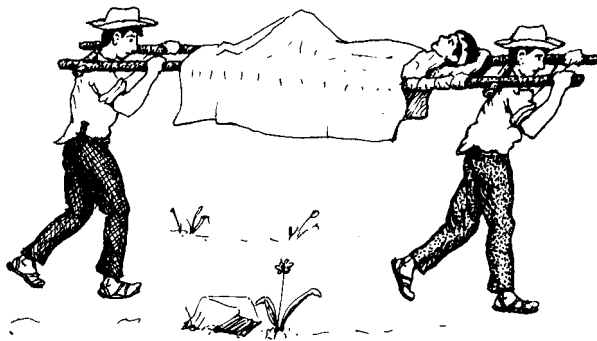


# ТАМ, ГДЕ НЕТ ДОКТОРА

~ исправленное издание ~

Давид Вернер,

Кэрол Сотамен и Джейн Максвелл



с рисунками Давида Вернера

Библиотека Конгресса в каталоге данных

Вернер Давид 1934-

**Там, где нет доктора/** Давид Вернер; с Керол Туман и Джейн Максвелл. Испр. изд.

ISBN 0-942364-15-5

1. Медицина, популярная. 2. Здравоохранение в сельской местности.

I. Туман Керол, 1959-- . II. Максвелл Джейн, 1941-- . III. Титул

[DNLM: 1. Общественная медицинская помощь - справочники

2. Медицина - популярные работы.

3. Здравоохранение в сельской местности - справочники.

WA 39 W492w]

RC81.W4813 1992 610 - dc20

DNLM/DLC 92-1539

Для библиотеки конгресса CIP

Издано:

фондом Геспериана

П.О. ящик 1692

Пало Алто, Калифорния 94302

США

Копия © 1992 фонд Геспериана.

Первое издание на английском языке, октябрь, 1977.

Исправленное издание на английском языке май, 1992

Третье издание, апрель, 1996

Оригинал этой книги на английском языке был выпущен в 1977 как пересмотренное и исправленное издание перевода с испанского издания *"Donde No Hay Doctor"*.

Любые страницы из этой книги, включая иллюстрации, можно копировать, размножать, адаптировать к местным условиям без разрешения автора или издателя.

Разрешается распределять размноженные издания бесплатно или за плату - но не в целях выгоды. Для распространения с коммерческими целями необходимо получить разрешение автора или фонда Геспериана. Автор и фонд Геспериана были бы признательны, если ему вышлют копию любого материала, в котором был использован текст или иллюстрации.

Примечание для тех, кто будет переводить книгу: чтобы избежать дублирования и для адаптации информации в этой книге, **перед тем как начинать перевод, пожалуйста, свяжитесь с фондом Геспериана.**

**ЭТО ПЕРЕСМОТРЕННОЕ И ИСПРАВЛЕННОЕ ИЗДАНИЕ МОЖНО УЛУЧШИТЬ С ВАШЕЙ ПОМОЩЬЮ.** Если вы сельский работник здравоохранения, врач, мать или любой человек, у которого есть идеи или предложения по изменению этой книги для лучшего использования в вашем обществе, пожалуйста, напишите автору на адрес фонда Геспериана. Благодарим вас за помощь.



Благодаря работе и преданности многих групп людей и отдельных лиц со всего света книга "Там, где нет доктора" была переведена более чем на 50 языков.

Ниже представлен следующий список некоторых переводов и адресов, где вы можете получить их.



ИСПАНСКИЙ И АНГЛИЙСКИЙ  
The Hesperian Foundation  
P.O. box 1692  
Palo Alto, CA 94302  
U.S.A.

ИСПАНСКИЙ  
Editorial Pax-Mexico  
Ave. Cuauhtemoc 1434  
Mexico, D.F. 03310  
MEXICO

ФРАНЦУЗСКИЙ  
ENDA  
B.P. 3370  
Dakar, SENEGAL

ПОРТУГАЛЬСКИЙ  
Edicoes Paulinas  
Caixa Postal 8.107  
Sao Paulo, S.P. BRAZIL

АРАБСКИЙ  
Arab Resource Collective  
P.O. Box 7047  
Nicosia, CYPRUS

СУАХИЛИ  
Rotary Club of Dar es Salaam  
P.O. Box 1533  
Dar es Salaam, TANZANIA

ХИНДИ  
VNAI  
40, Institutional Area  
(Near Qutab Hotel, S. of I.T.T.)  
New Delhi, 11016

ВЬЕТНАМСКИЙ  
CIDSE — Vietnam  
G.P.O. Box 2914  
General Post Office  
Bangkok, THAILAND

ИНДОНЕЗИЙСКИЙ  
Yayasan Essentia Medica  
P.O. Box 58  
Yogyakarta, INDONESIA

ИТАЛЬЯНСКИЙ  
Lay Volunteers Internat'l Assoc  
Via Meucci 35  
12100 Cuneo, ITALY

Для получения информации о изданиях на других языках, включая амфарик, бенгальский, китайский, дари, немецкий, ибан, канадский, корейский, лао, марати, маршалльский, мискито, непальский, ушту, квегуа, шуар, синдхи, синхала, тамильский, тхай, тигро, тигрино, тевани и урду, а также английский пиштите в фонд Геспериана. Издания адаптированы для различных стран.

