



Карета швидкої не завжди швидка. Затори на дорогах, аварії, складні погодні умови — чимало ситуацій можуть затримати лікарів, на яких ми так чекаємо. Але навіть секунда зволікання деколи коштує потерпілому життя. Що робити, коли поруч немає фахівця-медика і необхідно надати першу допомогу собі чи іншій людині? Хапати посібник Джеймса Габбарда, сімейного лікаря із 30-річним досвідом. Він має бути в кожній аптечці, поруч із бинтом і знеболювальним.

Забиття, порізи, переломи, обмороження та відмирання, кровотеча, отруєння, запаморочення, стрибки артеріального тиску, аритмія, епілептичні напади, інсульт, судоми, втрата свідомості, опіки, колоті й різані рани, укуси тварин і комах — ця книга містить усе, що необхідно знати про найпоширеніші проблеми зі здоров'ям у дорослих та дітей, аби завжди бути наготові.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-4954-7



9 786171 249547

ДЖЕЙМС  
ГАББАРД



ПЕРША НЕВІДКЛАДНА  
ДОПОМОГА СВОЇМИ РУКАМИ



ДЖЕЙМС ГАББАРД



# ПЕРША НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

**СВОЇМИ РУКАМИ**

ЩО РОБИТИ,  
ЯКЩО ШВИДКА  
НЕ ПОСПІШАЄ





**James Hubbard**

**The survival  
doctor's complete  
handbook**

**What to do when help  
is not on the way**

**Reader's  
digest**

**Джеймс Габбард**

**Перша невідкладна  
ДОПОМОГА  
своїми руками**

**Що робити, якщо швидка  
не поспішає**

**ХАРКІВ**  **КЛУБ**  
**2019**  **СІМЕЙНОГО**  
**ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 614.88  
Г12

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Публікується з дозволу Reader's Digest,  
an imprint of Trusted Media Brands, Inc.

Перекладено за виданням:  
Hubbard J. The Survival Doctor's Complete Handbook:  
What to Do When Help is NOT on the Way / James Hubbard. —  
New York : Reader's Digest, 2016. — 288 p.

Переклад з англійської *Ярослава Лебеденка*

Ілюстрації *Studio Urge*

Дизайнер обкладинки *Сергій Ткачов*

ISBN 978-617-12-4954-7  
ISBN 978-1-62145-305-5 (англ.)

© James Hubbard, MD, MPH,  
2016  
© Netiro Ltd, видання українською мовою, 2019  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

Не порадившись із лікарем, не слід фахову медичну допомогу підмінити або підправляти інформацією з цієї книги. Щодо конкретних проблем зі здоров'ям насамперед консультируйтесь зі спеціалістом. Якщо ви потрапили в небезпечну для життя або екстремальну ситуацію, негайно викликайте швидку або звертайтеся до медичного закладу. Ця книга може стати у пригоді лише тоді, якщо допомога не близько. Вона не дає і не передбачає жодних гарантій, а видавництво та автор не несуть жодної відповідальності за можливі збитки чи шкоду, заподіяну змістом цієї книги



Присвячується Пем, моїй найкращій подрузі всіх часів, яка за сумісництвом є моєю дружиною, а також найкращим донькам, про яких тільки можна мріяти, — Лі Енн та Бет. А ще — найновішій любові мого життя, онукові Майклу. Все, що в мені є доброго, — це завдяки Богові та моїй родині



## ЗМІСТ

<i>Передмова</i> .....	13
<b>1. БУДЬТЕ ГОТОВІ</b> .....	15
<i>Не дайте заскочити себе зненацька</i> .....	16
<i>Підказки з підготовки</i> .....	17
<b>2. ШКІРА — БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО ОБОЛОНКА</b> .....	22
<i>Основні функції шкіри</i> .....	23
<i>Прості способи захистити шкіру</i> .....	25
<i>Пошкодження через тертя та тиск</i> .....	27
<i>Підошовні бородавки</i> .....	29
<i>Кров під нігтем</i> .....	31
<i>Інфекції</i> .....	32
<i>Дрібні сторонні предмети в шкірі</i> .....	34
<i>Різані рани</i> .....	36
<i>Опіки</i> .....	47
<i>Отруйні плющ, дуб та сумах</i> .....	53
<b>3. ТО НЕ ДОЩЕЧКИ, ТО КІСТОЧКИ ТРИЩАТЬ</b> .....	56
<i>Спершу подбайте про власну безпеку</i> .....	58

<i>Аналіз ситуації</i> .....	59
<i>Пошкодження хребта</i> .....	88
<b>4. ПОРУШЕННЯ СВІДОМОСТІ</b> .....	96
<i>Діагностика порушень психічного стану</i> .....	97
<i>Струс мозку</i> .....	108
<i>Судоми</i> .....	111
<i>Непритомність</i> .....	113
<i>Шок</i> .....	117
<b>5. ДИКІ ШТУЧКИ — УКУСИ ТА ЖАЛА</b> .....	122
<i>Запобігання найпоширенішим проблемам</i> .....	123
<i>Зміїні укуси</i> .....	124
<i>Укуси павуків</i> .....	129
<i>Укуси ссавців</i> .....	133
<i>Жала бджіл, ос та вогняних мурах</i> .....	136
<i>Анафілаксія</i> .....	136
<b>6. ФАКТАМ В ОБЛИЧЧЯ</b> .....	138
<i>Очі</i> .....	139
<i>Вуха</i> .....	149
<i>Ніс</i> .....	162
<b>7. СПРАВИ СЕРДЕЧНІ</b> .....	166
<i>Біль у грудях</i> .....	167
<i>Кров'яний тиск</i> .....	173

