

**Научно-производственное предприятие
«ЭЛИС»**

**Медицинский аппарат
“ДЕТА - Hajj”**

Комплекс программ электромагнитной терапии

”Помощь паломнику в совершении хаджа”

***«Не ниспослал Аллах болезни какой-либо,
не дав от нее излечения» (Бухари)***

Уникальная медицинская методика

Москва

Руководство разработали:
С.П. Коноплёв
Т.Н. Гханнам

© НПП «ЭЛИС» 2011 г.

Все права защищены. Запрещается производить частичное или полное фотомеханическое воспроизведение и запись на электронные носители информации.

Содержание

Методические рекомендации.....	4
Рекомендуемые программы для паломника.....	5
1. Стимуляция иммунной системы.....	5
2. Очистка организма.....	7
3. Лечение психоэмоционального перенапряжения – Антистресс.....	7
4. Лечение ОРЗ, ОРВИ и ГРИППА.....	9
5. Лечение насморка – Ринита.....	11
6. Лечение заболеваний горла – от кашля.....	13
7. Лечение и профилактика пищевых отравлений.....	14
8. Грипп с сильным жаром.....	16
9. Лечение и обработка ран и порезов (Дезинфекция).....	17
10. Травмы – реабилитация (ушибы – гематомы).....	19

Методические рекомендации.

В последние годы совершение хаджа, альхамду лиЛля, стало доступным для широкого круга мусульман России. Однако вызывает сожаление то обстоятельство, что часть паломников по прибытии на Запретную землю двух святынь оказывается неподготовленной в достаточной мере к совершению хаджа – одного из высочайших предписанных мусульманину поклонений: как по знанию обрядов хаджа, так и физически (телесно). Доля вины за это ложится на руководителей туристических групп, председателей мусульманских общин, организующих паломничество.

Опыт показывает, что 96-99% паломников в период хаджа заболевают острыми респираторными заболеваниями различной степени тяжести; часть паломников, в зависимости от условий совершения хаджа, в дополнение к ОРЗ переносят и другие соматические (в редких случаях и психические) заболевания. Исходя из этого, каждому паломнику необходимо при себе иметь личную аптечку, независимо от того, имеется ли в группе медицинский персонал с имуществом.

Инша Аллах, надеемся, что в недалеком будущем организаторы хаджа российских паломников будут способны обеспечить не только переезд, перелет и размещение паломников, а станут наставниками, идущими плечом к плечу с паломниками в их трудных испытаниях, своевременно оказывающими каждому из них посильную моральную, психологическую и медицинскую помощь.

Пророк (мир ему) сказал: «Избавившего брата от нужды избавит от нужды Аллах» (Ат-Тирмизи).

Прибор **“DETA - Hajj”** создан специально для паломников, собирающихся посетить святыне места. Поскольку перелет на дальнее расстояние, резкая перемена климата, скопление большого количества людей на ограниченной территории, а так же стресс, который испытывает каждый человек при столь важном событии в жизни, могут привести к нарушению здоровья, нужно позаботиться о своем здоровье заранее. Кроме того, находясь за рубежом очень трудно найти доктора и аптеку, чтобы помочь себе в случае

необходимости. Прибор “ДЕТА - Hajj” станет Вашей личной аптечкой.

Просим внимательно ознакомиться с рекомендациями, представленными в данном руководстве. Это поможет Вам правильно подготовиться к паломничеству и предотвратить проблемы со здоровьем. Если же все же проблемы возникнут, то в качестве первой помощи Вы можете использовать прибор “ДЕТА - Hajj”. Проконсультируйтесь с врачом до поездки, проведите профилактические мероприятия.

Надеюсь, что, объединив усилия всех тех, кто заинтересован, чтобы все больше наших соотечественников могли достойно выполнить одно из главных предписаний Ислама. А в часы болезней и тягот, переносимых при совершении хаджа, не будем забывать слова нашего любимого Пророка (мир ему): *«Не ниспослал Аллах болезни какой-либо, не дав от нее излечения»* (Бухари).