Мы ищем способы доставить эту книгу тем, кому она может послужить лучше всех - а именно людям в отдаленной сельской местности. Если вы в состоянии помочь нам или у вас есть предложения, пожалуйста, свяжитесь с фондом Геспериана. Мы предлагаем эту книгу по низкой цене лицам с малым доходом, живущим в бедных странах.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Это издание книги “Там, где нет доктора” создано общими усилиями. Я благодарю многих людей во всем мире, которые пользуются этой книгой, пишут нам на протяжении многих лет, делятся своими замечаниями и предложениями - они направляют нас, предоставляя необходимую информацию.

Керол Тамен и Джейн Максвелл помогли нам в редактировании, написании и подготовке этого издания. Я выражаю глубокую признательность за их отличную и очень тщательную работу.

Еще мне хотелось бы поблагодарить других людей, которые редактировали и написали некоторые главы этого издания: Сюзан Клейн, Ронни Лович, Мери Эллен Гарой, Шилли Кахане, Паулу Элстер и Джорджа Кента. За информацию, полученную из африканского издания, благодарю Эндрю Пиарсон и других авторов из издательства Макмиллан.

Многие врачи и специалисты в области здравоохранения во всем мире провели обзор книги. Мы не можем перечислить всех, но некоторых нельзя не упомянуть: Дэвид Сандерс, Рихард Лаинг, Билл Бауэр, Грег Тролл, Дебора Бикел, Том Фриден, Джейн Зукер, Дэвид Морлей, Френк Катчпул, Лонни Шавелсон, Рудольф Бок, Джозеф Кук, Саджа Гринвуд, Виктория Шеффилд, Шерри Хиласки, Пам Зинкин, Фернандо Витери, Джордан Таперо, Роберт Гелбер, Тед Грейнер, Стефен Глойд, Рейнер Арнольд и Майкл Тэн. Их квалифицированный совет и помощь оказались очень ценными.

Я тепло благодарю преданных членов Фонда Гесперана за помощь в подготовке рукописи: Кайл Кравена за изобразительное искусство и макет, Стефена Вабба, Синтия Роута и Элизабет де Авилла за компьютерную графику. Я выражаю благодарность тем, кто помогал в подготовке этой книги, это: Кэти Альберт, Мери Клейн, Эван Смит, Джейн Бовелас, Ким Геннон, Хейди Парк, Лаура Гибней, Нэнси Огаз, Мартин Бастос, Карен Вудбери и Труд Бок.

Иллюстрации для нового издания были созданы Дэвидом Вернером, Килем Кравеном и Сюзен Клейн. Также были использованы некоторые рисунки Фелисити Шепарда из африканского издательства Макмиллан. Я признателен “Новому Интернационалисту” и Джеймсу Огвангу за рисунки на 417 странице. Как и в первом издании, я благодарю Мак Гроу-Хилл Бук Компани за разрешение использовать рисунки, которые находятся на стр. 85 и 104 из “Скорой медицинской помощи” Джона Хендерсона, которые были иллюстрированы Ниллом Харди. Моя благодарность Дейл Кросби за рисунки на страницах 29, 32, 35, 100, 181 и 200 и моему отцу Карлу Вернеру за рисунки на страницах 5-8, 121, 187, 229, 231, 235-238, 240, 245, 256, 276 и 281.

Прекрасная работа тех, кто помогал в создании первой версии книги, заметна почти на каждой странице. Моя благодарность Вэли Прайсу, Эл. Хотти, Родни Киндол, Максу Капестани, Рудольфу Боку, Кенту Бенедикту, Альфонсо Даррикадесу, Карлосу Фелипе Сото Миллеру Паулю Квинтара, Дэвиду Морли, Биллу Баверу, Аллизон Орозко, Сюзен Клейн, Грегу Троллу, Кэрол Вестбург, Линн Гордон, Мире Полинджер, Труду Бок, Роджеру Банч, Линн Коен, Джорджу Кенту, Джеку Мэй, Оливеру Бок, Биллу Гонда, Рей Блейчер и Джесус Манджаррес.

За это новое издание мы признательны финансовой поддержке Корпорации Карнеги, Гладис и Меррил Муттарт Фонду, Мире Полинджер, Фонду общественного благосостояния, Мизереор W.K., Келлогг Фонду, Санфлауэ Фонд и Эдна Мак Коннел Кларк Фонду.