<i>Прискорене серцебиття</i> . . . . .	177
<i>Панічна атака</i> . . . . .	182
<i>Тромби в ногах</i> . . . . .	184
<i>Тромби в легенях</i> . . . . .	185
<i>Серцево-легенева реанімація (СЛР)</i> . . . . .	186
<b>8. ПРОСТО ДИХАЙТЕ</b> . . . . .	190
<i>За що ми любимо наші легені</i> . . . . .	193
<i>Природа не терпить порожнечі</i> . . . . .	194
<i>Про що свідчить прискорене дихання</i> . . . . .	195
<i>Колапс легені</i> . . . . .	196
<i>Астма</i> . . . . .	200
<i>Коли язик блокує дихальні шляхи</i> . . . . .	205
<i>Напад ядухи</i> . . . . .	209
<i>Штучне дихання</i> . . . . .	212
<b>9. ЧЕРЕВНА ПОРОЖНИНА —</b>	
<b>ВІДКРИВАТИ РІДШЕ, НІЖ ДУШУ</b> . . . . .	214
<i>Травма</i> . . . . .	215
<i>Біль у животі</i> . . . . .	220
<i>Грижа</i> . . . . .	237
<i>Гостра інфекційна діарея</i> . . . . .	239
<i>Отруєння</i> . . . . .	244
<b>10. ТІЛЬКИ ДЛЯ ЖІНОК</b> . . . . .	246
<i>Проблеми з маткою</i> . . . . .	247

<i>Проблеми з фаллопієвими трубами</i> .....	253
<i>Проблеми з яєчниками</i> .....	254
<i>Проблеми з піхвою</i> .....	255
<i>Екстрені пологи</i> .....	258
<b>11. ТІЛЬКИ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ</b> .....	265
<i>Проблеми з простатою</i> .....	267
<i>Проблеми з яєчками</i> .....	274
<b>12. ДИТЯЧІ ГОЛОВОЛОМКИ</b> .....	277
<i>Діти — це не просто маленькі дорослі</i> .....	279
<i>Пошкодження дитячих кісток та суглобів</i> .....	280
<i>Гарячка</i> .....	281
<i>Збільшені лімфовузли</i> .....	287
<i>Зневоднення</i> .....	288
<i>Висипка</i> .....	288
<b>13. ІНШІ МОМЕНТИ</b> .....	292
<i>Удар блискавки та удар електричним струмом</i> .....	293
<i>Перегрівання</i> .....	295
<i>Переохолодження</i> .....	300
<i>Отруєння чадним газом</i> .....	305
<i>Коли з водою дефіцит</i> .....	306
<i>Як зробити воду питною</i> .....	307
<i>Пиття морської води, сечі та крові</i> .....	314

<b>14. АПТЕЧКА ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ</b> .....	315
<i>Як захистити цілителя</i> .....	316
<i>Засоби дезінфекції</i> .....	319
<i>Перев'язувальні матеріали</i> .....	320
<i>Корисне спорядження</i> .....	322
<i>Лікарські засоби</i> .....	326
<i>Спеціальні запаси</i> .....	330
<i>Подяки</i> .....	333
<i>Про автора</i> .....	334

## ПЕРЕДМОВА

Уявіть собі таку картину. Надворі лютує найстрашніша снігова буря, яку ви тільки пам'ятаєте. На вкритих ожеледицею вулицях ані душі. Раптом ви чуєте десь здаля тріскання і екран вашого комп'ютера згасає. Темрява. А потім гуркіт і новий звук удару вже всередині будинку. Ви вискакуєте в коридор і бачите, що ваш чоловік сидить на підлозі, стікаючи кров'ю. Набираєте номер швидкої, але весь час чуєте лише короткі гудки.

Коли комусь буває потрібна негайна, серйозна медична допомога, ми зазвичай очікуємо, що добре підготовлена команда рятувальників та медиків з'явиться за лічені хвилини і привезе з собою все необхідне. Якщо я викликаю швидку зі свого медичного кабінету і не чую сирени ще до того, як покладу слухавку, то дивуюся, що могло статися. Але я також достатньо старий, аби пам'ятати, що так було не завжди, особливо за межами великих міст. Та й сьогодні так буває не завжди. Якби вам довелося чекати на допомогу годинами, то чи не хотіли б ви знати, що в цей час можна зробити?

Майже щоденно нас завалюють новинами про терористичні атаки, різноманітні сутички й заворушення та стихійні лиха, на кшталт ураганів чи землетрусів. Постійно повідомляється, що екстрені медичні служби недоукомплектовані, через що допомога прибуває з небезпечними для життя затримками. Крім того, люди час від часу ходять у походи, на полювання, пікніки або ж просто подорожують чи гуляють глухими стежками, де немає мобільного зв'язку й інших людей у радіусі багатьох кілометрів. Навіть у найкращих випадках перші декілька хвилин до прибуття швидкої є надзвичайно важливими. Якщо ви знатимете бодай деякі базові медичні техніки, то ваша допомога може стати тим, що відділяє життя від смерті.



Як правило, посібники з першої допомоги дають лише основи. Але в цій книзі я піду далі, надавши вам медичну інформацію, яку, на моє переконання, повинен мати кожен, коли фахова допомога не близько.

Тримайте цю книгу на спеціально відведеному місці книжкової полиці, щоб ви завжди знали, де вона, і могли легко її дістати. Ще краще — тримайте її у своїй аптечці першої допомоги. А ще краще — купіть декілька примірників і покладіть також по одному в машині та на роботі. Ну і прочитайте її від початку до кінця хоча б раз або й двічі.

Звичайно, я жодним чином не хочу сказати, що ця інформація має замінити собою огляд та лікування професійними медичними працівниками, якщо це можливо. Крім того, навіть попри те, що ця книга зосереджена на самодопомозі, ви постійно бачитимете в ній випадки, коли я підкреслюю важливість консультації фахівців. Це тому, що іноді отримати допомогу буває важко, але можливо — скажімо, за допомогою гелікоптера чи довгого пішого переходу. Якщо ж ви розумієте, що пошкодження чи хвороба безпосередньо загрожують життю людини, а лікарів, потрібних апаратів та ліків поряд немає, ця книга допоможе вам вирішити, що саме і як швидко це робити.