Рекомендуемые программы для паломника

Программы, рекомендуемые для паломников условно разделим на две группы:

1. Подготавливающий набор.
2. Лечебно-профилактический набор

Первый набор рекомендуется проводить за месяц до поездки. Этот набор программ позволит восстановить иммунитет, провести очистку организма и снизить уровень стресса. Это программы 1-3.

Второй набор рекомендуется проводить во время поездки и 2-3 недели после.

1. Стимуляция иммунной системы.

Слово "иммунитет" происходит от латинского "immunitas", что означает "освобождение", "избавление".

Иммунитет — это защитная реакция организма, способность противостоять действию повреждающих агентов, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность. Благодаря иммунитету, организм побеждает болезнь и выздоравливает. Благодаря иммунитету, некоторыми инфекционными заболеваниями (например, корь и краснуха) человек болеет единожды, а потом всю

оставшуюся жизнь невосприимчив к ним, даже если тесно контактирует с больным.

Снижение защитных сил организма приводит к частым и продолжительным инфекциям, тяжелому течению всех заболеваний. Первый признак ослабленного иммунитета – это простудные заболевания. Если вы простуживаетесь чаще, чем 4-5 раз в год и постоянно страдаете насморком и слабостью во всем теле, вам однозначно нужно обратить внимание на эти тревожные сигналы.

Иммунитет современного человека постоянно подвергается серьезным испытаниям из-за плохой экологии и постоянных стрессов. К ослаблению иммунитета и возникновению состояния иммунного дефицита приводит практически любое заболевание, особенно инфекционное, переутомление, хронический стресс, неправильное питание, ряд гормональных препаратов и антибиотики.

Повышение иммунитета — комплекс профилактических и лечебных мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма и восстановление нормальной работы иммунной системы.

Для нормального функционирования иммунной системы нужно соблюдать ряд условий:

- правильное, сбалансированное питание, с достаточным количеством белков, витаминов и микроэлементов,
- нормализация режима сна и бодрствования,
- своевременное лечение инфекции и хронических заболеваний.

Применение:

Применять программу необходимо ежедневно утром, сразу после пробуждения.

Программа «Стимуляция иммунитета» применяется для лечения и профилактики инфекционных заболеваний, при переутомлении, повышенных физических нагрузках. Программа обладает стимулирующим влиянием на организм, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, увеличивает физическую активность. Рекомендуется применять её при первых признаках инфекционных заболеваний – слабость, недомогание, повышение

температуры и пр, по необходимости несколько раз в день вместе с программой ОРВИ, грипп.

Не рекомендуется применять программу на ночь, поскольку она может вызвать бессонницу.

2. Очистка организма.

Необходимым моментом в создании эффективной схемы антипаразитарной терапии является соблюдение определенной этапности в восстановлении нарушенных регуляторных процессов в организме, активировании функций детоксикации, стимуляции защитных иммунных механизмов, т.е. на тех ключевых направлениях воздействия на больной организм, без которых, как правило, невозможно обеспечить новое качество здоровья при наличии патологического процесса.

В качестве 1-го этапа терапии любого хронического заболевания, безусловно, следует выделить ликвидацию в той или иной степени выраженного интоксикационного синдрома. С этой целью проводится дренажная терапия. Независимо от конкретных клинических симптомов интоксикации и локализации основного патологического процесса на 1-м этапе проводится целенаправленное воздействие на функции лимфатической и кровеносной систем.

Применение:

Программу необходимо проводить непосредственно после окончания лечебной программы в случае заболевания или профилактически для очистки организма. Её применение уменьшит возможную интоксикацию, связанную с активной гибелью паразитов в организме. Обязательным условием является обильное питье чистой негазированной и некипячёной воды в объёме не менее 30 мл. на килограмм веса.

3. Лечение психоэмоционального перенапряжения – Антистресс.

