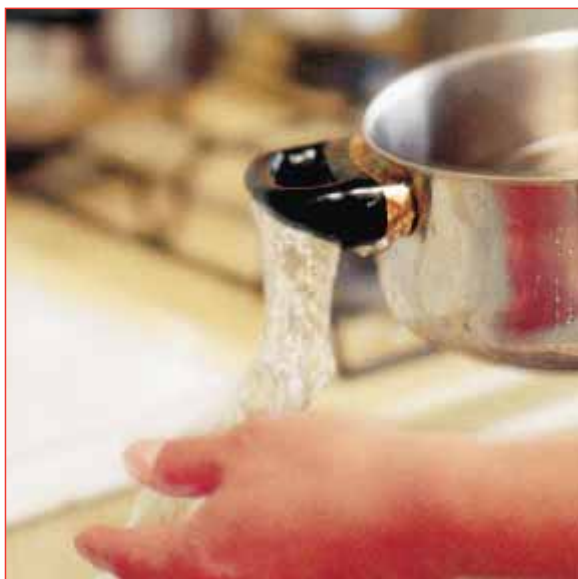




ОЖОГ

ПРАВИЛО ЛАДОНИ



Люди с завидным постоянством хватаются руками за раскаленные сковороды, опрокидывают на себя кастрюли с горячим супом, обжигаются, неловко пытаются развести костер, обвариваются паром... В любом случае действовать нужно по одной схеме, быстро и правильно. От этого будет зависеть процесс заживления раны. Прежде всего решите для себя, можно ли оказать помощь самим или же необходимо вызвать "Скорую". Ответ определяется степенью, то есть глубиной ожога и величиной площади поражения.

Как определить степень ожога

При ожоге **1-й степени** страдает только поверхностный слой кожи – эпидермис. Обожженный участок краснеет, появляется небольшая отечность.

Для ожога **2-й степени** характерно поражение не только эпидермиса, но и расположенного под ним слоя кожи. Помимо покраснения и отека образуются пузыри, заполненные светлой жидкостью, которые со временем лопаются и подсыхают. Ожоги 1-й и 2-й степени называют поверхностными.

Ожог **3-й степени**, при котором страдают все слои кожи (появляются крупные пузыри с интенсивно желтым или красным кровянистым содержимым), тем более – ожог **4-й степени**, вызывающий глубокое поражение не только кожи, но и подлежащих тканей, наиболее тяжелы и требуют хирургического лечения.

Как определить площадь поражения

Для этого есть удобное и простое **правило ладони**. Ладонь составляет примерно 1% площади тела человека. Если участок ожога соответствует 10 или 15 ладоням, значит поражено 10–15% тела.

При **ожоге 1-й степени** (без появления пузырей на обожженной коже) с **поражением не более 10% поверхности тела** можно обойтись собственными средствами. Подержите обожженное место 15–20 минут под холодной проточной водой или положите на него на то же время лед из морозильника.

При **ожоге 2-й степени** на такой же площади с **образованием пузырей** после охлаждения пострадавшего участка наложите на него сухую по возможности стерильную повязку из марли или проглаженного утюгом полотенца, чтобы предохранить ожоговую рану от инфекции (по этой же причине ни в коем случае не прокалывайте пузыри) и покажитесь врачу. Если беда произошла за городом и к специалисту быстро обратиться невозможно, охладив обожженную поверхность, наложите на нее повязку с мазью. Для этого подойдут антибактериальные мази типа левосина или левомеколя. Эти средства обязательно должны быть в походной аптечке. В качестве первой помощи можно использовать аэрозоль наксол. Препарат приготовлен из лекарственных трав на основе спирта, который, улетучиваясь, создает эффект дополнительного охлаждения раны.

Ни в коем случае не следуйте советам доморощенных медиков и не мажьте обожженное место растительным маслом или густыми растворами крахмала, мыла. Не смазывайте его зеленкой, крепким раствором марганцовки. Облегчения это не принесет, а врачу будет трудно определить степень поражения тканей.