Наконец, моя теплая благодарность сельским работникам здравоохранения проекта Pixahtla в Мексике – особенно Мартину Райсу, Мигелю Ангелю Манджаррису, Мигелю Ангелю Альварресу и Роберту Фаджардо – чьи высокая квалификация и опыт обеспечили основу этой книги.

---

# СОДЕРЖАНИЕ

---

## ВВЕДЕНИЕ

### ЗАМЕЧАНИЕ ОБ ЭТОМ НОВОМ ИЗДАНИИ

### СОВЕТЫ НАРОДНОМУ ВРАЧЕВАТЕЛЮ ..... с1

Требования к здоровью  
и человеческие нужды **с2**  
То, что помогает сохранить здоровье **с7**  
Ознакомьтесь получше  
со своим обществом **с8**  
Используйте местные ресурсы  
для своих нужд **с12**  
Решайте, что делать  
и с чего начинать **с13**  
Испытание новой идеи **с15**  
К установлению баланса  
между людьми и землей **с16**

Установление баланса  
между профилактикой  
и лечением **с17**  
Разумное и ограниченное  
применение лекарств **с18**  
Понимание того, что сделал  
прогресс (оценка) **с20**  
Преподавание и совместная учеба - работник  
здравоохранения как педагог **с21**  
Средства обучения **с22**  
Как лучше пользоваться  
этой книгой **с28**

#### Глава 1

### ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ И ПОПУЛЯРНОЕ МНЕНИЕ О НЕМ .....1

Домашние средства, которые  
помогают **1**  
Вера, приносящая людям добро **2**  
Вера, которая делает людей  
больными **4**  
Колдовство – черная магия – дурной глаз **5**  
Вопросы и ответы на некоторые народные  
приметы и домашние средства лечения **6**

Впалый родничок, или мягкое место **9**  
Мнение о том, работает или нет домашнее  
лечебное средство **10**  
Лекарственные растения **12**  
Кустарные гипсы для установки на место  
сломанных костей **14**  
Клизмы слабительные и очищающие: когда  
пользоваться ими, а когда нет **15**

#### Глава 2

### БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ПУТАЮТ ..... 17

В чем причина болезней **17**  
Различные болезни и их причины **18**  
Неинфекционные болезни **18**  
Инфекционные болезни **18**  
Болезни с одинаковыми  
симптомами **20**

Болезни, которые часто путают или которым  
дали одинаковое название **21**  
Недоразумения из-за путаницы в названиях  
**25**  
Путаница между различными болезнями,  
вызывающими жар **26**

#### Глава 3

### КАК ОСМАТРИВАТЬ БОЛЬНОГО ..... 29

Вопросы **29**  
Температура **30**  
Как пользоваться  
термометром **31**  
Дыхание (респирация) **32**  
Пульс (сердцебиение) **32**

Общее состояние здоровья **30**  
Глаза **33**  
Уши, горло, нос **34**  
Кожа **34**  
Живот (желудок) **35**  
Мускулы и нервы **37**

## Глава 4

### КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ ..... 39

- |  |  |
|--|--|
| Комфорт для больного человека 39           | Наблюдение за изменениями 41                     |
| Особый уход за тяжело больным человеком 40 | Признаки опасной болезни 42                      |
| Жидкости 40                                | Когда и как обратиться за медицинской помощью 43 |
| Пища 41                                    | Что говорить работнику здравоохранения 43        |
| Гигиена и изменение положения в постели 41 | Карточка пациента 44                             |

## Глава 5

### ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ ..... 45

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| Лечение с водой 46 | Когда вода лучше лекарств 47 |
|--------------------|------------------------------|

## Глава 6

### ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЛЕКАРСТВ ..... 49

- |   |   |
|---|---|
| Руководства по употреблению лекарств 49         | Когда не надо употреблять лекарства? 54 |
| Наиболее опасные злоупотребления лекарствами 50 |   |

## Глава 7

### АНТИБИОТИКИ: ЧТО ЭТО И КАК ИХ УПОТРЕБЛЯТЬ ..... 55

- |   |   |
|---|---|
| Руководства по употреблению антибиотиков 56             | Ограничить употребление антибиотиков 58 |
| Что делать, если кажется, что антибиотик не помогает 57 |   |

## Глава 8

### КАК ОТМЕРЯТЬ И ДАВАТЬ ЛЕКАРСТВО ..... 59

- |   |   |
|---|---|
| Жидкая форма лекарства 61               | Как принимать лекарства 63                                    |
| Как давать лекарство маленьким детям 62 | Инструкция по дозировке для людей, которые не могут читать 63 |