В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией. Стрессовым событием может быть как хорошие, так и плохие события в жизни, но в любом случае может возникнуть психическая реакция, выводящая человека из равновесия.

Стресс – это особое состояние организма человека, возникающее при воздействии на него разнообразных факторов. Стресс сопровождается сильным физиологическим и психоэмоциональным напряжением, во время которого происходит активизация различных систем приспособления человека к изменившимся окружающим условиям, для преодоления стрессовой ситуации.

Такая реакция организма заложена самой природой, обеспечивая мобилизацию защитных сил. Жизнь современного человека буквально «напичкана» стрессовыми ситуациями, и каждый из нас ежедневно сталкивается с повседневными стрессами на улице, дома, в общественном транспорте и т.п. Здоровый и стрессоустойчивый человек реагирует на повседневные стрессы незаметно для себя и своего здоровья, но это вовсе не означает, что стресс проходит бесследно. Темп жизни требует от человека огромных эмоциональных и физических затрат, что в совокупности создает жизнь на фоне стресса, которые пагубно влияют на состояние здоровья. Типичными реакциями на стресс являются беспокойство, депрессия, гнев и страх. Проявляется стресс нарушением сна - либо сонливостью, либо бессонницей. Изменяется аппетит – как в сторону повышения, так и понижения. Могут развиваться соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы. Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Симптомы, связанные с накоплением стресса:

- боли в сердце,
- слабый ускоренный пульс,
- одышка при незначительных физических нагрузках,
- вялость,
- плохое настроение, раздражительность, уныние,
- плохой сон,
- сердцебиение,

- преждевременное старение,
- ненормально быстрое утомление.

К заболеваниям, провоцирующимся психоэмоциональным состоянием, относятся:

- Ишемическая болезнь сердца (немая ишемия, стенокардия, инфаркт миокарда);
- Нарушения сердечного ритма;
- Функциональные заболевания сердца;
- Синкопальные состояния (ужас и шок, обморок);
- Эссенциальная артериальная гипертония;
- Кардиофобический невроз (сердечная фобия, невроз страха, кардинальный невроз, синдром паники).

С целью коррекции психологического состояния, профилактики психоэмоциональных нарушений рекомендуется применять лечебную программу в период повышенных психологических и физических нагрузок ежедневно на ночь. При необходимости программа может применяться в любое время суток.

4. Лечение ОРЗ, ОРВИ и ГРИППА

Возбудителями ОРВИ являются различные вирусы. Существует более 200 респираторных вирусов. В основном они поражают верхние дыхательные пути (т.е. нос, глотку, гортань, трахею), однако у ослабленных людей во время эпидемий могут возникнуть бронхиты и пневмонии.

Определить, какой именно вирус явился причиной заболевания у конкретного больного довольно сложно. Поскольку симптомы ОРВИ не являются специфичными для того или иного вируса. Точный диагноз можно установить только лабораторными методами. Однако необходимости в таких методах обычно нет, поскольку лечение всех видов ОРВИ в большинстве случаев аналогично. Их всех объединяет то, что они очень заразны, так как передаются воздушно-капельным путем, вызывают схожую симптоматику, не лечатся антибиотиками.

Принято выделять несколько основных видов ОРВИ, каждый из которых имеет своего возбудителя.

Риновирусная инфекция. Считается основной причиной банальной простуды. Чаще всего протекает легко и специального лечения не требует.

Коронавирусная инфекция. Протекает аналогично риновирусной инфекции, однако продолжительность заболевания несколько меньше (6-7суток).

Аденовирусная инфекция. Часто сопровождается симптомами конъюнктивита (ощущение песка в глазах, покраснение, слезотечение).

Парагрипп. Частыми симптомами парагриппа являются боль в горле, осиплость, лающий кашель.

