

## ИНЫЕ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ.

- ОБМОРОЖЕНИЕ И ОТМОРОЖЕНИЕ
- ОЖОГИ
- ТЕПЛОВОЙ (СОЛНЕЧНЫЙ) УДАР
- ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ
- ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ
- УКУСЫ КОМАРОВ И МОШЕК
- УКУСЫ ЗМЕЙ
- ПЛАВАНИЕ В ВОДОЕМАХ С ТЕЧЕНИЯМИ И ВОДОВОРОТАМИ
- СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ
- УТОПЛЕНИЕ

### ОБМОРОЖЕНИЕ И ОТМОРОЖЕНИЕ

осенние и весенние походы, особенно в ранние часы, чреваты такими катастрофическими последствиями, как обморожение (общее замерзание) и отморожение (местное замерзание). проявляется обморожение в ознобе, усталости, вялости, замедлении реакций, апатии и сонливости. пострадавшего укутывают теплой одеждой и спешат доставить в тепло. транспортировка допустима, только тогда, когда человек находится в полном сознании. полезно еще до переноса растереть конечности под одеждой массирующими движениями. принесенного в тепло раздевают и разуваяют, растирают водкой или спиртом, кладут к ногам горячую грелку, поят горячим чаем или кофе (подойдет для согрева умеренное употребление спирта или водки). желательнее заменить спирт по возможности более бодрящим коньяком. в случае некоторого нарушения сердечной деятельности вырывают 20 - 30 капель валерьянки. при более серьезных нарушениях необходим врач, количество напитков необходимо снизить, лекарств не давать.

верные признаки локального замерзания - это бледность кожных покровов, их болезненность или потеря чувствительности. также сопровождается общим ощущением озноба и вялости. в этом случае пострадавший укутывается, согревается полностью, особо обогревается обмороженная часть тела. ее не трогают, зато близлежащие области и все тело в целом разминают согревающим массажем. пострадавшего относят в тепло и дают ему согревающие напитки. к растертой и закутанной части тела можно поднести грелку. снегом отмороженная часть не растирается.

тяжелое отморожение характеризуется такими верными признаками, как посинение, пузыри на коже, омертвление кожи. при этих внешних симптомах замерзшая часть не растирается, ничем не смазывается и не согревается грелкой. немедленно вызывается врач. поскольку возможна ампутация, перед предстоящей операцией больному не дают много напитков. совсем не дают алкоголя.

и отморожения и обморожения вызываются длительным неподвижным сидением или стоянием, к тому же с принятым алкоголем. затрудняет кровообращение, кроме прочего, ношение узкой и жмущей где-либо одежды и обуви, что является основной причиной большинства отморожений.

### ОЖОГИ

в противоположность обморожению выступает такое частое несчастье, как ожог. ожог - это тепловое повреждение кожи, с которым походник, как правило, сталкивается при разжигании или тушении костра, а также при неосторожном обращении с кипящими пищевыми жидкостями - чаем, ухой и т.д. если поражается значительный участок кожи, что часто бывает при неумеренном загорании на солнце, то появляются симптомы общего расстройства организма: озноб, повышенная температура, жажда, рвота, понос. в качестве неотложной помощи обработайте участок ожога 5 %-ным раствором танина или марганцовки, отчего на ране образуется защитная корка или соком свежего огурца или кислым молоком. если есть признаки общего расстройства, то пострадавшему показано обильное питье и успокаивающие средства - валериановые капли или раствор брома. народное средство при обгорании на солнце, которое обычно не рекомендуют, но которое тем не менее облегчает состояние, - умеренный прием алкоголя внутрь, можно на ночь.

существуют разные степени термического поражения кожи, которые медики различают на I, II, III, IV, обозначаемые всегда римскими цифрами.