## Глава 9

### ИНСТРУКЦИИ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИНЪЕКЦИЯХ ..... 65

- |   |   |
|---|---|
| Когда делать инъекцию, а когда нет 65                 | Как избежать серьезных реакций при инъекциях пенициллина 71 |
| Случаи, когда очень важно срочно сделать инъекцию 66  | Как приготовить шприц для инъекции 72                       |
| Лекарства не для инъекций 67                          | Как делать укол 73  |
| Риск и меры предосторожности 68                       | Как уколы могут исцелить детей 74                           |
| Опасные реакции при инъекции определенных лекарств 70 | Как чистить (стерилизовать) инструменты 74                  |

## Глава 10

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ..... 75

- Жар **75**
- Шок **77**
- Потеря сознания **78**
- Когда что-то застряло в горле **79**
- Утопление **79**
- Что делать, когда останавливается дыхание:  
дыхание рот в рот **80**
- Травмы, вызванные перегревом **81**
- Как остановить кровотечение из раны **82**
- Как остановить кровь из носа **83**
- Порезы, царапины и маленькие раны **84**
- Большие порезы: как закрыть их **85**
- Повязки **87**
- Инфицированные раны: как их распознать и  
лечить **88**
- Пулевые, ножевые и другие тяжелые ранения **90**
- Серьезные проблемы с кишечником (Острый живот) **93**
- Аппендицит, перитонит **94**
- Ожоги **96**
- Сломанные кости (Переломы) **98**
- Как переносить тяжело раненого **100**
- Вывихи (Кости, что сошли с места в суставах) **101**
- Растяжения и разрывы (Ушиб или разрыв в вывихнутом суставе) **102**
- Отравление **103**
- Укусы змей **104**
- Другие ядовитые укусы **106**

## Глава 11

### ПИТАНИЕ: ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ .....107

- Болезни, вызванные плохим питанием **107**
- Почему так важно правильно питаться **109**
- Предупреждение недоедания **109**
- Основная и вспомогательная еда **110**
- Правильное питание сохраняет здоровье **111**
- Как распознать недоедание **112**
- Как питаться лучше, когда у вас мало денег или земли **115**
- Полные люди **126**
- Запор **126**
- Диабет **127**
- Откуда получать витамины: из пилюль, уколов, сиропов – или из пищи? **118**
- Чего избегать в нашей диете **119**
- Наилучшая диета для малышей **120**
- Вредные представления о диете **123**
- Особые диеты при некоторых болезнях **124**
- Анемия **124**
- Рахит **125**
- Высокое давление (гипертония) **125**
- Кислотное расстройство, изжога и язвы желудка **128**
- Зоб (опухоль или шишка на горле) **130**

## Глава 12

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: КАК ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ.....131

- Чистота – и проблемы, которые возникают из-за ее недостатка **131**
- Основные правила соблюдения чистоты **133**
- Общественная чистота (санитария) **137**
- Глисты и другие кишечные паразиты **140**
- Аскариды **140**
- Острицы **141**
- Хлыстовики **142**
- Нематоды **142**
- Солитер **143**
- Трихины **144**
- Амебы **144**
- Кровяные сосальщики (шистосомы, бильгарции) **146**
- Вакцинация (иммунизация) – простая и надежная защита **147**
- Другие методы предупреждения болезней и травм **148**
- Привычки, которые влияют на здоровье **148**

## Глава 13

### НЕКОТОРЫЕ САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ БОЛЕЗНИ .....151

Обезвоживание	151	Кашель	168
Понос и дизентерия	153	Бронхит	170
Уход за младенцами с поносом	159	Пневмония	171
Рвота	161	Гепатит	172
Головные боли и мигрени	162	Артрит (болезненные, воспаленные суставы)	173
Простуды и грипп	163	Боль в спине	173
Забитый нос и насморк	164	Варикозные вены	175
Заболевания синуса (синусит)	165	Шишки (геморрой)	175
Сенная лихорадка (аллергический ринит)	165	Отеки ног и других частей тела	176
Аллергические реакции	166	Грыжа	177
Астма	167	Припадки (конвульсии)	178

## Глава 14

### СЕРЬЕЗНЫЕ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ.....179

Туберкулез (ТБ, чахотка)	179	Лихорадка денге (Жар с ломотой в костях, "походка франта")	187
Бешенство	181	Бруцеллез (Лихорадка Мальта)	188
Столбняк	182	Брюшной тиф	188
Менингит	185	Сыпной тиф	190
Малярия	186	Лепра (Болезнь Хансена)	191