Симптомы ОРВИ известны всем. Это любое сочетание нижеперечисленных признаков:

- повышение температуры
- насморк
- бронхит или трахеит (или оба)
- головная боль
- недомогание

Повышение температуры может быть как значительное (до 38,5°C), так и небольшое (в пределах 37,5°C). Имеют место также признаки отека слизистых - так называемые катаральные явления: заложенность и/или обильные выделения из носа, боль в горле, резь в глазах, слезотечение, кашель, который может быть сухим приступообразным, лающим; а может сопровождаться выделением мокроты (чаще всего светлой).

Грипп начинается с резкого подъема температуры и сопровождается быстро развивающимися признаками острой интоксикации организма. Обычно это головная боль, светобоязнь и резь в глазах, слабость, потливость, боль в мышцах. А в связи с тем, что воротами для инфекции являются верхние дыхательные пути, сразу же возникают симптомы их поражения: першение в горле, саднение за грудиной, сухой мучительный кашель. При гриппе ухудшение самочувствия наступает столь стремительно, что больной иногда даже может назвать час, когда возникло заболевание.

Основное отличие гриппа от остальных острых респираторных инфекций в том, что при ОРВИ менее выражена температура (редко поднимается выше 38 °C), и на первый план выходит не общее плохое

самочувствие, а катаральные явления: обильный насморк, боль в горле, влажный кашель.

ОРВИ начинается постепенно: с першения в горле, неприятных ощущений в области носа, а затем развиваются и остальные симптомы. Система сопротивляемости каждого человека строго индивидуальна: у некоторых людей почти не бывает высокой температуры при болезни, у других легко развивается интоксикация даже при простуде. В таких случаях отличить грипп от других ОРВИ достаточно сложно. Довольно часто при ОРВИ появляется воспаление лимфатических узлов – на шее, под нижней челюстью, за ушами, на затылке появляются болезненные бугорки. Иногда воспаленные лимфоузлы являются единственным симптомом заболевания и приносят значительный дискомфорт, затрудняя повороты головы.

Лечение ОРВИ складывается из лечения её проявлений. Температуру можно сбить жаропонижающими, но не стоит ими злоупотреблять, так как при ОРВИ температура - защитная реакция, которая помогает организму бороться с инфекцией. Кроме того температура может говорить о присоединении опасных бактериальных осложнений ОРВИ (острый синусит, острый отит, пневмония) тогда нужно другое лечение, а если температура будет все время снижена с помощью лекарств, это лечение может запоздать.

Лечебную программу следует применять при первых признаках возникновения симптомов простуды. Программу можно применять несколько раз в день до исчезновения симптомов. Дополнительно рекомендуется использовать программу Стимуляция иммунитета.

5. Лечение насморка – Ринита

Ринит - воспаление слизистой оболочки полости носа. Ринитом в медицине называется насморк. Риниты делятся на острые и хронические. Острый ринит (насморк) - одно из самых распространенных заболеваний, которого не избежал, по-видимому, ни один человек. Острый ринит может быть самостоятельным воспалением полости носа, а может сопутствовать многим другим инфекционным заболеваниям.

Выделяют следующие виды насморка:

- **Инфекционный насморк** является следствием агрессии верхних дыхательных путей (слизистой носа) различными микробами: вирусы, бактерии, грибки.
- **Аллергический насморк** является следствием сенсibilизации организма по отношению к какому-либо аллергену (шерсть животных, пыльца цветов, моющие средства).
- **Нейровегетативный насморк** возникает всегда при воздействии на организм какого-нибудь неспецифического пускового фактора (холодный воздух, сильный запах и др.).

Инфекционный насморк вызывается инфекцией - вирусами, бактериями. Насморк носит острое течение, в котором выделяют три стадии:

1. В начале заболевания ринит можно распознать по ощущению сухости, жжения и зуда в носу, а также частому чиханию. Затем в период от 1 часа до 2 дней этот легкий дискомфорт постепенно переходит в заложенность носа и снижение обоняния, завершая так называемую первую стадию ринита.

2. Ярким признаком второй стадии являются неприятные выделения из носа, которые еще больше затрудняют дыхание. Очень часто на этом этапе снижается аппетит, нарушается сон, и даже возникают головные боли. А самое главное, что больной начинает дышать через рот и способствует дальнейшему распространению воспаления на нижележащие отделы дыхательных путей и развитию осложнений.

