

НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ — ПРИЛОЖЕНИЕ 2

В это исправленное издание книги “Там, где нет доктора” мы добавили несколько новых тем, чтобы сделать книгу более полной и современной. Одна из тем – **СПИД** – о новой болезни, которая быстро распространяется по всему миру. Осложнения после **нелегального аборта, отравления пестицидами и пристрастие к наркотикам** – это проблемы, которые пагубно воздействуют в последнее время на все большее число людей. Другие темы мы включили по многочисленным просьбам. Мы добавили раздел по измерению кровяного давления, поскольку книга широкого используется работниками здравоохранения, некоторые из которых имеют приборы для измерения кровяного давления.

СПИД (СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА, ВИЧ)

СПИД – это новая и опасная болезнь, которая передается от человека к человеку посредством вируса. Он обнаружен сейчас во многих странах и становится все более распространенной болезнью.

СПИД лишает организм возможности сопротивляться болезни. Человек со СПИДом заболевает очень легко различными болезнями, такими как понос, пневмония, туберкулез или тяжелый вид рака кожи. Большинство больных СПИДом умирают от этих болезней, так как организм не может с ними справиться.

СПИД передается, когда кровь, сперма или выделения из влагалища кого-то с вирусом СПИДа попадают в тело другого человека. Он может распространяться через:

Секс с человеком, зараженным СПИДом



Человек с беспорядочными половыми связями, подвержен большому риску СПИДа.

Использование одной иглы или шприца (или другого инструмента, которым разрезают кожу) без стерилизации.



Наркоманы, которые делают инъекции одной и той же иглой, тоже сильно рискуют.

Инфицированная мать заражает вирусом неродившегося ребенка.



иглой, тоже сильно рискуют. у матерей с вирусом СПИДа заражаются.

ВАЖНО: Вы можете заразиться СПИДом от человека, который выглядит совершенно здоровым. Часто проходят месяцы или годы с того дня, когда вирус попал в организм и когда появились первые признаки – **но человек все же может передавать СПИД другим при сексе или при использовании одной иглы.**

СПИД не передается при ежедневном бытовых контактах, таком как пожатие руки или совместное проживание, игра и питание. И еще он не распространяется через пищу, воду, насекомых, туалеты или общую посуду.

Признаки: Признаки СПИДа у разных людей проявляются не одинаково. Часто они являются типичными признаками других болезней, но тяжелее и продолжают больше, чем обычно.

Если появляется совокупность этих 3 признаков и человек болеет сильнее и чаще, у него или у нее может быть СПИД (но вы не можете быть уверены в этом без специального теста):

- постепенная потеря массы тела. Человек худеет.
- понос больше 1 месяца
- и жар больше 1 месяца. Иногда он появляется и проходит.

У больного могут быть один или больше этих признаков:

- сильный кашель, который продолжается больше 1 месяца;
- дрожжевая инфекция во рту (“молочница”, см. стр. 232);
- опухшие лимфатические узлы в любом месте тела (стр. 88);
- кожная сыпь;
- бородавки или язвы, которые растут и не проходят при лечении, особенно вокруг половых органов и ягодиц;
- постоянное чувство усталости;
- больные с вирусом СПИДа быстрее заболевают туберкулезом (стр. 179) или бруцеллезом (стр. 204).

Лечение:

До сих пор нет лекарства для лечения СПИДа. Но потому, что больные СПИДом не могут бороться с инфекциями, им следует лечиться от этих инфекций:

- ◆ От поноса давайте регидроновый напиток (стр. 152).
- ◆ От молочницы применяйте генциан-виолет, нистатин или миконазол (стр. 232 и 373).
- ◆ От бородавок пользуйтесь двуххлоруксусной кислотой или подофиллином (стр. 374 и 402).
- ◆ От жара давайте побольше жидкости, аспирин и снижайте жар прохладными ваннами (стр. 75 и 76).
- ◆ Лечите кашель и пневмонию антибиотиками (стр. 170 и 171). Если кашель и жар сильные, проверьтесь на туберкулез. Проконсультируйтесь о предупреждении и лечении ТБ у больных с вирусом СПИДа.
- ◆ При зудящей коже давайте антигистамин (стр. 386) и лечите любую инфекцию (стр. 202).
- ◆ Берегите здоровье, насколько это возможно, хорошо питайтесь (см. Главу 11), не пейте, не курите, не употребляйте наркотики, хорошо отдыхайте и спите.