Такі знання не лише рятують життя — вони його змінюють. Ви почуватиметесь більш упевненими в собі та спроможними, знаючи, що краще розумієте своє тіло, деякі найстрашніші речі, які з ним можуть статися, та як можна допомогти в лікуванні цих негараздів при нагальній потребі.

## 1

# БУДЬТЕ ГОТОВІ

## ШВИДКИЙ ТЕСТ

Посеред ночі одну маму розбудив гуркіт бурі. Вона намацала вимикач і виявила, що світла немає. Жінка пішла перевірити, як там її діти, але в темряві налетіла обличчям на стіну та ще й примудрилась якось вдаритися зап'ястком.

Цю історію мені розповіла вона сама, сидячи в приймальному відділенні лікарні, вся мокра, із притиснутою до носа просякнутою кров'ю хусточкою та геть вибита з колії цією ситуацією. А що, якби вона не змогла отримати кваліфіковану допомогу? Що, якби буря обірвала телефонні дроти та перекрила деревами дороги? Що б тоді вона мала робити?

**А.** Покласти на лоб пакет із льодом, аби зупинити кров із носа.

**Б.** Не перейматися зап'ястком, якщо можна рухати пальцями. Це означало б, що кістки не зламані.

**В.** Відправити когось по примірник цієї книги, що зберігається на звичному місці в кімнаті безпеки.

**Г.** Бігти до сусідів і тарабанити їм у двері з криком: «Тут є лікар?!»

## ВІДПОВІДІ

**А. Неправильно.** Лід міг би допомогти зменшити потік крові, але головне тут — вплинути безпосередньо на найбільш імовірне джерело кровотечі. У випадку носа це означає затиснути пальцями під самісінькою носовою кісткою і так тримати добрих п'ять хвилин чи більше, щоб кров мала достатньо часу згорнутись. До речі, ніколи не лишайте лід безпосередньо на шкірі довше, ніж на кілька хвилин, якщо ви не загорнули його в якусь тканину. Інакше можна створити власну саморобну версію обмороження.

**Б. Неправильно.** Руки пальцями рук, ніг або чимось іншим можуть допомогти визначити, чи пошкоджені м'язи, зв'язки або суглоби, але нічого не скажуть про переломи кісток. Геть нічого. Абсолютно. Це міф (див. вірзку «Загроза міфу» в розділі 3).

**В. Правильно.** Дивіться пораду про відведення кімнати безпеки далі.

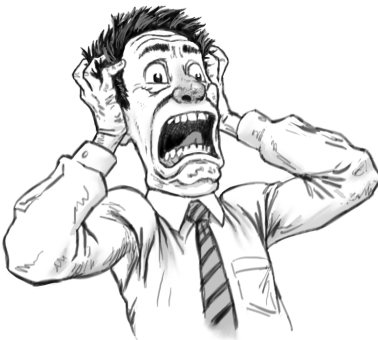
**Г. Неправильно.** Дуже сподіваюсь, що ви не обрали цей варіант (якщо тільки не знайомі з вашими сусідами), особливо якщо вони тримають удома зброю, не знають вас досить добре або не дуже вам симпатизують.

## НЕ ДАЙТЕ ЗАСКОЧИТИ СЕБЕ ЗНЕНАЦЬКА

Чи доводилось вам бувати в продовольчій крамниці чи супермаркеті, коли на завтра оголошують штормове попередження? На полицях, де мають бути молоко, хліб та вода

у пляшках, порожньо, а люди бігають навколо, мов навіжені, згрібаючи все, що ще залишилось. У повітрі відчувається паніка.

Ті ж, хто підготувався заздалегідь, спокійно сидять собі вдома, витягнувши ноги та попиваючи трав'яний чай. У них було достатньо часу, аби без зайвого поспі-



ху врахувати всі деталі — наприклад, зачинити віконниці та переконатися, що всі знають, як треба поводитись. Коли йдеться про надзвичайні обставини, немає кращої поради, ніж девіз бойскаутів «Будь готовий!».

## **ПІДКАЗКИ З ПІДГОТОВКИ**

Уявіть собі якусь раптову катастрофу. На крамниці часу немає. Думки перемикаються у швидкісний режим і затьмарюються грізною і близькою небезпекою. Якщо ви не готові, існує висока ймовірність щось забути, і це може бути щось важливе.

### **ПІДКАЗКА 1. СПРИЙМАЙТЕ ФРАЗУ «ВИЖИВАЮТЬ НАЙПРИСТОСОВАНІШІ» СЕРІОЗНО**

Підтримка оптимальної фізичної форми — це чи не найкраще, що ви можете зробити, і не лише для вашого здоров'я, але й щоб бути готовими до надзвичайних ситуацій. Аеробіка та силові вправи мають стати пріоритетом у вашому повсякденному житті. Хто знає, коли вам може знадобитись добігти до сховку з дитиною на руках або зробити серцево-легеневу реанімацію сусідові?

Уживайте корисну їжу і добре висипайтесь. Це найкращі способи укріпити ваш імунітет. Тримайте під контролем вагу. Киньте курити. Регулярно проходите медогляд. Тоді, навіть якщо ви захворієте чи поранитесь під час якогось лиха, то матимете кращі шанси вижити.

### **ПІДКАЗКА 2. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ПРАКТИКА — ЦЕ КЛЮЧ ДО ДОСКОНАЛОСТІ (НУ, МАЙЖЕ)**

Медичні працівники тренуються діяти в умовах потенційних надзвичайних ситуацій як одна команда. Ми практикуємось у своїй роботі, допоки не навчимося робити її не задумуючись. Коли когось привозять без свідомості чи з серйозними ушкодженнями, нам не доводиться стояти навколо нього

й думати, що робити. У нас навіть усе необхідне розкладене так, щоб його можна було знайти не дивлячись.