3. Наконец, спустя от 3 до 5 дней, выделения из носа становятся более вязкими, образуются корки, а отсмаркиваться становится все сложнее. Это третья стадия ринита. Если не вылечить насморк на этой стадии, могут возникнуть серьезные осложнения - воспаление придаточных пазух носа (гайморит), носослезного протока, среднего уха, глотки, гортани, бронхов и легких.

Данная программа предназначена для лечения инфекционного насморка.

Применение:

Для лечения всех видов насморка применяют программу «Ринит», которая снимет воспаление слизистых и заложенность носа. При осложнениях, связанных с ОРВИ- применять соответствующую программу (ОРВИ), при присоединении бактериальной инфекции и спускании инфекции в горло и дыхательные пути, рекомендуется применять программу (Стафилококки – Стрептококки).

6. Лечение заболеваний горла – от кашля

Воспаление слизистых оболочек верхних дыхательных путей может протекать в виде воспалений носа, горла и глотки. Каждое из них редко бывает изолированным, чаще всего они являются проявлением одного процесса. Развитию воспалительного процесса способствуют общее и местное переохлаждение, перенапряжение голоса, длительное дыхание через рот, горячая и холодная пища.

«Воспаление горла» - может подразумевать различные локализации развития воспалительного процесса. Могут поражаться миндалины, и тогда мы говорим об остром тонзиллите или ангине. Может поражаться слизистая оболочка дыхательных путей – глотки (фарингит) и гортани (ларингит). Причины воспалительного процесса – вирусная или бактериальная инфекции.

Воспаление горла всегда проявляется болями – как самостоятельными, так и при глотании. Может отмечаться кашель, ощущение першения в горле. Боль в горле при фарингите, как правило, не очень интенсивная, она более выражена при ангине. В случае развития ларингита отмечается еще и выраженная осиплость голоса – иногда голос полностью пропадает. Это связано с вовлечением в воспалительный процесс голосовых связок.

Часто воспаление носа, горла, гортани сочетается с воспалением трахеи и бронхов. Причем процесс заболевания бронхитом начинается с носоглотки и спускается по дыхательным путям. Развитию заболевания бронхит способствует истощение, переутомление, нервно-физическое перенапряжение, переохлаждение, запыленность, загазованность, контакт с больными в семье и на работе, улице. Появляется кашель, выделяется мокрота. Кашель является не просто неприятный симптом, это один из важнейших способов организма очистки легких. Не следует

подавлять кашель. Важно добиться выделения мокроты и снижение её вязкости.

Боль в горле и кашель можно приглушить различными мятными таблетками, но надо понимать, что это не лечение основного заболевания, а только уменьшение болезненных симптомов. Лечение должно включать полоскание антисептиками, противовоспалительные средства, обильное теплое питьё.

Применение:

Лечебная программа направлена на уменьшение воспаления слизистых горла и верхних дыхательных путей. Программу рекомендуется применять 2-3 раза в день с первых признаков заболевания до исчезновения всех симптомов.

7. Лечение и профилактика пищевых отравлений.

Острые кишечные инфекции - собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция), бактериями (сальмонеллез, дизентерия, E.coli-инфекция), а также токсинами бактерий (стафилококковая кишечная токсикоинфекция - в этом случае понос вызывают не сами бактерии, которых в кишечнике может и не быть, а их токсины, которые попадают в пищеварительный тракт с продуктами питания, в которых стафилококк размножился).

Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):

- повышенная температура (степень повышения и продолжительность варьируют)
- тошнота, рвота
- боль в животе
- понос
- избыточное газообразование в кишечнике (метеоризм)

Все кишечные инфекции опасны тем, что из-за рвоты или поноса происходит обезвоживание организма, поэтому лечение направлено не только на уничтожение возбудителя, но и на восполнение потерь воды. Более того, в случае легкого течения сальмонеллеза, а также при стафилококковой токсикоинфекции антибиотики также можно не

использовать, необходимо только восполнять потери воды, с инфекцией организм справится сам.