В Африке СПИД часто называют дистрофией, т.к. больной СПИДом сильно теряет в массе.

Нет нужды в том, чтобы больные СПИДом жили и спали отдельно от других. Их кожа и дыхание не распространяют инфекцию.

Дома семья и друзья могут дать больному любовь и поддержку, чтобы помочь ему подготовиться к приближению смерти (см. стр. 330).

Профилактика СПИДа:

- ◆ У вас должен быть только один надежный сексуальный партнер.
- ◆ Пользуйтесь презервативом, если вы или ваш партнер имели других партнеров по сексу (см. стр. 290). **Использование презерватива уменьшает риск заражения СПИДом.**
- ◆ Не вступайте в половую связь с людьми, у которых много партнеров по сексу, такими, как проститутки (женщины и мужчины) или с людьми, которые делают нелегально инъекции наркотиков.
- ◆ Лечите болезни, передаваемые половым путем, как можно раньше – особенно те, которые вызывают язвы.
- ◆ Не делайте уколы, пока не убедитесь, что инструменты простерилизованы. **Работники здравоохранения никогда не должны заново использовать шприц или иглу без предварительной стерилизации (см. стр. 74).**
- ◆ Не делайте нелегальные инъекции наркотиков. Если делаете, то не давайте эту же иглу или шприц кому-нибудь еще, пока не простерилизуете их в извести или в кипятке в течение 20 минут (см. стр. 74).
- ◆ Убедитесь в том, что инструменты для обрезания, проколов уха, акупунктуры и для традиционной практики такой, как рубцевание, простерилизованы.
- ◆ Если возможно, не применяйте переливание крови, пока не проверят сначала кровь. Избегайте переливания крови кроме тех случаев, когда это необходимо.
- ◆ Ищите способы защитить и научить детей-беспризорников, детей рабочих-мигрантов, наркоманов и детей других людей “высокого” риска какие принимать меры предосторожности, чтобы не заболеть СПИДом.
- ◆ В дальнейшем СПИД лучше всего предупредить борьбой за справедливые социальные и экономические условия, чтобы семьям не нужно было разъединяться в поисках работы и чтобы люди не продавали свое тело для секса.

Больным СПИДом, у которых температура, понос или боль, нужен особый уход. Это обычно делается без риска. Но чтобы предупредить распространение вируса, следует помнить некоторые вещи:

- ◆ Кровь, открытые язвы, кровавый понос и рвота с кровью могут распространять вирус. Чтобы предупредить прикосание к ним, следует, если возможно, носить резиновые или пластиковые перчатки. Чаще мойте руки.
- ◆ С испачканной кровью одеждой или постельным бельем, или полотенцами нужно обращаться осторожно. Стирайте их в горячей мыльной воде или добавьте немного хлорной извести.



Будьте добрыми к больным СПИДом.

ЯЗВЫ НА ПОЛОВЫХ ОРГАНАХ

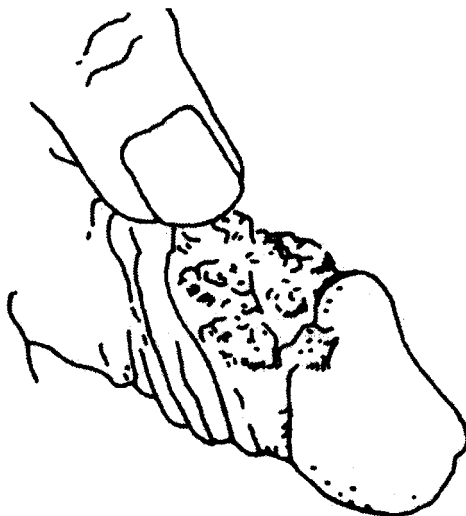
Отдельная, безболезненная язва на половых органах может быть признаком сифилиса (см. стр. 237). Но несколько язв, похоже, являются признаком другой передаваемой половым путем болезни: половые бородавки, половой герпес или мягкий шанкр.