ожог первой степени означает легкое, поверхностное повреждение, сопровождающееся покраснением кожи и появлением волдырей. остальные случаи более тяжелые. при ожоге II степени происходит глубокое поражение кожи с появлением множества пузырей с водянистым содержимым (водянки). ожог III степени отличим по появлению на пораженной поверхности кожи черных пятен отмерших, сожженных тканей. ожог четвертой степени означает

максимальную глубину поражения и почти полное омертвление эпителиальных кожных и подстилающих тканей на каком-либо участке тела. кожа в первых двух случаях охлаждается водой и закрывается антисептической или спиртовой повязкой. принимается обезболивающее. пузыри не вскрываются. при более тяжелых ожогах накладывается сухая повязка, водой кожа не охлаждается, мази, масла и лекарственные препараты не используются. пострадавший срочно доставляется или приходит сам в клинику.

### **ТЕПЛОВОЙ (СОЛНЕЧНЫЙ) УДАР**

тепловой удар является следствием перегрева организма. он может наступить при длительном пребывании человека на солнце с непокрытой головой. солнечный и тепловой удары сопровождаются ослаблением пульса и дыхания, покраснением кожи (обычно всего лица и шеи), сильной головной болью, возбужденностью, в тяжелых случаях — потерей сознания и судорогами. первая помощь состоит в отводе от тела излишнего тепла. уложите пострадавшего в тень, поливайте его голову водой или приложите к ней холодный компресс, обмахивайте пострадавшего. можно также облить все его тело холодной водой или обернуть во влажную простыню. для отвода крови от головы приложите к ногам пострадавшего бутылку с горячей водой или подогретые в костре камни округлой формы. если он не боится простудиться, можно напоить его холодной водой. если пострадавший находится в тяжелом состоянии, следует немедленно обратиться к врачу.

### **ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ**

при поражении молнией, если нет явных признаков смерти (трупного окоченения), но человек находится в бессознательном состоянии, проверяйте его пульс, и если сердце останавливается, то немедленно приступайте к оживлению пострадавшего: вытяните язык, очистите полость рта и начинайте делать искусственное дыхание. зарывать пострадавшего в землю не следует, так как это мало что дает, а драгоценное время может быть потеряно.

к несчастью, электрический заряд молнии очень велик, потому вызывает в организме тяжелые повреждения буквально вплоть до выжигания внутренних органов, приводящего к моментальной смерти. в очень редких случаях человек, пораженный молнией, остается жить. в этом случае он теряет сознание, дыхание останавливается, мышцы судорожно сокращаются, а внутренние повреждения могут быть самыми разными.

места входа и выхода молнии представляют собой отверстия с сильно обожженными краями. на коже остаются так называемые «рисунки молнии» — древовидные разветвления красного цвета, которые являются проекцией на кожу кровеносных и лимфатических сосудов, послуживших из-за содержащихся в них жидкостей проводниками электричества.

соблюдайте следующие меры предосторожности:

— при грозе прячьтесь в надежное укрытие, хорошо, если оно будет электрически изолированным;

— не сидите и тем более не стойте на открытом месте (в лодке посреди водоема, под отдельно стоящим деревом, столбом и т.п.). Надвигающуюся грозу лучше переждать на берегу, но если она застанет в лодке, надо опуститься на днище и прикрыться от дождя плащом или пленкой;

— не приближайтесь к шаровой молнии.

### **ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

пищевое отравление может наступить при употреблении плохо приготовленной или несвежей рыбы ( подробнее о признаках порчи рыбы... ), других продуктов питания, питье нечистой воды. симптомами тяжелого пищевого отравления являются сильные боли в животе, рвота и понос. при появлении этих симптомов нужно промыть желудок, выпив слабый раствор марганцовокислого калия или питьевой соды. при отсутствии марганцовки и соды можно добавить в воду немного мыла, а то и воспользоваться просто чистой водой. температура питья должна быть в пределах 36-37°С. пить его нужно до тех пор, пока не будет вызвана рвота. процедуру следует повторить два раза до полного опорожнения желудка.

если же с момента отравления прошло много времени и пища уже поступила из желудка в кишечник, необходимо принять слабительные средства. после этого необходимо отдохнуть и согреться. затем рекомендуется обильное тонизирующее питье (крепкий чай).