Звичайно, ми не можемо відпрацювати всі можливі сценарії, але ці тренування дозволяють нам діяти на автопілоті в найпоширеніших ситуаціях. Тому ми маємо більше часу, щоб зосередитись на несподіваних ситуаціях, якщо вони трапляються. Ось чому служби швидкого реагування та аварійно-рятувальний персонал проводять навчання, про які ви читаєте в газетах. А під час катастроф час дуже цінний, як і знання.

Ми також спеціально вивчаємо незвичайні процедури, щоб вони відклалися бодай на споді нашої свідомості. Коли прийде час провести одну з них, нам може знадобитися звіритися зі своїми джерелами, але ми знатимемо, де шукати і до кого звертатись по допомогу.

Вам слід готуватись аналогічним чином. Прочитайте цю книгу від початку до кінця, щоб знати, що в ній написано і де це шукати, якщо терміново знадобляться подробиці. Вчіться діяти в поширених надзвичайних ситуаціях. Завчіть перші кроки, поки не зможете робити їх не думаючи — на рівні рефлексів. А потім тримайте цю книгу неподалік для довідки.

Зберігайте всі медичні запаси в легкодоступному місці й регулярно перевіряйте їх, аби переконатись, що ніщо не закінчилось чи не вичерпало терміну придатності.

Подумайте також про те, щоб пройти курси надання першої допомоги та серцево-легеневої реанімації. Можливо, Червоний хрест організовує такі у вашому населеному пункті. Особисто я пропоную відеокурси.

Запам'ятайте: надзвичайні ситуації легше пережити з організацією та лідером. Одного дня вам, можливо, доведеться стати таким лідером — подобається вам це чи ні.

### ПІДКАЗКА 3. РОБІТЬ ЩЕПЛЕННЯ

Загальновизнано, що самих лише знань малувато. Потрібно також бути готовими фізично. Тож наважтеся, підіть і зробіть усі необхідні щеплення. Спитайте у своїй поліклініці, що там можуть порекомендувати. Графіки вакцинацій можна знайти на сайті Центрів із контролю та профілактики захворювань

<http://www.cdc.gov/vaccines>. Як і перед уживанням будь-яких лікарських засобів чи харчових добавок (усім, що впливає на тіло), не забувайте почитати про можливі побічні ефекти, ускладнення та запобіжні заходи.

Ось декілька захворювань, вакцини від яких можуть стати вам у пригоді.

- **Правець.** Після низки щеплень, які зазвичай роблять у дитинстві, приблизно кожні десять років треба робити повторну вакцинацію, щоб запобігти болісній та потенційно смертельній інфекції, яку розносить різновид ґрунтової бактерії. (Якщо вам не робили щеплення від правцю в дитинстві, поговоріть зі своїм лікарем про те, як слід вчинити.)

- **Грип.** Якщо ви опинитесь у приміщенні, де повно людей хворих та з кашлем, зроблене щорічне щеплення від грипу може виявитись безцінним.

- **Пневмонія.** Пневмококова пневмонія — це поширена й серйозна інфекція, що часто буває найбільш смертельно небезпечною для наймолодших та найстарших із нас. Щеплення від неї було додане до встановленого режиму дитячої вакцинації десь 2001 року, тож багато дорослих її ніколи не проходили. Однієї дози зазвичай достатньо, з повторенням у віці шістдесяті п'яти.

- **Гепатит В.** Це хвороба серйозна, але їй можна запобігти. Вона передається через рідини тіла — наприклад, його можна підхопити, якщо до вашого організму через подряпину на шкірі потрапить кров інфікованої особи. Вакцина від нього стала частиною встановленого режиму дитячої вакцинації десь 1994 року. Тим із нас, хто не отримав її в дитинстві, для імунітету потрібна серія з трьох щеплень.

### Загроза міфу

**Міф:** Грипом можна заразитись через щеплення від грипу.

**Факт:** Вірус для щеплення є мертвим. Не можна підхопити інфекцію від мертвого вірусу. Проте деякі люди впродовж двох-трьох днів відчують симптоми, схожі на застуду, і думають, що це грип. Це не так. Грип триває довше і зазвичай буває значно сильнішим.



## ПІДКАЗКА 4. ВИЗНАЧТЕ КІМНАТУ БЕЗПЕКИ

Визначте найбезпечніше приміщення в домі й призначте його вашою кімнатою безпеки. Тримайте там усі необхідні запаси на крайній випадок, включаючи аптечку першої допомоги. Вибір цієї кімнати залежатиме від того, де саме ви живете. Це може бути підвал або якийсь внутрішнє приміщення без вікон. Якщо існує потенційна небезпека затоплення будинку, це може бути горище.

## ПІДКАЗКА 5. ЗБЕРІТЬ АПТЕЧКУ

Купіть хороший готовий набір першої допомоги або зберіть такий самі. Простежте, щоб він мав міцний, водонепроникний футляр і містив засоби, перелічені в розділі 14. Не забудьте покласти до набору цю книгу. Подумайте над тим, аби зробити додаткові аптечки для машини та роботи. Поновляйте запаси до закінчення їхнього терміну придатності й одразу ж поповнюйте все, що звідти береде.

## ПІДКАЗКА 6. ЗАПАСАЙТЕСЬ, ЯК ХОМ'ЯК

Після того, як поприймаєте якісь ліки впродовж кількох місяців і відчуєте покращення, попросіть лікаря прописати вам додаткову місячну дозу, щоб тримати її під рукою на крайній випадок. Деякі лікарі погоджуються — все залежить від лікувального закладу та конкретного препарату. *Увага:* страхова компанія може не оплатити додаткову упаковку ліків. Але якщо ви візьмете дженерік (непатентований аналог), коштувати він може не дуже дорого.