Половые Бородавки (ВЕНЕРИЧЕСКИЕ Бородавки)

Причина этих бородавок – вирус, который передается половым путем. Они выглядят как бородавки на других частях тела (см. стр. 210), но их обычно больше.

Признаки:

Маленькие, плотные, беловатые или коричневатые кожные наросты с грубой поверхностью. У мужчин они обычно растут на пенисе, но могут также расти на мошонке или анусе (задний проход). У женщин они растут на губах влагалища, внутри влагалища или вокруг ануса.



Лечение:

Наложите небольшое количество двуххлоруксусной кислоты или подофиллина (см. стр. 374) на каждую бородавку. (Если возможно, сначала намажьте немного Вазелина или другой жирной мази на кожу вокруг каждой бородавки, чтобы защитить здоровую кожу.) Подофиллин должен быть смыт через 6 часов. Обычно требуется несколько сеансов лечения. Бородавки сморщиваются и проходят, но часто появляются опять.

Профилактика:

Мужчина должен надевать презерватив (см. стр. 290) во время секса, если у него или его партнера есть половые бородавки.

Использование презерватива каждый раз во время полового контакта помогает предупредить распространение бородавок, герпеса, мягкого шанкра, СПИДа и других болезней, передаваемых половым путем.

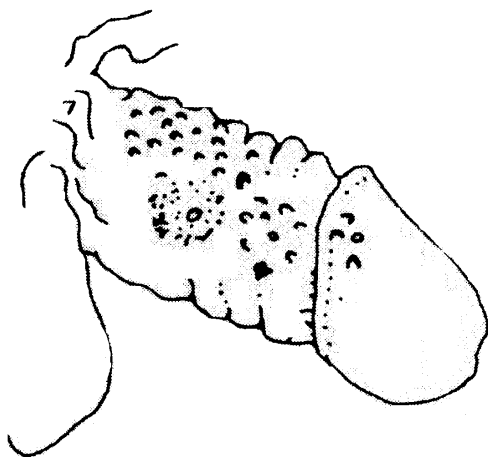
Половой Герпес

Половой герпес – это болезненная кожная инфекция, вызванная вирусом. На половых органах появляются маленькие волдыри. Половой герпес передается от человека к человеку во время полового контакта. Половой герпес иногда появляется во рту при оральном сексе. Но этот герпес отличается от другой разновидности герпеса, который обычно бывает во рту, но не передается половым путем (см. Простудные болячки, стр. 232).

Признаки:

- На половых органах (пенисе или влагалище), анусе, ягодицах или бедрах появляется один или несколько маленьких болезненных волдырей, похожих на капли воды.
- Волдыри лопаются и образуют маленькие открытые язвы.
- Они высыхают и образуют струпья.

Язвы герпеса могут продолжаться в течение 3 недель и больше с жаром, болью, ознобом и опухшими лимфатическими узлами в паху. У женщин возникают проблемы с мочеиспусканием.



Вирус остается в организме после исчезновения всех признаков. Новые волдыри могут появиться в любое время спустя недели и годы. Обычно новые язвы появляются на том же месте, но меньше, не такие болезненные, лечатся быстрее.

Лечение

Нет лекарств для лечения герпеса. Содержите в чистоте половые органы. Не имейте половых контактов, пока есть волдыри или болячки – даже с презервативом.

Мойте руки и старайтесь не трогать раны. Инфекция может попасть в глаза, если человек трет их после того, как он трогал ранки.