## Глава 15

### КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ .....193

Общие правила лечения кожных болезней	193	Стригуций и опоясывающий лишай (Грибковые инфекции)	205
Инструкции по применению горячих компрессов (Горячие примочки)	195	Белые пятна на лице и на теле	206
Болезни кожи (Руководство для отождествления)	196	Маска беременности	207
Чесотка (Семилетний зуд)	199	Пеллагра и другие кожные болезни из-за недоедания	208
Вши	200	Наросты (Бородавки)	210
Клопы	200	Мозоли	210
Клещи и тропические блохи	201	Угри и черные головки (Прыщи)	211
Маленькие раны с гноем	201	Рак кожи	211
Импетиго	202	Туберкулез кожи и лимфоузлов	212
Фурункулы и абсцессы	202	Рожи и целлулиты	212
Зудящая сыпь, волдыри или крапивница (аллергическая реакция на коже)	203	Гангрена (Газовая гангрена)	213
Растения и другие вещи, вызывающие зуд или ожоги кожи	204	Язвы кожи от плохого кровообращения	213
Опоясывающий лишай (герпес опоясывающий)	204	Пролежни (раны от давления)	214
		Кожные проблемы у детей	215
		Экзема (красные пятна с маленькими волдырями)	216
		Псориаз	216



## Глава 16

### ГЛАЗА ..... 217

- Опасные признаки **217**  
Травмы глаза **218**  
Как удалить соринку из глаза **218**  
Химические ожоги глаз **219**  
Красные, болезненные глаза – различные причины **219**  
“Розовый глаз” (Конъюнктивит) **219**  
Трахома **220**  
Инфицированные глаза у новорожденных (Послеродовой конъюнктивит) **221**  
Ирит (Воспаление радужки) **221**  
Глаукома **222**  
Инфекция слезного мешочка (Дакриоцистит) **223**  
Проблемы со зрением **223**
- Косоглазие и блуждающий или “ленивый” глаз (Страбизм) **223**  
Ячмень (Хордеолум) **224**  
Птеригиум **224**  
Царапина, язва или рубец на роговице **224**  
Кровотечение в белке глаза **225**  
Кровотечение за роговицей (Гифема) **225**  
Гной из роговицы (Гипопион) **225**  
Катаракта **225**  
Ночная слепота и ксерофтальмия (Дефицит витамина А) **226**  
Пятна или “мушки” перед глазами **227**  
Двоение в глазах **227**  
Речная слепота (Онхоцеркоз) **227**

## Глава 17

### ЗУБЫ, ДЕСНЫ И РОТ ..... 229

- Уход за зубами и деснами **229**  
Зубная боль и нарывы **231**  
Инфекция десен (Пиорея) **231**
- Болячки или трещины в углу рта **232**  
Белые пятна или прыщи во рту **232**  
Простудные болячки и волдыри от жара **232**

## Глава 18

### МОЧЕВАЯ СИСТЕМА И ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ ..... 233

- Проблемы мочевого тракта **234**  
Инфекции мочевого тракта **234**  
Камни в почках или в мочевом пузыре **235**  
Увеличение предстательной железы **235**  
Болезни, передаваемые половым путем (Венерические болезни) **236**  
Гонорея (Триппер) и Хламиды **236**  
Сифилис **237**  
Бубон: Разрыв лимфоузлов в паху (Лимфогранулема венерическая) **238**
- Как и когда употреблять катетер (Резиновую трубку для выведения мочи из пузыря) **239**  
Женские болезни **241**  
Выделения из влагалища (Слизь или похожее на гной вещество, вытекающее из влагалища) **241**  
Как женщина может избежать многих инфекций **242**  
Боль и дискомфорт в нижней центральной части живота у женщины **243**  
Мужчины и женщины, которые не могут иметь детей (Бесплодие) **244**

## Глава 19

### СВЕДЕНИЯ ДЛЯ МАТЕРЕЙ И АКУШЕРОК ..... 245

- Менструальный цикл (Ежемесячное кровотечение у женщин) **245**  
Менопауза (Когда у женщин прекращаются месячные) **246**  
Беременность **247**
- Как оставаться здоровой при беременности **247**  
Незначительные проблемы во время беременности **248**  
Опасные признаки при беременности **249**  
Проверки во время беременности

(Предродовой уход) <b>250</b>	Трудные роды <b>267</b>
Карта предродового ухода <b>253</b>	Разрывы родового отверстия <b>269</b>
Предметы, которые мать должна приготовить к родам <b>254</b>	Уход за новорожденным ребенком <b>270</b>
Подготовка к родам <b>256</b>	Болезни новорожденных <b>272</b>
Предвестники близких родов <b>258</b>	Здоровье матери после родов <b>276</b>
Периоды родов <b>259</b>	Родильная лихорадка (Инфекция после родов) <b>276</b>
Уход за новорожденным <b>262</b>	Уход за грудью <b>277</b>
Уход за обрезанной пуповиной <b>263</b>	Опухоли и новообразования в нижней части живота <b>280</b>
Рождение плаценты (Последа) <b>264</b>	Выкидыш (Самопроизвольный аборт) <b>281</b>
Геморрагия (Сильное кровотечение) <b>264</b>	Большой риск матерей и детей <b>282</b>
Правильное использование стимуляторов: Эргоновина, Окситоцина, Питоцина и т.д.) <b>266</b>	