Существуют некоторые отличия между разными заболеваниями.

При **дизентерии** понос имеет характер очень частого стула (десять-двадцать и более раз в сутки), который характеризуется обилием слизи, болезненными частыми позывами к опорожнению кишечника, не приводящими к желаемому результату. Помимо слизи в стуле может присутствовать кровь и гной. Температура во многих случаях бывает высокой.

При **сальмонеллезе** поносу часто предшествует рвота, стул не такой частый, но зато обильный. Температуры в легких случаях может не быть.

При **стафилококковых** отравлениях симптомы возникают через 1,5-2 ч после приема пищи. Наиболее характерные признаки - режущая схваткообразная боль в подложечной области, рвота. Температура тела нормальная или субфебрильная. Поноса может не быть; кратковременное расстройство стула наблюдается примерно у половины больных. Типичны нарастающая слабость, бледность кожных покровов, похолодание конечностей, снижение АД. Однако даже при резко выраженной симптоматике начального периода к концу суток от начала болезни наступает выздоровление, лишь у отдельных больных в течение 2-3 дней сохраняется слабость.

Энтеровирусная и ротавирусная инфекции характеризуются частым стулом, температурой, иногда может быть сыпь на коже. Нередко им предшествует насморк и другие симптомы простуды (это получило ошибочное название "грипп с кишечными проявлениями". К гриппу это никакого отношения не имеет). Их лечение не требует применения антибиотиков.

Лечение.

При всех расстройствах следует в первую очередь принять энтеросорбенты (активированный уголь, энтерос-гель и др.). Рвота и понос – способ для организма очиститься от токсинов и микроорганизмов, поэтому не принимайте противорвотные и противодиарейные препараты в течение 24 часов после появления первых симптомов пищевого отравления. Когда вы сможете

удерживать жидкость в желудке, пейте чистую воду в течение примерно 12 часов.

Поскольку повторяющиеся рвота или понос могут вывести из вашего организма большие количества воды, обезвоживание становится потенциально опасным осложнением, особенно у пожилых людей. Пейте больше жидкости, даже если вы не чувствуете жажды. Вам следует следить за тем, чтобы полностью и правильно возмещать теряемую жидкость.

Кроме воды можно употреблять чай с ромашкой или мятой.

Слегка подсоленное или подслащенное питье - бульон, сладкий чай.

Диета :

- После исчезновения симптомов отравления ешьте продукты типа белого риса, каш, легких овощей, картофельного пюре и бананов, чтобы восстановить силы.

- Для активизации жизнедеятельности необходимых для организма бактерий, обитающих в пищеварительном тракте, ешьте простой йогурт с активными бактериями или кисломолочные продукты.

- Чтобы помочь восстановить организму необходимый запас **калия**, диетологи рекомендуют спелые бананы.

- Избегайте citrusовых напитков и молока или молочных продуктов, которые могут затруднить пищеварение.

- Временно ограничьте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие, как зерно и большая часть фруктов.

Лечебную программу рекомендуется применять сразу после появления неприятных симптомов в животе. Использовать её следует 2-3 раза в день до полного восстановления стула и купирования болевого синдрома.

8. Грипп с сильным жаром

Высокая температура тела – это симптом, возможно одного из следующих заболеваний:

- Резкое повышение температуры (38-39°C), сопровождаемое ознобом, головной болью, недомоганием, диареей, насморком, сухим кашлем, болью в горле или болями в суставах и мышцах. Возможно это **грипп** или другая **вирусная инфекция**.

- Высокая температура после нескольких часов, проведенных на жаре. Возможно у вас тепловое истощение («солнечный удар»).

При нормально действующей иммунной системе повышенная температура является признаком относительно хорошего здоровья. Пожилые и ослабленные люди обычно плохо выделяют тепло, поэтому повышение у них температуры требует пристального внимания. То же самое справедливо по отношению к людям с ослабленной иммунной системой.