ОСТОРОЖНО: Если у женщины герпес, при родах ее ребенок может заразиться. Это очень опасно. Если у вас герпес на половых органах, сообщите об этом работнику здравоохранения или акушерке.

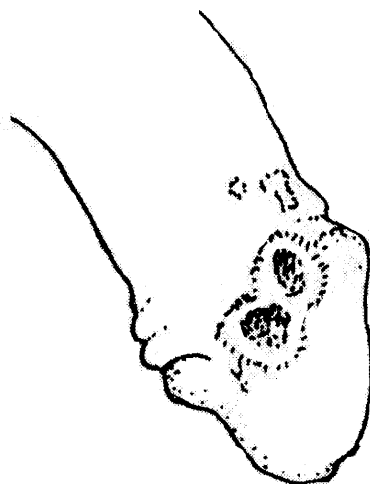
Мягкий Шанкр

Признаки:

- мягкая, **болезненная** язва на половых органах или анусе
- увеличение лимфатических узлов (бубоны) в паху

Лечение

- ◆ Давайте ко-тримоксазол (стр. 358) или эритромицин (стр. 355) в течение 7 дней.
- ◆ Хорошо одновременно проводить лечение и от сифилиса (стр. 237).
- ◆ Если увеличены лимфатические узлы, найдите врача, который сможет вывести гной из них при помощи дренажа.



ОБРЕЗАНИЕ И ОТРЕЗАНИЕ (ОТРЕЗАНИЕ КОЖИ ОТ ПОЛОВОГО ОРГАНА)

Во многих странах обрезание мальчиков – а в некоторых частях мира даже девочек – традиционный “обряд” или “обычай”. Для здоровья в этом нет необходимости. Мальчикам обычно оно не приносит вреда. **Но для девочек эта практика – называемая отрезанием – очень опасна и от нее следует сильно отговаривать.**

Мальчики

Мальчик рождается со свободной складкой кожи (крайняя плоть), покрывающей “головку” его пениса. Пока моча выходит из дырочки на кончике, проблем не бывает. Крайняя плоть обычно полностью покрывает головку пениса пока мальчику меньше 4 лет. Это нормально и обрезание **не обязательно**. Не старайтесь силой оттянуть плоть назад.

Однако если плоть становится красной, опухшей и такой жесткой, что мальчик не может мочиться без боли, это ненормально. Отведите его поскорее к работнику здравоохранения для обрезания.

Как семейный ритуал, простое обрезание здорового мальчика может быть сделано акушеркой или человеком с опытом. Пользуясь новой бритвой, она отрезает немного плоти над головкой пениса. После обрезания будет небольшое кровотечение. Крепко зажмите пенис чистой тканью или марлей на 5 минут, пока не остановится кровотечение. Некоторые целители используют сок растения, чтобы помочь остановить кровотечение (см. стр. 13).



Если кровотечение не остановилось, смойте сгустки крови чистой водой и зажмите конец плоти между пальцами кусочками чистой ткани до тех пор, пока не остановится кровотечение. Не нужны никакие лекарства.

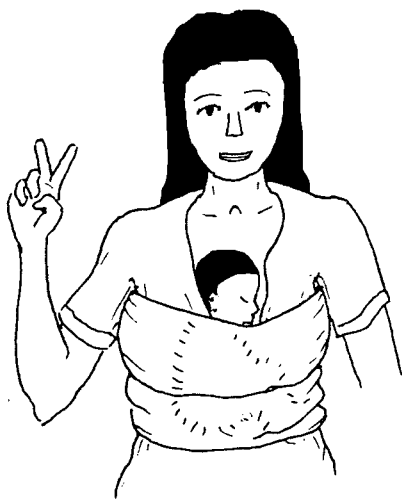
Девочки

При обрезании девочек или “отрезании” отрезается мягкая шишка плоти (клитор) в верхней части влагалища. Иногда отрезается и часть половых губ. Убирать клитор так же плохо, как и отрезать головку пениса мальчика. **Отрезание не следует делать.** У девочек, которым сделали отрезание, часто бывают инфекции мочевой системы и влагалища и трудности во время родов.