Якщо ж отримати додаткову упаковку не вийде, накопичте хоча б кілька зайвих пігулок, щоразу виписуючи новий рецепт за кілька днів до закінчення дії старого. Уточніть у вашій аптеці, скільки днів запасу покривається страховкою.

Тримайте медичні запаси в аптечці (чи аптечках) і не забувайте кожні кілька місяців замінювати старі пігулки новими. Так у вас завжди будуть ліки з найдовшим терміном зберігання. Те саме стосується безрецептурних ліків, на кшталт

знеболювальних, протикислотних, кремів для шкіри та інших. (Загалом так слід робити з усім, що має термін придатності, як із батарейками.)

## **ПІДКАЗКА 7. ЗАПАСАЙТЕСЬ КОНСЕРВАМИ**

Майте кількадедний, а то й кількатижневий запас продуктів тривалого зберігання — консервованих, сушених, іше якихось. Відзначайте терміни зберігання і, знову ж таки, поновлюйте запаси до їхнього закінчення. Ніколи не їжте зі здутих чи проіржавілих бляшанок, оскільки вони можуть містити збудники смертельно небезпечного ботулізму або інших інфекцій.

## **ПІДКАЗКА 8. ЗБЕРІГАЙТЕ ВОДУ ДЕ ТІЛЬКИ МОЖНА**

Без їжі обходитись тяжко, але без води ви помрете значно швидше. Зробіть її вашим першочерговим пріоритетом серед запасів. Інформацію про зберігання, дезінфекцію та альтернативні джерела води дивіться в розділі 13, підрозділ «Коли з водою дефіцит».

## 2

## ШКІРА — БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО ОБОЛОНКА

### ШВИДКИЙ ТЕСТ

Одна жінка прийшла до мого кабінету з дитиною приблизно двох років, що кричала від болю. Ця мама кип'ятила воду, а її маленька донька торкнулась гарячої каструлі.

Перш ніж звертатись по медичну допомогу, найефективніше, що могла зробити жінка, це:

**А.** Нанести на місце опіку спеціальну мазь. Якщо її немає, змастити вершковим маслом.

**Б.** Підставити хворе місце під проточну холодну воду.

**В.** Зробити так, щоб дитина тримала руку вище серця.

**Г.** Збігати по сік алое вера.

### ВІДПОВІДІ

**А. Неправильно.** Ніколи не наносьте на місце опіку жир, мазь або масло впродовж перших кількох хвилин. Вони лише затримують жар усередині. Тільки через кілька годин, якщо опік пошкодив шкіру, а отримати фахову допомогу неможливо, мама могла б змастити місце опіку антибактеріальним кремом.

**Б. Правильно.** Жінці слід було негайно охолодити місце опіку водою. Це полегшує біль та мінімізує пошкодження тканин. Не використовуйте лід, якщо це не маленький опік (завбільшки з монету) із неушкодженою шкірою. Лід може завадити важливому притоку крові до пошкоджених тканин.

**В. Неправильно.** Хоча це не найефективніший засіб лікування, фіксація руки дитини вище серця може трохи полегшити біль, зменшивши кровопостачання нервів.

**Г. Неправильно.** Алое вера жінка могла б скористатись, але після охолодження водою впродовж від п'ятнадцяти до тридцяти хвилин. Першим алое можна застосовувати тільки тоді, якщо води поряд немає.

## ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ШКІРИ

А скажіть-но, який орган вашого тіла є найбільшим?

Шкіра.

«Ліпше розкажіть мені те, чого я не знаю», — думаєте ви. А як щодо такого? Шкіра відповідає за деякі найважливіші функції вашого тіла. Вона багат шарова, багат функціональна та динамічна. Старі її клітини безперервно злущуються й замінюються новими.

Як лікар, я глибоко вражений відновлювальними здібностями шкіри. Обдеріть її — і вона заросте. Якщо ви глибоко поріжетеся, стягніть краї рани, і будь ласка — вона загоїться. Якщо щось натирає її або подразнює, з часом шкіра реагує ущільненням для самозахисту.

Але це далеко не все. Щоб зрозуміти, чому деякі пошкодження потребують серйозної уваги, аби вони не призвели до гірших проблем, спершу слід засвоїти всі завдання, які виконує шкіра.

### ЗАВДАННЯ 1. СИСТЕМА ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЇ

Кровоносні судини шкіри та одразу під нею безперервно працюють над тим, щоб у вас усередині (де розташована більшість інших органів) було затишно й тепло, але не надто тепло. Якщо всередині стає надто гаряче, ці судини розширюються

і подають більше крові до поверхні з метою охолодження. Якщо ж усередині стає холодно, судини звужуються й притримують теплу кров. Екстремально високі та низькі температури можуть порушити роботу цих механізмів так, щоб вони більше не працюватимуть (див. розділ 13, підрозділ «Перегрівання»).

## ЗАВДАННЯ 2. НАКОПИЧУВАЧ

Шкіра накопичує жир (у моєму випадку аж надто добре!) з метою поповнення запасів енергії і не дає внутрішнім рідинам випаровуватися. Без шкіри ви б швидко зневоднили й перетворилися на купу сушеного м'яса. Головною небезпекою дійсно великих опіків (тих, що покривають, скажімо, 10 відсотків вашого тіла чи більше) є втрата величезних обсягів рідин тіла, що веде до страшного, часто смертельно небезпечного, зневоднення.