## Глава 20

### ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ - ИМЕТЬ СТОЛЬКО ДЕТЕЙ, СКОЛЬКО ХОТИТЕ..... 283

Планирование семьи и контроль рождаемости <b>284</b>	Другие методы контроля рождаемости <b>290</b>
Хорош ли контроль рождаемости – и безопасно ли это? <b>284</b>	Методы для тех, кто никогда больше не хочет иметь детей <b>293</b>
Выбор метода контроля рождаемости <b>285</b>	Домашние методы предупреждения беременности <b>294</b>

## Глава 21

### ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ ДЕТЕЙ ..... 295

Что делать для защиты здоровья детей <b>295</b>	Дифтерия <b>313</b>
Рост детей – и “путь к здоровью” <b>297</b>	Детский паралич (Полио, полиомиелит) <b>314</b>
Карта здоровья ребенка <b>292</b>	Как сделать простые костыли <b>315</b>
Обзор проблем детского здоровья, рассмотренных в других главах <b>305</b>	Врожденные болезни детей <b>316</b>
Проблемы детского здоровья, не рассмотренные в других главах <b>309</b>	Вывихнутое бедро <b>316</b>
Ушная боль и инфекции ушей <b>309</b>	Пупочная грыжа (выпирающий узелок на животе) <b>317</b>
Больное горло и воспаление миндалин <b>309</b>	“Опухшее яичко” (Водянка или грыжа) <b>317</b>
Суставной ревматизм <b>310</b>	Умственно отсталые, глухие или уродливые дети <b>318</b>
Инфекционные болезни детства <b>311</b>	Спастический ребенок (Церебральный паралич) <b>320</b>
Ветряная оспа <b>311</b>	Отставание в развитии в первые месяцы жизни <b>321</b>
Корь <b>311</b>	Болезнь серповидной клетки <b>321</b>
Коревая краснуха <b>312</b>	Помощь в обучении детей <b>322</b>
Свинка <b>312</b>	
Коклюш <b>313</b>	

## Глава 22

### ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ СТАРЫХ ЛЮДЕЙ ..... 323

Краткое изложение проблем здоровья, обсуждаемых в других главах <b>323</b>	Другие важные заболевания в старом возрасте <b>325</b>
---	---

Болезни сердца <b>325</b>	Потеря сна (Бессонница) <b>328</b>
Обращение к молодым людям, которые хотят быть здоровыми в старости <b>326</b>	Болезни, наиболее часто встречающиеся у людей старше 40 лет <b>328</b>
Удар (Паралич, апоплексия, инсульт) <b>327</b>	Цирроз печени <b>328</b>
Глухота <b>327</b>	Проблемы желчного пузыря <b>329</b>
	Принятие смерти <b>330</b>

## Глава 23

### АПТЕКА ..... 331

Как заботиться о своей аптечке <b>332</b>	Сельская аптечка <b>336</b>
Покупая запасы для аптечки <b>333</b>	Обращение к сельским лавочникам (или фармацевтам) <b>338</b>
Домашняя аптечка <b>334</b>	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Употребление, дозы и меры предосторожности для лекарств, на которые ссылаются в этой книге..... 339

Список лекарств в Приложении 1.....	341
Индекс лекарств в Приложении 1.....	345
Информация о лекарствах.....	351

### ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ ..... 331

СПИД <b>399</b>	Лейшманиоз <b>406</b>
Язвы на половых органах <b>402</b>	Ришта <b>406</b>
Обрезание и отрезание <b>404</b>	Срочная помощь при простуде <b>408</b>
Особый уход за маленькими, преждевременными и недоношенными детьми <b>405</b>	Как измерять кровяное давление <b>410</b>
Ушная сера <b>405</b>	Отравление пестицидами <b>412</b>
	Осложнения после аборта <b>414</b>
	Наркомания <b>416</b>

### СЛОВАРЬ..... 419

### АДРЕСА ДОСТАВКИ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ..... 429

### ИНДЕКС (ПРИЛОЖЕНИЕ 3) ..... 433

Инструкция по дозировке для людей, которые не могут читать.  
Составление медотчетов

---

## ВВЕДЕНИЕ

---

Этот справочник был написан главным образом для тех, кто живет далеко от медицинских центров, в местах, где нет врача. Но даже там, где есть врачи, люди могут и должны ухаживать за своим здоровьем. Так что эта книга для любого заинтересованного человека. Она написана с уверенностью что:

1. Уход за здоровьем – это не только право, но и обязанность каждого.
2. Обучение правильному уходу за здоровьем должно быть главной целью любой оздоровительной программы или деятельности.
3. Обычно люди, владеющие простой и ясной информацией, могут предупредить и лечить самые распространенные болезни в домашних условиях – бысее, дешевле и часто лучше, чем это могут сделать врачи.
4. Медицинские знания должны быть доступными для каждого.
5. Все люди могут использовать на практике медицинские знания.
6. Основной уход за здоровьем должен не предоставляться, а поощряться.