Существует опасность сильного кровотечения во время отрезания. **Ребенок может умереть** за несколько минут. Действуйте быстро. Вымойте сгустки, чтобы определить точку, откуда идет кровь, и придавите сильно на 5 минут. Если кровотечение продолжается, держите зажатым кровоточащее место, пока несете ребенка к работнику здравоохранения или к врачу для оказания помощи.

ОСОБЫЙ УХОД ЗА МАЛЕНЬКИМИ, РАННИМИ И НЕДОНОШЕННЫМИ ДЕТЬМИ – “КЕНГУРУ”

Ребенок, который рождается очень маленьким (весит меньше 2 1/2 кг или 5 фунтов), нуждается в особом уходе. Если возможно, доставьте ребенка в центр здоровья или в больницу. В больнице этих детей держат в теплом и защитном специальном боксе с контролируемой температурой, который называется инкубатором. Но ребенка, который в основном здоров, мать сама может обеспечить таким же теплом и защитой, используя способ “кенгуру”:



- Поместите ребенка голым, в пеленке или без нее прямо к себе под одежду между грудями. (Поддерживать его помогает свободная блуза, свитер или повязка на талии).
- Давайте ребенку сосать грудь столько, сколько он хочет, по крайней мере каждые 2 часа.
- Спите так, чтобы поддерживать ребенка в вертикальном положении.
- Мойте ребенку лицо и низ живота каждый день.
- **Убедитесь, что ребенку все время тепло.** Если прохладно, оденьте ребенку еще одежду и закройте ему головку.
- Пока вы купаетесь или отдыхаете, попросите отца или другого члена семьи “сделать кенгуру”.
- Регулярно показывайте ребенка работнику здравоохранения. Убедитесь, что ему сделали все прививки (см. стр. 147).
- Давайте ребенку железо и витаминные добавки – особенно витамин D (см. стр. 392).

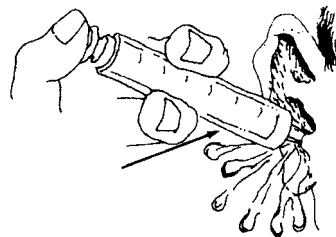
УШНАЯ СЕРА

Немного серы в ушах нормально. Но у некоторых людей накапливается слишком много серы или она засыхает твердым куском близко к барабанной перепонке. Это может блокировать ушной канал так, что человек начинает плохо слышать.

Лечение:

Чтобы удалить серу, сначала размягчите ее, налив несколько капель теплого растительного масла в ухо человека. Затем положите его на бок, ухом вверх на 15 минут. После этого хорошо промойте ухо, вливая в него несколько чашек теплой (не горячей) воды.

Если это не поможет, уберите иглу из шприца, наполните шприц теплой водой и введите его в ушной канал. Повторите это несколько раз, пока сера не выйдет. Прекратите, если человек чувствует головокружение. Если все-таки сера не вышла, обратитесь к медику.



шприц без иглы

ЛЕЙШМАНИОЗ

Эта болезнь обнаружена в Африке, в Индии, на Среднем Востоке, в южной части Мексики, Центральной Америке и Южной Америке. Инфекция передается от человека к человеку маленькой песчаной мухой, которая заражает человека при укусе.

Некоторые формы болезни вызывают поражения внутри тела (Внутриполостной лейшманиоз, Кала-азар, Дум-дум лихорадка). Их очень трудно распознать, а лечение сложное и дорогое. Если можно, обратитесь за медицинской помощью.

Другие формы воздействуют в основном на кожу (Кожный лейшманиоз, Тропические язвы, Протозойное поражение кожи, Лесная фрамбезия, Ута, Язва слизистой оболочки рта). Их легче лечить.