## ЗАВДАННЯ 3. ОРГАН ЧУТТЯ

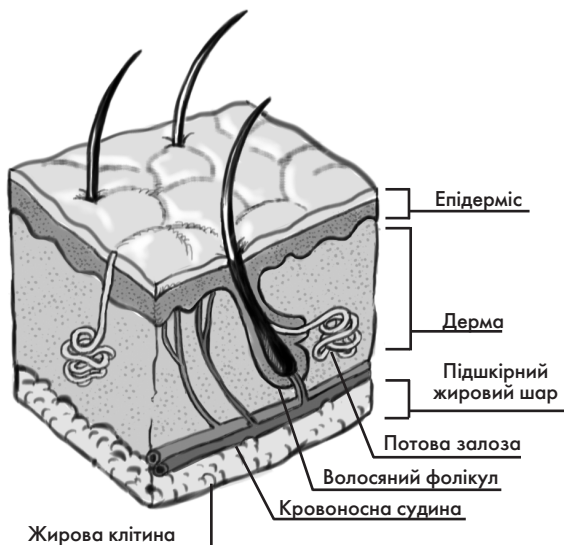
Шкіра містить нерви, які попереджають вас, коли виникає ризик потенційної шкоди від надміру тепла, холоду, тиску, від гострих предметів чи інших небезпек.

## ЗАВДАННЯ 4. СЛУЖБА БЕЗПЕКИ

Шкіра є бар'єром і вашою першою лінією оборони від мікробів. Немов пробоїна у захисній стіні, достатньо великий поріз або опік порушує цю безпеку, значно полегшуючи ворогам доступ усередину організму.

## ІНШІ ЗАВДАННЯ

Жир, який виділяють розташовані в шкірі залози, робить її водонепроникною, а потові залози охолоджують. Клітини пігменту меланіну надають шкірі темного кольору, який допомагає захистити організм від сонця. При цьому шкіра використовує ультрафіолетові сонячні промені, щоб перетворити деякі хімічні сполуки тіла на вітамін D.



## ПРОСТІ СПОСОБИ ЗАХИСТИТИ ШКІРУ

Допоки шкіра не пошкоджена, ви можете почуватися цілком безпечно. Але досить маленької подряпинки чи ранки, як один із багатьох мікроскопічних ворогів, що кружляють у навколишньому повітрі та скрадаються на різноманітних поверхнях, одразу ж кинуться у наступ. На щастя, імунна система забезпечує резервний захист, але подряпини та пухирі можуть серйозно інфікуватись, особливо коли належна медична допомога, включаючи антибіотики, недоступна. Тож скористайтесь нижченаведеними підказками, щоб захистити шкіру навіть у скрутній ситуації, аби вона могла вас захистити.

**1. Прикривайтесь.** Ідучи туди, де є імовірність подряпатись, надягайте одяг із довгими холошами та рукавами. Для важкої роботи руками надягайте захисні рукавички, а для тривалих походів — зручне взуття, щоб не натерти й не збити ноги.

**2. Уникайте сонячних опіків.** Перш ніж виходити на яскраве сонце, наносьте на відкриті ділянки шкіри крем із сонцезахисним фактором SPF 30 чи більше. Оновлюйте його шар кілька разів на день. Надягайте капелюх із широкими крисами.

**3. Не забувайте про гігієну.** У брудному, висохлому жирі та поті розмножуються бактерії. Оскільки ваш шкірний жир



є водовідштовхувальним, потрібен мийний засіб на кшталт мила, щоб розірвати молекули жиру для легкого усунення.

**4. Зволожуйте.** Сухість шкіри призводить до появи тріщин. Якщо ваш улюблений зволожувальний засіб недоступний, у пригоді стане будь-який вазеліноподібний продукт, який утримує вироблену тілом вологу всередині. Намагайтесь наносити його, коли ви ще розпарені після ванни чи душу.

**5. Заспокоюйте висипку.** Висипка спричиняє свербіж та пухирі, що лопаються. Розчісування свербіжу ще дужче пошкоджує шкіру та зумовлює бактеріальне зараження. Тримайте відкриті рани чистими. Щоб контролювати свербіж, використовуйте заспокійливі мазі, прохолодні компреси, безрецептурні стероїдні креми, лосьйон від сонячних опіків або оральні антигістамінні препарати (на кшталт «Бенадрилу»). Зручними є антигістаміни місцевої дії, бо вони не зумовлюють сонливості, однак будьте уважні! У вас може виникнути на них алергічна реакція (навіть якщо на пероральні антигістаміни її зазвичай немає).

**6. Приділяйте увагу дрібним подряпинам.** Промивайте їх водою з милом. Після цього захищайте пластиром, антибактеріальною маззю або і тим, й іншим. Пам'ятайте, що в деяких людей може бути алергія на неоміцин, що входить до складу мазей із «потрійним антибіотиком» на кшталт «Неоспорину». Хорошою альтернативою буде «Бацитрацин». Допомогти може навіть простий вазелін.

### Загроза міфу

#### **Міф: Руки краще мити гарячою водою.**

**Факт:** Гаряча вода не очищує руки краще, ніж холодна. Незалежно від температури води, треба ретельно мити руки з обох боків, а також під нігтями. Використовуйте мило і мийте добрих двадцять секунд. (Це приблизно як двічі проспівати «Happy Birthday».) Добре висушуйте руки, щоб позбутись бактерій, які ще залишилися. За потреби воду з милом можна замінити антисептиком для рук, що містить шістдесят чи більше відсотків спирту, але лити його доведеться чимало.

## ПОШКОДЖЕННЯ ЧЕРЕЗ ТЕРТЯ ТА ТИСК

Чи бували у вас колись потертості на ногах чи пухирі на пальцях рук? Дивовижно, скільки дискомфорту можуть завдати такі дрібниці. А якщо вони ще й інфікуються, а ви не маєте під рукою антибіотиків, ці дрібниці можуть стати смертельно небезпечним випробуванням. Нижче описано, як лікувати пухирі, натоптні, мозолі та гулі, щоб вони залишались дрібними неприємностями, а не забрали життя.