Пейте побольше жидкости, чтобы возместить воду, выделяющуюся с потом через поры кожи. Обезвоживание не только ухудшает самочувствие, оно способствует повышению температуры, поскольку снижает то количество жидкости, которое нужно организму для самоохлаждения. Пейте побольше соков, минеральной воды, чтобы объем выделяемой мочи стал немного большим, чем обычно. Лучшими жаропонижающими средствами при умеренно повышенной температуре являются парацетамол ("Тайленол", "Панадол"). Примерно в течение часа после приема лекарства вы можете начать потеть. Потоотделение сигнализирует о том, что организм охлаждается.

К вспомогательным методам снижения температуры относятся **физические методы охлаждения**.

Это обтирание раствором комнатной температуры. В качестве раствора употребляется 2-3-х процентный раствор уксуса. Далее, включить вентиляцию. Процедура длится 2-3 минуты. Необходимо чуть-чуть озябнуть. На появление простуды это не действует. Эта процедура позволяет нам минут за 5 снизить температуру на 2-3 градуса. А принятые медикаменты всосутся и начнут действовать только чуть позже.

Обертывание в мокрую и холодную простыню.

Прохладный душ или сидячая ванночка.

9. Лечение и обработка ран и порезов (Дезинфекция)

Нарушение целостности кожных покровов, слизистых оболочек называют раной. Повреждения поверхностных слоев кожных или слизистых оболочек называются ссадинами, царапинами.

Раны делятся на:

1. поверхностные — неглубокие, когда повреждается только одна кожа.

2. глубокие — захватывающие подкожные ткани, мышцы, кости. (При наличии глубокой раны следует немедленно обратиться к врачу для обработки раны).

Раны делятся по происхождению:

1. резаные — нанесенные острым предметом, чаще всего ножом, бритвой, стеклом и т. д. Они характеризуются ровными краями и умеренно или сильно кровоточат.

2. рубленые — наносятся опускающимся предметом с острым краем. По своему внешнему виду напоминают резаные раны, но отличаются большей глубиной.

3. колотые — наносятся ножом, кинжалом, гвоздем, вилами или иными острыми предметами.

Это узкие и глубокие раны.

4. ушибленные — возникают под действием давления, при ударе тупым предметом, при падении или сдавлении тела. Края раны неровные, кровотечение слабое.

5. рваные — возникают в результате разрыва кожи при ее натяжении. Края таких ран неровные, кровотечение слабое, отмечается значительная болезненность

6. укушенные раны — по внешнему виду напоминают ушибленные или рваные раны

Нередко вместе со слюной бешеных животных в них попадает инфекция.

7. огнестрельные — обуславливаются пулями и осколками снарядов

При любой ране самая большая опасность для организма таится в кровотечении и инфекции. Значение немедленной первой помощи велико потому, что ее задачей является остановить кровотечение и предотвратить заражение раны.

Убедившись, что рана мелкая и неопасная, можно обработать ее самостоятельно. Сначала следует остановить кровотечение — взять чистую марлю и с силой прижать к ранке. Потом надо очистить большое место: края раны обмыть проточной водой и затем удалить

все чужеродные тела. Затем рану нужно продезинфицировать. Небольшие, поверхностные раны собственно кожи (не проникающие в подкожную клетчатку) не требуют другой помощи, кроме смазывания их и окружающей кожи йодной настойкой (или зеленкой). Это важно, потому что уже через несколько минут раны становятся очагом бактерий. Если бактерии проникнут в более глубокие слои кожи, появляется риск инфицирования. Пользуйтесь стерильным перевязочным материалом, который не приклеивается к ране, а крепится на здоровой коже с помощью пропускающего воздух пластыря. Раз в день требуется менять повязку. Если рана болит, появился отек и гиперемия, выделяется гной, значит, в ране развивается инфекция.