лечиться от последствий отравления нужно обязательно в больничных условиях под наблюдением врача.

### **УКУСЫ КОМАРОВ И МОШЕК**

для защиты от комаров и гнуса лучше всего повязать на голову кусок легкой материи, прикрывая также плечи и спину. ткань можно приколоть буланками к головному убору вокруг всей головы. К рукавам можно прикрепить манжеты для защиты запястий. закрытый накомарник делается из

мелкоячеистой сетки темного цвета. можно намотать на голову в несколько оборотов и кусок крупноячеистой сетки.

эффективны и специальные химические средства для отпугивания насекомых — репелленты или мази (например, средство «mosquitall»). при их отсутствии возьмите старый добрый одеколон «гвоздика» и натрите им открытые части тела. так же можно применить и анисовое масло. имейте в виду, что на вспотевшую кожу и созревшую материю садится в несколько раз больше комаров, чем на сухую, поскольку они ориентируются по запаху. если же вас все-таки укусили оса, пчела, шмель, комары или мошки, то облегчить состояние могут содовые компрессы на место укуса (1/2 чайной ложки соды на стакан воды). но при укусах крупных насекомых — ос, пчел и шмелей — нужно сначала удалить жало, выдавить яд и смазать пораженное место йодом, а затем уже делать холодные примочки.

### **УКУСЫ ЗМЕЙ**

при укусе ядовитой змеи сначала ощущается укол, а на коже остается двойной след. вскоре появляется отек, увеличивающийся в течение трех суток. через час после укуса появляются головокружение, одышка, сердцебиение, рвота, горький вкус и сухость во рту. зрачки расширены, но реакция па свет сохраняется (за исключением случаев, когда укусила кобра). наблюдается дрожание конечностей. температура тела обычно повышена до 37,70С. пульс учащен до 120 и более ударов в минуту. на теле наблюдается покраснение, которое от места укуса полосами тянется к туловищу. на месте укуса сначала появляется пузырь с кровяным содержимым, затем пораженные ткани отмирают, а вокруг них появляются кровоизлияния. в этом месте может наблюдаться потеря чувствительности сроком до двух недель.

укус змеи очень опасен. немедленно следует постараться отсосать яд из раны ртом (во рту не должно быть мелких ранок) или кровососными банками. если жидкость из раны плохо отсасывается, то можно наколоть иглой несколько раз в месте укуса. сразу после укуса, на период отсасывания яда, на ногу или руку выше ранки нужно наложить жгут из подручных средств (ремня, веревки или носового платка). при отсутствии такового конечность по возможности на короткое время пережимают рукой для замедления кровотока в месте укуса. затем место укуса сразу же промывают концентрированным (фиолетового цвета) раствором марганцовокислого калия и смазывают йодом. далее жгут можно ослабить, но только для того, чтобы из-за нарушенного кровоснабжения не произошло омертвления тканей (некроза). разрезы, прижигание, ампутация конечности своей цели не достигают, поскольку не успевают воспрепятствовать всасыванию нейротоксичной части яда, а омертвление тканей после этих мероприятий только усиливается.

специальным средством лечения при змеиных укусах является противозмеиная моновалентная сыворотка (от укусов змей одного вида, например, «антигюрза») или поливалентная (от укусов двух и более видов, например, «гюрза+эфа»). инъекция новокаина вблизи места укуса делается только при отсутствии сыворотки. новокаин и алкоголь ослабляют действие сыворотки.

далее укушенную конечность необходимо обездвижить шиной или подручными средствами, держать ее нужно опущенной вниз.

больному следует обеспечить покой, переносить или перевозить его можно только лежа. также нужно давать ему в большом количестве горячее питье - крепкий чай или кофе.

в любом случае следует как можно быстрее добраться до ближайшей больницы или медпункта для получения квалифицированной медицинской помощи.