### ПУХИРИ Й ОПРІЛОСТІ

Пухир, або водянка, є скупченням рідини під верхнім шаром шкіри. Спричинити його може багато чого, зокрема віруси, опіки та алергічні реакції. Цей розділ присвячений пухирям, що виникають безпосередньою через травму, таку як натирання шкіри взуттям чи руків'ям молотка.

### ЗАПОБІГАННЯ

Одягайтесь так, щоб уникнути проблем: взуття має бути зручним і добре сидіти; якщо збираєтесь працювати руками, надягайте захисні рукавички; слідкуйте, щоб рукавички, шкарпетки та черевики були сухими. Ось вам декілька корисних підказок.

- Незручне взуття можна краще підігнати по нозі, прорізвавши всередині маленький отвір там, де воно тисне. Якщо взуття завелике, можна надягти дві пари шкарпеток. Можна також спробувати наклеїти на місце, де взуття натирає, шматок скотчу, щоб зробити поверхню більш гладенькою.

- Поміркуйте про те, щоб посипати найбільш схильні до подразнення місця тальковою пудрою. Нанесення пудри на стегна, руки чи ноги робить дива, коли всотує вологу й забезпечує вільне ковзання. Запобігти зайвій волозі (та пухирям) може також нанесений на підшви антиперспірант для пахв.

- Захистити місце тиску чи тертя допоможе спеціальний мозольний пластир із клейкою поверхнею з одного боку.

Треба тільки відрізати шматок, більший від подразненого місця. Проріжте посередині, на місці тиску, отвір і наклейте пластир на шкіру. Самоклеючий мозольний пластир продається в більшості аптек, але, якщо у вас його немає, альтернативою стане будь-яка клейка стрічка.



Англійською мовою мозольний пластир називається *moleskin* — «крячача шкіра», але не хвилюйтесь: жоден кріт під час його виготовлення не постраждав. Його виготовляють із м'якої бавовняної тканини.

## ЛІКУВАННЯ

- **Для маленьких пухирів.** Пухирі, менші, скажімо, за сантиметр у діаметрі, краще не проколувати, знявши тиск на них за допомогою однієї з технік запобігання, перерахованих вище. Цілий пухир є стерильним і добре захищеним від інфекції. Рідина ж усередині є лікувальною.

- **Для великих пухирів.** Якщо ви думаєте, що пухир може прорватись, не чекайте і проколите його самі. Часто промивайте ранку водою з милом і зніміть із неї тиск, щоб вона могла загоїтись.

## НАТОПТНІ Й МОЗОЛІ

Натоптні — це просто потовщення шкіри, що зазвичай виникає в результаті натирання пальців ніг взуттям чи один одним. Це спосіб самозахисту шкіри від постійного подразнення.

Мозолі мають більші потовщення, на відміну від натоптнів. Вони часто виникають на долонях та підшвах ніг.

Натоптням та мозолям слід давати спокій, якщо тільки вони не почнуть завдавати дискомфорт або не погіршилося кро-

вопостачання та не знизилася чутливість пальців ніг (частий побічний ефект діабету).

Іноді вони можуть змусити вас почуватися, немов до пальця прилип камінчик, що впирається в тіло або натирає та спричиняє біль чи навіть нариви. Не встигнете й озирнутись, як вони інфікуються. Лікуйте будь-які нариви антибактеріальною маззю. Якщо ж місце навколо нариву почервоніє, вам можуть знадобитись пероральні антибіотики.

Щоб позбутися натоптнів та мозолів, зітріть їхню товсту зовнішню поверхню спеціальною пилочкою чи пемзою. Будьте обережні, щоб не терти занадто грубо і не пошкодити поверхню шкіри, що може призвести до інфекції.

## ГҀУЛІ

ГҀуля на носі є деформацією суглоба, що з'єднує великий палець із кісткою стопи. Вона спричиняє викривлення суглоба в бік іншої ноги. виправити це може лише хірург. Більше зробити нічого не можна, крім як забезпечити пальцям достатньо місця у взутті.

Якщо суглоб запалюється (стає червоним, чутливим, теплим), можна прийняти протизапальні препарати, на кшталт ібупрофену («Адвілу») чи напроксену («Аліву»), і потримати ногу в теплій воді.

## ПІДОШОВНІ БОРОДАВКИ

Бородавка є доброякісним розростанням шкіри, спричиненим вірусом. Якщо ви потрапили під вплив такого вірусу, то поява чи відсутність бородавки визначатиметься особливостями роботи вашої імунної системи. Ідеться не про силу вашого імунітету — просто одні імунні системи вбачають у вірусі загрозу, а інші — ні.

Пам'ятаю, коли я ще був малим, деякі люди з бородавками ходили до цілителів, які буцімто вміли виводити бородавки особливими притираннями. Більшість бородавок рано чи пізно минаються самі собою, але тоді мені здавалося, що час від часу ці притирання спрацьовували. Ми ж знаємо, що деякі

учасники медичних досліджень, яким дають плацебо — нелікувальну «цукрову пігулку», — одужують від своєї хвороби. То, може, й тим, кому робили притирання бородавок, ставало краще, бо вони в це вірили. Хтозна, можливо, їхній розум стимулював імунну систему, щоб позбутися бородавок.

Підошовні бородавки ростуть на підошвах ніг. Вони мають властивість проростати вглиб, і їх можна сплутати з мозолями, бо теж утворюють товстий шар шкіри. Якщо обережно зішкребти трохи шкіри наждачною пилочкою для ніг чи пемзою, ви побачите чітке ураження, діаметром десь зі шпилькову головку. Посередині будуть темні цяточки — засохла кров із крихітних капілярів, у які бородавка проростає для самопідтримки. Побачивши цяточки, більше не шкребіть, бо капіляри почнуть кровити.