Признаки лейшманиоза кожи:

- Через 2-8 недель после укуса появляется опухоль в месте укуса мухи.
- Опухоль становится открытой раной, обычно с гноем.
- Раны могут заживать сами, а могут не заживать несколько недель и до 2 лет.
- Раны очень легко становятся инфицированными (бактериями).

Лечение:

Промойте рану прохладной кипяченой водой.

- ◆ Приложите горячую влажную тряпочку на рану (не очень горячую, чтобы не обжечь кожу) на 10-15 минут.
- ◆ Делайте это по 2 раза в день в течение 10 дней. Такое "горячее лечение" часто приносит полное выздоровление.
- ◆ Если раны выглядят инфицированными (красные и болезненные), давайте антибиотики (см. стр. 351).

РИШТА

Ришта – это длинные, тонкие черви, которые живут под кожей и вызывают болезненную рану на лодыжке, ноге или еще где-нибудь на теле. Червь, который выглядит как белая нитка, может быть длиной до 1 метра. Ришта водится в некоторых частях Африки, Индии и Среднего Востока.

Ришта передается от человека к человеку вот так:

1. Инфицированный человек с открытой раной переходит вброд водоем. Червь высовывает головку из раны и откладывает тысячи яиц в воду.
2. Крошечные водяные блохи подбирают яйца червей.
3. Другой человек пьет ту же воду. Блохи с яйцами глистов заглатываются.
4. Некоторые яйца медленно превращаются в червей под кожей, но сначала человек ничего не чувствует. Спустя год, образуются язвы, когда взрослые черви протыкают кожу, чтобы отложить яйца.

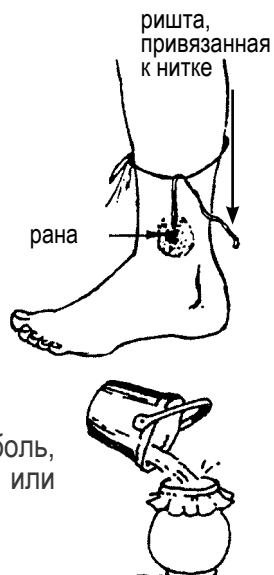


Признаки:

- Болезненные опухоли развиваются на лодыжке, ноге, яичке или еще где-нибудь на теле.
- Через неделю появляются волдыри, которые лопаются и образуют язву. Это часто случается, когда стоите в воде или купаетесь. Кончик белой, нитеподобной ришты можно видеть торчащим из раны.
- Если рана грязная и инфицированная, боль и опухоль распространяются и хождение становится невозможным. Иногда появляется столбняк (см. стр. 182).

Лечение:

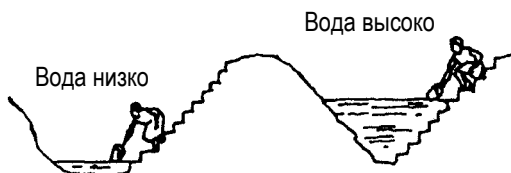
- ◆ Соблюдайте чистоту вокруг раны. Подержите рану в холодной воде, чтобы вылезли головки червей.
- ◆ Привяжите нитку к червю или оберните его вокруг палочки и осторожно вытягивайте, понемногу каждый день. Это может занять неделю или больше. Червь может быть длиной больше метра! Старайтесь не порвать его, потому что это может вызвать сильную инфекцию.
- ◆ Давайте метронидазол и тиабендазол, чтобы помочь уменьшить дискомфорт и облегчить вытягивание глиста. (Лекарство не убивает глистов. Дозу и меры предосторожности см. на стр. 369 и 375).
- ◆ Введите противостолбнячную вакцину (стр. 147).
- ◆ Если рана инфицирована (распространяется боль, краснота, опухоль и температура), дайте пенициллин или диклосциллин или подобный антибиотик (см. стр. 351).



