людей похилого віку відрізняється швидким розвитком нагноєння, руйнуванням апендикса і навіть виникненням перитоніту (запалення черевної порожнини). При цьому біль у животі може бути неінтенсивний. Хворі цієї вікової групи часто пізно звертаються до лікаря, не надаючи великого значення больовим відчуттям, плутаючи їх з колітом, метеоризмом або іншим хронічним захворюванням.

У разі підозри на апендицит хворий потребує термінової госпіталізації, при цьому транспортувати його слід на спині й максимально нерухомо. Проведення очисної клізми або введення знеболювальних речовин заборонено. Поставити точний діагноз при болях у животі може лише лікар. Якщо є хоч найменша підозра на апендицит, слід негайно звернутися по медичну допомогу. У цій ситуації лише своєчасна операція врятує життя хворого.

Отже, зволікання при апендициті може коштувати людині життя. Подібне може статися, коли ми зволікаємо прийняти спасіння і сховатися під Божою охороною від прийдешніх бід. Біблія розповідає, що праведний Лот зволікав вийти з нечестивого міста Содома, яке невдовзі згоріло. З милості Божої ангели вивели його із сім'єю з того місця. Господь бажає вивести нас із полону гріха та смерті, дарувавши спасіння. Дозволимо Йому зробити це і не будемо обертатися.



23 грудня

## **Іронія долі, або вип'ємо «за здоров'я»**

*«Цар Валтасар справив велике прийняття для тисячі своїх вельмож, і на очах тієї тисячі пив вино» (Дан. 5:1).*

– Бажаємо нашому дорогому ювілярові довгих років життя, здоров'я, благополуччя та добра.

Іван Семенович, стоячи з келихом шампанського, виголосив тост з нагоди ювілею свого товариша по службі Ігоря Сергійовича. Гості підняли келихи, і святковий стіл незабаром загудів, як вулик із бджолами. Офіціанти ресторану підносили нові страви: холодець з язика, бутерброди з ікрою, домашню ковбасу, фаршировану рибу тощо. Видно було, що господар банкету добре постарався, аби порадувати гостей.

Веселощі були в розпалі, винуватець урочистості Ігор Сергійович із розчервонілим обличчям сидів у центрі столу і з задоволенням спостерігав за тим, що відбувається. Гості жваво розмовляли. Подали солодке: великий ювілейний торт, цукерки та багато іншого. Потягнувшись за апетитним шматком торта, прикрашеним кремовою трояндою, Іван Сергійович відчув, як щось закололо у верхній частині живота. Може, не варто їсти, подумав він, шлунок уже й так був добряче набитий різними стравами. Але, передумавши, він відкусив солодкий ароматний шматок торта, потім ще й ще. Через деякий час біль у животі повернувся і став сильнішим. Коли з'явилася нудота, хазяїн банкету вирішив вийти з-за столу. Гості помітили, що він сильно зблід, веселощі трохи стихли, і всі відчули себе ніяково. Зайшовши до сусідньої кімнати, Іван Сергійович ліг на диван. Біль у животі ставав нестерпним, він віддавав у ліве підребер'я та попереки. Згодом до парадного входу ресторану під'їхала карета швидкої допомоги. Ювіляра відвезли до лікарні. У приймальному відділенні лікар, оглянувши хворого, записав

у карті діагноз: гострий панкреатит – і направив його до хірургічного відділення.

Гострий панкреатит – це запалення підшлункової залози, що становить реальну загрозу життю хворого. Ускладненням захворювання може стати некроз (омертвіння) залози, що вимагатиме хірургічного втручання. Захворювання може розвинутися після травми підшлункової залози, при переїданні, отруєнні неякісною їжею, але частіше виникає внаслідок вживання алкоголю, жирних і гострих страв.

Гострий панкреатит проявляється нападом сильного болю у верхній частині живота, нерідко оперізувального характеру, іноді біль віддає у ліве підребер'я або за грудину. Часто спостерігаються нудота та блювання з домішкою шлункового соку й жовчі. Блювота не приносить полегшення, вона тяжка і посилюється навіть після ковтка води. Привертає увагу різка блідість хворого, температура тіла часто нормальна, язик сухий і обкладений білим нальотом. Живіт здутий, гази перестають відходити, немає випорожнень. При натисканні на верхню частину живота біль значно посилюється та часто віддає у спину.

Хворий із гострим панкреатитом потребує термінової госпіталізації. На догоспітальному етапі слід покласти на верхню частину живота пакет із льодом та забезпечити повний спокій. Заборонено давати їжу та пиття. У медицині про лікування панкреатиту кажуть, що потрібний голод, холод і спокій.

Не варто випробовувати можливості свого організму, з'їдаючи та випиваючи все, що стоїть на святковому столі. Бережіть своє здоров'я!

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**