Із підошовною бородавкою ходити може бути боляче. Відчуття схоже на камінчик, що потрапив до взуття і ніяк не випаде. Але позбутися бородавки складно. Якщо діяти занадто грубо, можна залишити рубець, який спричинятиме ті самі неприємні відчуття, що й бородавка. Іноді підошовні бородавки з часом множаться.

Щоб спробувати позбутися бородавки, спершу зішкребіть трохи шкіри, поки не побачите темні цятки. Потім, якщо маєте безрецептурний засіб від бородавок, скористайтеся ним, як написано в інструкції.

Альтернативою є метод клейкої стрічки або пластиру.

1. Відріжте шматочок стрічки або пластиру за розміром бородавки.



Ґуля (зліва)  
та натоптень (справа)

2. Наліпіть його поверх бородавки, залишивши там, поки він не відпаде сам.

3. За потреби повторіть.

4. Через шість днів потримайте бородавку впродовж п'ятнадцяти хвилин у воді.

5. Зішкребіть змертвілу чи відділену шкіру за допомогою наждачної пілочки чи пемзи.

У міру потреби замініюйте клейку стрічку і повторюйте процедуру впродовж двох місяців. Якщо вона допомагатиме, то відбуватиметься в таких часових межах.

Навіть якщо лікар заморожує, випалює чи зрізає бородавки, повністю зникає лише приблизно половина з них. Інші ж продовжують з'являтися знову, поки імунна система організму не вирішить, що нарешті настав час їх позбутися.

## КРОВ ПІД НІГТЕМ

Якщо ви забили тіло під нігтем, крові немає куди йти, крім як у саме тіло. Вона не може витекти назовні, як у випадках інших пошкоджень. Часом це завдає сильного болю, але є прості кроки, які ви можете зробити для його полегшення.

Негайно підніміть прибитий кінчик пальця вище вашого серця (можна покричати). Якщо він почне пульсувати і ви помітите, що під нігтем збирається кров, зробіть таким чином.

1. Помийте палець водою з милом.

2. Розпряміть скріпку для паперу чи затупіть об якусь тверду поверхню вістря шпильки.

3. Знайдіть щось, аби притримати гарячу скріпку чи шпильку (приміром, пінцет чи шматок тканини) і засуньте її кінчик у вогонь.

4. Коли він розжариться до червоного, легенько притупіть кінчик до нігтя, над центром синця, лише на якусь мить, а потім швиденько приберіть. Вам треба пропалити крихітний отвір. Повторюйте процедуру в тому самому місці, поки не потече кров. У цей момент біль може на якусь частку секунди посилитись, але одразу ж зміниться приємним полегшенням.

5. Після кількох хвилин кровотечі змастіть поверх отвору антибактеріальною маззю, а потім прикрийте його лейкопластиром.

Не робіть цього, якщо ви не бачите крові під нігтем. Ви лише дужче пошкодите палець.



Випускання крові з-під нігтя

## ІНФЕКЦІЇ

Більшість бактерій, що живуть на шкірі, не завдають нікому нічого поганого. Інші ж, зокрема *Streptococcus* та *Staphylococcus aureus* (стрептококи та золотистий стафілокок), можуть бути небезпечними, спричиняючи інфекції в діапазоні від слабких до смертельно небезпечних. Але їм все одно треба спочатку знайти пробоїну в захисному бар'єрі шкіри. Це може бути крихітна тріщинка, що виникла через подряпину, поріз чи навіть просто пересихання шкіри. Іноді бактерії також проникають до організму через волосяні фолікули.

## ПРО АВТОРА

Джеймс Габбард ніколи не любив полювання. Зростаючи в штаті Міссісіпі, він проводив багато часу в лісовій глушині зі своїм батьком, але насправді завжди хотів стати лікарем.

Так він і зробив. Однак після понад 30 років практики сімейної медицини в штатах Міссісіпі та Колорадо Джеймс вирішив поєднати свою медичну підготовку з навичками життя в лісі, ставши одним із найбільших у США фахівців із медицини виживання. Сьогодні він веде найпопулярніший тематичний вебсайт [TheSurvivalDoctor.com](http://TheSurvivalDoctor.com) і є автором кількох книг із надання першої допомоги в екстремальних ситуаціях. Його основані на особистому досвіді підказки є комбінацією сучасної медицини, саморобних засобів лікування та старих дідівських методів — деякі з яких він бачив на власні очі, лікуючи пацієнтів із віддалених районів, що не могли одразу ж потрапити до лікаря.

Випускник медичного факультету Університету Міссісіпі, він проходив практику в славетній Парклендській меморіальній лікарні в Далласі й отримав ступінь магістра охорони здоров'я. Член Американської академії сімейних лікарів, Американського коледжу професійної й екологічної медицини, Американської медичної асоціації та Товариства екстремальної медицини, доктор Габбард нині веде приватну практику в Оксфорді, штат Міссісіпі.



Популярне видання

ГАББАРД Джеймс  
**Перша невідкладна допомога своїми руками.  
Що робити, якщо швидка не поспішає**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*  
Редактор *Н. Я. Радченко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Т. І. Невєрова*

Підписано до друку 03.01.2019.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Newton». Ум. друк. арк. 17,64.  
Наклад 4500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а.  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

---

**Габбард Д.**

Г12 Перша невідкладна допомога своїми руками. Що робити, якщо швидка не поспішає / Джеймс Габбард ; пер. з англ. Я. Лебеденка ; худ. Studio Urge. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. — 336 с. : іл.

ISBN 978-617-12-4954-7

ISBN 978-1-62145-305-5 (англ.)

УДК 614.88

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»  
пропонує розміщення реклами  
на нашій книжковій продукції :  
логотипи, закладки, флаєри, листівки,  
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:  
[trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)**