Если боль в области ожога сильна, примите таблетку анальгина, баралгина или другого обезболивающего средства. Поднялась температура? Начинайте принимать любой антибиотик широкого спектра действия, на-

пример, ампициллин или линкомицин по таблетке 4 раза в день 5 дней.

При **распространенных ожогах 1-й и 2-й степени, поразивших более 30–40% поверхности кожного покрова**, срочно вызывайте “Скорую”. Как показывает практика, при таких ожогах может развиваться шок из-за нарушения функций гормональной, сердечно-сосудистой систем, печени, почек. Вывести из него пострадавшего под силу только специалистам. До приезда “Скорой” охлаждать место ожога водой или льдом не следует, так как может возникнуть спазм сосудов, который еще больше нарушит кровообращение в пораженных тканях. Заверните пострадавшего в чистую простыню, чтобы предотвратить попадание инфекции. Дайте ему выпить не менее 2 л минеральной воды или приготовленного раствора (на 1 л кипяченой воды чайную ложку пищевой соды и 2 чайные ложки поваренной соли). Так же следует поступать и при обширных глубоких ожогах.

Если ожог 3-й или 4-й степени поразил более 10% (а у пожилого человека и меньше 10%) поверхности тела, немедленно вызывайте “Скорую”. Уже в машине пострадавшему начнут проводить противошоковую терапию – сделают обезболивающую инъекцию, поставят капельницу.

Ожоги кожных покровов могут сочетаться с термоингаляционными поражениями. При этом происходит не только ожог дыхательных путей, но и отравление организма продуктами горения. Последние десятилетия эта травма стала наблюдаться чаще из-за того, что для внутренней отделки помещений все шире используют синтетические материалы. Во время пожара они выделяют ядовитые вещества, вызывающие отравление даже при недолгом пребывании человека в задымленном месте. Ожог дыхательных путей можно получить во время пожара в квартире, гараже, при взрыве газового баллона, что, к сожалению, нередко случается на садовых участках.

По тяжести он приравнивается к глубоким ожогам, поражающим 10–15% поверхности тела, при которых развивается шок. К тому же велика опасность спазма бронхов, а затем и отека легких, что очень опасно для жизни. Если у пострадавшего есть симптомы, позволяющие заподозрить такую травму, – **ожоги кожи лица, шеи, обгоревшие спереди волосы, опаленные ресницы, брови, осипший голос, немедленно вызывайте “Скорую”.**

Самое же лучшее и разумное – быть всегда внимательным и осторожным, когда имете дело с огнем.

А. А. АЛЕКСЕЕВ, профессор,
руководитель Научно-практического центра
термических поражений Минздрава РФ
Института хирургии
имени А. В. Вишневского РАМН

Мудры – здоровье на кончиках пальцев



После длительного пребывания на солнце появились красноватые высыпания на открытых участках кожи, сильный зуд? Похоже, у вас фотодерматоз – аллергия на солнце. Снять неприятные ощущения помогут антигистаминные препараты типа супрастина. А если в вашей походной аптечке их не оказалось? Не беда. Попробуйте выполнить одно из специальных упражнений, которое делали еще йоги в Древней Индии – мудры. Это просто и эффективно.

На ладонях расположено множество биологически активных зон, воздействие на которые благотворно влияет на те или иные системы и органы, нормализует их работу, улучшает самочувствие, помогает избавиться от многих недугов и неприятных состояний.

Буквально на несколько минут отрешитесь от всех проблем, сосредоточьтесь на том, что делаете. Ладони лучше предварительно разогреть, потерев друг о друга.

Большими пальцами упритесь в основания безымянных пальцев. Сохраняйте положение 5 минут. Почувствовали приятное тепло или легкое покалывание? Передохните. Упражнение выполняйте 5 раз в день с минимальным интервалом в 3 минуты. Если аллергия ярко выражена, длительность упражнения можно увеличить до 12 минут и делать его 10 раз в день с интервалом не менее 10 минут. И, конечно, в тяжелых случаях обязательно надо обратиться к врачу.

Е. ГИРУЦКАЯ, врач