### **ПЛАВАНИЕ В ВОДОЕМАХ С ТЕЧЕНИЯМИ И ВОДОВОРОТАМИ**

любой человек, умеющий плавать хотя бы кое-как, знает, что наибольшую опасность для жизни представляют течения, которые образуются во время паводков, вблизи плотин, в местах, где вода мощными потоками устремляется к турбинам электростанций. что же касается обычных водоворотов, которых на наших реках немало, то причины гибели в них человека, как правило, объясняются растерянностью, отсутствием необходимых знаний и навыков. для борьбы с сильными течениями и водоворотами нужно запомнить следующее:

- не старайтесь сразу же бороться с течением и пытаться добраться до ближайшего берега, а, поддерживая себя на поверхности, спокойно сориентируйтесь. самый надежный способ побыстрее выбраться из опасного места — это пересечь течение поперек. если же оно закручивает по кругу, то старайтесь удалиться от центра круга, плывя по течению и постепенно сворачивая в сторону;

- если вы все же очутились в самом центре водоворота и все попытки выбраться из него оказались безуспешными, не теряйтесь, а наберите побольше воздуха в легкие и нырните. под водой двигайтесь по течению, найдите течение воды, которое, изменив направление, устремляется вверх (такое имеется обязательно), и, воспользовавшись им, вы в несколько гребков очутитесь на поверхности за пределами водоворота;

- сильные течения наиболее опасны не на больших глубинах, а на мелководье, где под водой могут оказаться камни, коряги, затонувшие деревья. борясь с ним, необходимо сгруппироваться,

энергично выпрямиться, повернуть туловище навстречу течению, попытаться встать на дно и удержаться на месте. в случае неудачи плывите по течению, придерживаясь основного потока до тех пор, пока он не вынесет на более спокойное и широкое место реки;

- может случиться, что сильное течение понесет вас на каменную глыбу, а для того, чтобы избежать столкновения, нет уже ни сил, ни времени. тогда необходимо сгруппироваться, попробовать повернуться ногами вперед, с их помощью ослабить силу удара, затем ухватиться за глыбу. если не удастся повернуться ногами вперед навстречу глыбе, следует сгруппироваться, вытянуть вперед руки и таким образом ослабить силу столкновения;
- бороться с течением, плыть против него имеет смысл лишь в тех случаях, когда пловцу угрожает опасность быть занесенным к водопаду, плотине, турбинам гидроэлектростанции. во всех остальных случаях для того, чтобы выбраться из быстрого течения, пловец использует его силу, двигаясь в направлении потока и немного поперек, в сторону того берега, к которому ему необходимо добраться.

## **СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ**

спасение утопающих - одна из самых непростых операций, какие могут произойти на воде. сложность заключается в том, что пострадавший, как правило, находится без сознания или в панике (шоке) и может мешать спасателю вплоть до угрозы жизни последнего. тонущий человек во время вдоха втягивает в легкие не воздух, а воду; со временем он все больше набирает воды в желудок и легкие и все больше тяжелеет. по мере заполнения легких водой человек задыхается, теряет сознание и может погибнуть, если ему вовремя не оказать помощь. помощь состоит из двух этапов. первый этап — вытащить утопающего из воды. второй этап — удалить воду, которая попала ему в легкие, и привести его в чувство. спасатель должен сохранять полное самообладание и не поддаваться эмоциям во все время спасения, особенно при поисках и при рефлекторном противодействии утопающего. прежде всего нужно ориентироваться, оценить ситуацию и принять решение.

необходимо также действовать быстро. помните, что мозг может восстановить свои функции, только если прекращение кровообращения длилось не более 5 мин.

если есть возможность и тонущий в состоянии бороться за жизнь, первым делом бросьте ему конец веревки, спасательный жилет или круг.