Совершенно ясно, что часть тех, кто информирован об уходе за своим здоровьем, знает свои возможности. Поэтому руководства включают не только, **что делать**, но и **когда обратиться за помощью**. Книга указывает на те случаи, когда важно обследовать больного или получить совет работника здравоохранения или врача. Но поскольку врачи или работники здравоохранения не всегда находятся поблизости, книга также советует, **что нужно делать тем временем** – даже в очень серьезных случаях.

Эта книга написана на основе хорошего английского языка, так что люди без особого официального образования (или те, для кого английский не родной язык) могут понять ее. Язык простой, но я надеюсь, что не детский. Есть несколько трудных слов, которые использованы там, где они соответствуют смыслу или хорошо подходят. Обычно они использовались таким образом, чтобы их значение можно было легко угадать. Следовательно, те, кто читает эту книгу, имеют шанс повысить знания языка, также как и знание медицины.

Важные слова, которые читатель может не понять, объясняются в списке слов или в *словаре* в конце книги. Слово из словаря, которое всечается первый раз, в главе обычно выделяется *курсивом*.

Книга «*Там, где нет доктора*» впервые была написана на испанском языке для фермеров в горах Мексики, где 27 лет тому назад автор помогал создавать сеть пунктов по охране здоровья, которая сейчас обслуживается самими сельчанами. *Эта книга* была переведена более чем на 50 языков, и используется работниками сельского здравоохранения более чем в 100 санах.

Первое издание на английском языке появилось в результате многочисленных просьб адаптировать ее для использования в санах Африки и Азии. Я получил

помощь и советы от людей с большим опытом работы во многих частях света. Но, английское издание, кажется, потеряло много тонкостей по сравнению с испанским, которое было написано для определенной местности и для людей, которые в течение многих лет были моими соседями и друзьями. Когда книга была переписана, чтобы послужить людям во многих уголках мира, она в некоторых отношениях стала слишком общей.

**Для более полного использования книга должна быть адаптирована людьми, знакомыми с требованиями к здоровью, обычаями, особыми методами лечения и местным диалектом.**

Люди или программы, которые хотят использовать эту книгу или ее части для подготовки своих собственных учебников для сельчан или работников здравоохранения, поощряются для того, чтобы сделать это. Разрешение автора или издателя не обязательно – **распросанять размноженные копии можно бесплатно или за плату – но не в целях выгоды.** Было бы похвально, если бы вы (1) включили примечание о кредите и (2) отправили бы копию вашего выпуска в Фонд Гесперяна, Box 16992, Palo Alto, California 94302, U.S.A.

Для местной или региональной программы здоровья, у которой нет средств для пересмотра этой книги или для подготовки своих собственных учебников, убедительно советую при использовании настоящего издания снабдить книгу листовками или вкладышами для обеспечения необходимой дополнительной информацией.

**В Приложении 1** (применение, дозы, меры предосторожности для лекарств) оставлены пустые места, чтобы вписать основную торговую марку лекарства и его цену. Еще раз, местные программы или организации, распросаняющие эту книгу, должны составить хороший список основных или дешевых торговых марок и цен, которые включаются в каждую копию этой книги.

Книга была написана для каждого, кто хочет сделать что-нибудь для своего здоровья и здоровья других людей. Однако она широко используется как учебник для работников здравоохранения. По этой причине, вводная часть была дополнена обращением к работникам здравоохранения, разъясняющим, что **первоочередная обязанность работника здравоохранения – делиться своими знаниями и помогать обучать людей.**

Сегодня в развитых и слаборазвитых странах существующая система здравоохранения находится в кризисном состоянии. Часто потребности человека не удовлетворяются. Слишком мало справедливости. Слишком много находится в руках немногих.

Давайте надеяться на то, что более интенсивное распросанение знаний и обучение правильному применению лучших методов традиционного и современного исцеления, сделает людей добрее, заставит их разумнее подходить к уходу как за собственным здоровьем, так и за здоровьем других.

Д.В.

---

## ЗАМЕЧАНИЯ О НОВОМ ИЗДАНИИ

---

Это исправленное издание «Здоровье для всей семьи» мы дополнили новой информацией и модернизировали старую, основываясь на последних научных достижениях. Специалисты по охране здоровья из многих частей света щедро давали свои советы и предложения.