Предупреждение:

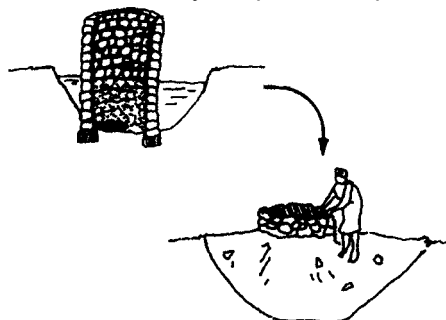
Используйте для питья водопроводную воду, если можно. Если источник воды единственный, тогда не пейте прямо из него. Процедите воду через чистую тряпочку в специальный питьевой горшок. Тряпочка профильтрует зараженную блохами воду.

- Если общество может построить каменные ступеньки к источнику воды, люди могут черпать воду с последней сухой ступени без того, чтобы намочиться.



**ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПОСЛЕДНЕЙ СТУПЕНЬКОЙ.
НИКОГДА НЕ СТУПАЙТЕ В ВОДУ.**

- Или превратите водный источник в колодец так, чтобы люди могли достать воду ведром на веревке.



Если никто не ходит или не купается в воде, которую используют для питья, эта инфекция не сможет передаваться другим и со временем исчезнет из этой местности.

СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРОСТУДЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ТЕЛА (ГИПОТЕРМИЯ)

В холодном климате или при холодной, мокрой и ветряной погоде, люди, которые недостаточно тепло одеты, могут терять тепло своего тела. **Это очень опасно.** Часто человек не может понять, что с ним случилось. Он настолько теряется, что не просит помощи и может умереть.

Признаки:

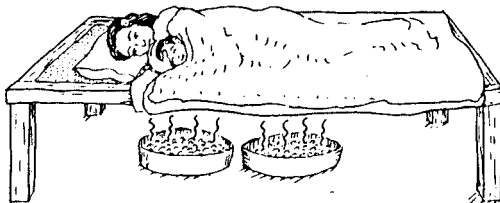
- неустойчивое дрожание;
- медленная и невнятная речь;
- спотыкается, когда идет;
- не может думать ясно;
- чувствует себя очень усталым.

Лечение:

- ◆ Быстро отведите человека в сухое место, защищенное от ветра.
- ◆ Если у него мокрая одежда, снимите ее и накройте его сухой одеждой. Заверните его в сухое одеяло.
- ◆ Убедитесь, что его голова, ноги и руки накрыты.
- ◆ Нагрейте несколько камней на огне и заверните их в тряпку. Положите теплые камни на спину, грудь и пах.

ВНИМАНИЕ: Не согревайте больного слишком быстро, так как это может вызвать проблемы с сердцем и смерть.

- ◆ Делайте все, что можете, чтобы держать его в тепле. Если это ребенок, спрячьте его к себе под одежду ближе к телу (см. "Кенгуру", стр. 405). Или спите с ним на руках. Если можно, пусть кто-нибудь ляжет с другой стороны. Или поставьте горячие сковородки с углями или масляные лампы под койку. (Будьте осторожны, чтобы не обжечься и не было жарко).
- ◆ Дайте ему съесть или выпить сладости, такие как сахар, леденцы, мед, сладкие спелые фрукты или фруктовые соки. Если у вас их нет, дайте ему крахмалистую пищу типа риса, хлеба, бананов или картошки.



сковородки с горячими углями

Если человек перестал дрожать, но все же присутствуют некоторые из вышеописанных признаков, или если он без сознания, его состояние очень серьезное. Постарайтесь согреть его, но если он не просыпается, **быстро вызывайте медицинскую помощь.**

ОПАСНОЕ ПОНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ У ДЕТЕЙ И БОЛЬНЫХ

Иногда, особенно в прохладную погоду, младенец, больной ребенок и очень старый, больной, истощенный или слабый человек могут так замерзнуть, что температура у них опускается ниже нормальной. Могут появиться признаки, упомянутые на предыдущей странице, и человек может умереть. Старайтесь поднять температуру тела, согрев больного, как описано на стр. 408.