в ином случае, действуйте следующим образом:

1. снимите с себя верхнюю одежду и обувь, выверните карманы, чтобы они не наполнились водой;
2. пробегите по берегу до самого короткого расстояния к утопающему;
3. прыгайте в воду и плывите к утопающему;
4. если он погрузился в воду, наберите воздуха, нырните и осмотритесь под водой. при плохой видимости ощупайте дно руками;
5. если тонущий схватил вас за руки или шею, немедленно освободитесь от захвата. действуйте без церемоний, однако без излишней жесткости. при захвате за руку выверните ее и вырвите из рук утопающего. при захвате за шею или за туловище обхватите его поясицу одной рукой, а другой нажмите на подбородок, отталкивая его голову далеко назад, чтобы тонущий отпустил вас. если это не помогает, набирайте воздуха и резко погружайтесь в воду, затягивая утопающего за собой: пытаясь освободиться, он обязательно будет менять хват;
6. переверните утопающего на спину;
7. буксируйте пострадавшего к берегу одним из следующих способов, следя, чтобы его нос и рот все время были над водой:
  - а) одной рукой взяв пострадавшего за волосы и удерживая его голову над водой, положив на свое предплечье, гребите другой рукой и ногами;
  - б) просуньте свою левую руку под мышку его левой руки и захватите запястье его правой руки. гребите одной рукой и ногами;
  - в) захватите ладонями голову пострадавшего сзади с обеих сторон за подбородок, гребите одними ногами.

если судорогой сводит какую-то часть вашего тела, то крепко ущипните ее или уколите, и судорожные явления исчезнут.

## **УТОПЛЕНИЕ**

развивая тему несчастных случаев в походе, я скажу: нельзя быть на водоеме без риска утонуть. понятно, что человек, который пошел на дно, сам себе уже не поможет. однако читатель может помочь тонущему другу и научить друга этим приемам, чтобы тот впоследствии, быть может, спас его самого. понятно, что утопающего нужно первым делом вытащить на берег, для этого особых навыков не надо. а вот далее люди совершают грубейшие ошибки, в результате чего вроде спасенный человек оказывается потерянным. спасатель опускает извлеченного из воды перед собой на землю, становится перед ним на одно колено. далее кладет животом поперек непреклонной ноги, как коромысло. руками раскрывает рот пострадавшего. такая поза способствует быстрому

отходу воды из легких через дыхательные пути. этому можно и нужно содействовать, надавливая руками на желудок и спину пострадавшему. после того, как большая часть влаги из легких удалена, спасатель приступает к искусственному дыханию с одновременным непрямым массажем сердца в случае, если пострадавший не приходит в себя, а его дыхание и сердцебиение существенно ослаблены.

с туловища пострадавшего снимается вся одежда, расстегивается пояс на брюках. человек кладется на спину. реаниматор опускается на оба колена перед ним, кладет голову себе на колени или на какое-то возвышение (валик из свернутой одежды) для большего удобства, запрокидывает ее открытым ртом вверх. после набирает воздух в легкие и, прижав своим ртом к раскрытому рту человека и зажимая тому нос рукой, выдыхает воздух. оптимальным вариантом является ритм 15 дыхательных движений в минуту: каждые 4 сек совершается один большой выдох в легкие пострадавшего.



рис. 1. прием освобождения легких от воды.

выдохи перемежаются с паузами, во время которых осуществляется массаж сердца. ладони кладутся пострадавшему на грудь, в пространство между сосками, одна поверх другой. обеими руками с силой осуществляются четыре ритмичных нажима, прогибающие грудную клетку на 5 см вглубь. желательно, чтобы реанимацией занимались двое - один массажем, второй искусственным дыханием.

к слову, искусственное дыхание помогает задохнувшемуся в пожаре человеку и потерявшему сознание в результате болезненного ушиба, если только ушиб не пришелся на грудную клетку.

из вышесказанного видно, что походник, отправляясь в поход, должен иметь с собой запас медикаментов и средств. то есть человеку в этом случае необходима аптечка первой помощи. аптечкой может быть любая сумка или коробочка, которую несложно переносить и откуда легко доставать медикаменты.

в ней должны лежать марлевый бинт, эластичный бинт, таблетки обезболивающего (анальгин или амидопирин), антисептик (йод, перекись водорода и т.д.), флакон с нашатырным спиртом, пузырек со спиртовой настойкой валерианы. желательно купить готовый комплект для дорожной аптечки, например, водительскую аптечку, которую всегда можно взять с собой в поход.