Чаще всего рана инфицируется гноеродными бактериями.

На поверхности кожи находятся миллионы бактерий ; их количество на 1 мм³ невымытой кожи достигает 200 миллионов. При внезапном ранении кожи камнем, ножом, иглой, занозой или шипом в рану проникают миллиарды бактерий, которые затем вызывают гнойный воспалительный процесс, осложняющий лечение и заживление раны.

При неправильной обработке раны невымытыми руками или же при использовании загрязненного перевязочного материала заражение раны микробами еще более возрастает.

Проведение терапии лечебной программой сразу после появления раны, позволит уменьшить болевые ощущения, снять отек, уменьшить воспаление, ускорит регенерацию тканей и заживление раны. Противомикробный эффект программы не даст развиваться гнойному процессу. Программу следует применять 2-3 раза в день до заживления раны.

10. Травмы – реабилитация (ушибы – гематомы)

Ушиб - наиболее частый вид повреждений, который может встречаться как самостоятельно, так и сопутствовать другим более тяжелым травмам (вывихи, переломы, повреждения внутренних органов). Наиболее часто встречаются ушибы кожи и подкожной клетчатки. Именно мягкие ткани, чаще всего страдают от ушибов - механических травм, при которых не происходит серьезного нарушения целостности кожи. При ушибе происходит повреждение

кожи, подкожной жировой клетчатки и мышц, также могут пострадать проходящие в них кровеносные сосуды и нервы. Из травмированных сосудов вытекает кровь. Она может: пропитывать окружающие ткани (образуется кровоподтек-синяк), скапливаться в тканях (появляется гематома), изливаться в расположенные рядом полости, например, в суставы.

Кровотечение из мелких сосудов самопроизвольно останавливается примерно за 5-10 минут. Из крупных - может продолжаться около суток. Цвет синяка зависит от давности травмы: свежий имеет багрово-синюшный цвет, через 3-4 дня он становится сине-желтым, а на 5-6-е сутки - желтеет.

На месте ушиба обязательно появляется припухлость (отек), возникает боль, которая со временем проходит, но неприятные ощущения при движении или ощупывании еще долго сохраняются. При сильных ушибах не исключено нарушение работы близлежащих органов. Ушибы могут быть серьезными, тогда требуется срочная помощь специалиста, и не очень, тогда достаточно приложить к больному месту лед. Очень важно в первые часы после ушиба уточнить, не пострадали ли кости (нет ли переломов), суставы и внутренние органы.

В первые часы после ушиба главная задача - остановить кровотечение и уменьшить размеры кровоподтека или гематомы. Для этого к больному месту прикладывают холодные компрессы или полиэтиленовые пакеты со льдом, накладывают тугую повязку. При травмах конечностей место ушиба заматывают эластическим бинтом, а сверху прикладывают пузырь со льдом. Больную ногу или руку желательно держать в возвышенном положении, а чтобы не нарушилось кровообращение, повязку необходимо время от времени ослаблять. Охлаждение места ушиба продолжают в течение первых суток. Если ушиб находится на туловище или лице, наложить тугую повязку невозможно. Поэтому используют только холодные примочки со свинцовой или простой водопроводной водой, охлажденной в холодильнике. По мере согревания примочки меняют.

Спустя 24-36 часов холод уже не нужен. Теперь место ушиба необходимо прогревать. Это поможет быстрейшему снятию отека и рассасыванию гематомы. Полезно также смазывать поврежденную

поверхность противовоспалительными препаратами. Если место ушиба сильно болит, можно принять болеутоляющие лекарства.

Особый случай: в результате ушиба образовалась крупная гематома с четкой границей. Если она долго не рассасывается самостоятельно, необходимо обратиться к врачу.

Применение лечебной программы уменьшит отек, боль в ушибленном месте, восстановит кровообращение в тканях. Применение программы в первые часы после травмы способствует более быстрому рассасыванию гематомы. Применять её следует ежедневно до исчезновения отека и болевого синдрома не менее 2 раз в день.