Когда это не влияло на изменение нумерации страниц, мы добавляли новую информацию в основную часть книги. (Таким образом, номера страниц остались теми же, так что ссылки на страницы в наших других книгах, таких как «Пособие Для Работников Здравоохранения», будут правильными.)

**Приложение 2** – совершенно новый раздел в конце книги (с. 399) – содержит информацию о растущих или особо опасных проблемах здоровья: СПИД, язвы на половых органах, лейшманиоз, осложнения после аборта, ришта и другие. Здесь еще есть и новые темы, такие как измерения кровяного давления, злоупотребление пестицидами, склонность к наркотикам и методы ухода за ранними и недоношенными детьми.

Новые идеи и информацию можно найти по всей книге – медицинские знания всегда меняются! Например:

- Советы **по питанию** изменились. Специалисты обычно советовали матерям кормить детей пищей, богатой протеином. Но как сейчас стало известно, большинство недоедающих детей нуждается больше в энергетической пище. Многие дешевые энергетические продукты, особенно зерна, обеспечивают нужное количество протеина, если ребенок употребляет их в достатке. Сейчас уделяется внимание поиску путей обеспечения достаточным количеством энергетической пищи вместо “4-х пищевых групп”. (см. Глава 11.)
- Совет по лечению **язвы желудка** сейчас совсем другой. В течение многих лет врачи советовали пить большое количество молока. Но согласно последним исследованиям, лучше употреблять больше воды, а не молока. (см. с. 129.)
- Знания о **специальных напитках при поносе** (оральная регидроновая терапия) тоже изменились. Еще недавно специалисты считали наилучшими напитки с сахаром. Но сейчас мы знаем, что напитки, приготовленные из злаков, приносят больше пользы для предупреждения потери воды, уменьшения поноса и борьбы с истощением, чем напитки на основе сахара или “ОРС” пакеты. (см. с. 152.)
- Раздел был дополнен информацией о **стерилизации оборудования**. Это очень важно для предупреждения распространения определенных болезней таких, как СПИД. (см. с. 74.)
- Также были дополнены разделы по **лихорадке денге** (с. 187), **серповидной анемии** (с. 321) и **контрацептивным имплантам** (с. 293). Страница 105 содержит дополненную информацию о лечении укусов змей.
- Смотрите с. 139 для подробностей о постройке **УВВ туалетов** для борьбы с мухами.

**Если у вас есть предложения по улучшению этой книги, пожалуйста, дайте нам знать. Ваши идеи очень важны для нас!**

В **Приложение 1** сейчас включены дополнительные лекарства. Это потому, что некоторые болезни приобрели сопротивляемость к тем препаратам, которые использовались в прошлом. Поэтому сейчас труднее сделать простое медицинское назначение для таких болезней, как малярия, туберкулез, брюшной тиф и венерические болезни. Часто мы предлагаем несколько способов лечения. Но для многих инфекционных заболеваний нужен местный совет о том, какое лекарство доступнее и эффективнее в вашей местности.

Пересмотрев информацию по лекарствам, мы главным образом включили те, которые содержатся в *Списке Важных Лекарств ВОЗ*. (Однако мы также обсуждаем некоторые широко используемые, но опасные лекарства, чтобы предостеречь от их применения – см. на с. 50-52.) Пытаясь предусмотреть потребности здравоохранения и их изменения в разных частях света, мы представили список лекарств более обширный, чем это требуется для одной какой-то местности. Людям, которые готовят адаптацию этой книги, мы настоятельно советуем сократить Приложение 1 и модифицировать его так, чтобы оно соответствовало потребностям вашей саны.

В этом новом издании «Здоровье для всей семьи» мы продолжаем подчеркивать ценность традиционных форм лечения и дополнили его «домашними средствами лечения». Однако поскольку многие традиционные методы лечения зависят от местных растений и обычаев, мы добавили только несколько наиболее распространенных, таких как чеснок. Мы надеемся, что те, кто адаптирует эту книгу, дополнят домашними средствами, полезными в вашей местности.

**Активности общества** уделено внимание по всей книге. Например, сегодня часто недостаточно объяснить матерям, что грудное питание самое лучшее. Общество должно организовать работу так, чтобы матери были уверены, что смогут кормить грудью детей и в рабочее время. Такие проблемы, как злоупотребления пестицидами (с. 412), употребление наркотиков (с. 416) и опасные аборты (с. 414) лучше решать людьми, работающими вместе, чтобы сделать их общество безопаснее, здоровее и честнее.



**“Здоровье для всех” может быть достигнуто только при организованном требовании людьми большего равенства в распределении земли, зарплаты, услуг и основных прав. Больше власти людям!**