ОБМОРОЖЕННАЯ КОЖА (ОТМОРОЖЕНИЕ)

В морозную погоду, если человек одет недостаточно тепло, у него могут замерзнуть руки, ноги, уши и иногда лицо. **Отморожение очень опасно.** При полном отморожении кожа отмирает и позже становится черной (стр. 213). Эта часть может быть отрезана (ампутирована).

Признаки отморожения:

- Сначала онемение, а чаще резкая боль в одной части тела.
- Затем чувствительность пропадает и эта часть замерзает сильнее.
- Эта часть становится бледной и чувствуется уплотнение, когда дотрагиваются до нее.

Лечение легкого отморожения: Если ощущаете, что кожа еще мягкая, возможно, у больного "легкое отморожение". Заверните эту часть в сухую тряпочку и согрейте ее от другой части тела больного или от другого человека. Старайтесь двигаться и выбраться из холода как можно быстрее.

Лечение сильного отморожения: **ОСТОРОЖНО:** Не начинайте лечение от сильного отморожения до тех пор, пока вы не попадете туда, где все тело больного можно держать в тепле во время и после лечения. Лучше позволить руке или ноге оставаться замерзшими несколько часов, чем нагреть, а потом заморозить снова. Когда попадете в теплое защищенное место:

- ◆ Наполните большую емкость теплой водой (**не горячей**), чтобы ощущать комфорт, когда вы держите в ней руки.
- ◆ Подержите замерзшее место больного в воде, пока оно не согреется.
- ◆ Если вода остывает, добавляйте теплой. Но убирайте руку или ногу больного из воды, когда делаете это. Помните, замерзший не может чувствовать, насколько вода горячее, и вы можете легко обварить его.
- ◆ Как только замерзшая часть согреется, она становится болезненной. Дайте аспирин или кодеин (стр. 379 и 384).
- ◆ Когда больной отходит от мороза, он должен оставаться в тепле и отдыхать.
- ◆ Будьте очень осторожны с отмороженным участком. Лечите, как лечили бы серьезную рану или ожог (стр. 96). Обратитесь за медицинской помощью. Иногда омертвевшие части тела должен удалять хирург.



Согрейте руки и ноги у тела.

Постарайтесь укутать лицо и уши.

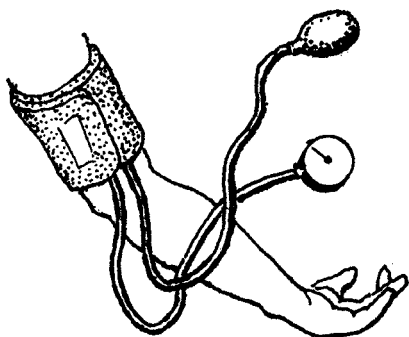


КАК ИЗМЕРЯТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Измерение кровяного давления должно быть важным профессиональным навыком у работников здравоохранения и акушерок. Это особенно полезный инструмент для обследования:

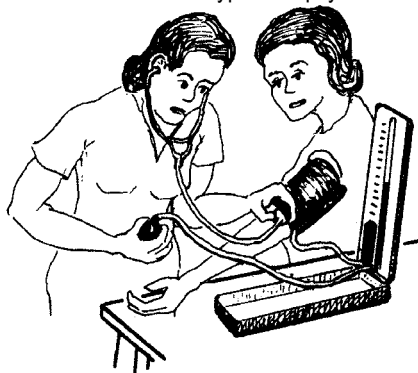
- Беременных женщин (см. стр. 249, 251 и 253).
- Матерей до родов и после рождения ребенка (см. стр. 265).
- Больных, которые потеряли много крови из любой части тела, внутреннее или внешнее кровотечение (см. стр. 77).
- Больного, который находится в шоке (см. стр. 77), включая аллергический шок (см. стр. 70).
- Людям, кому за 40 лет.
- Тучным людям (см. стр. 126).
- Любому, у кого признаки болезни сердца (стр. 325), удара (стр. 327), одышка, частые головные боли, опухоли, диабет (стр.127), хронические проблемы с мочевой системой (стр. 234) или распухшие или болезненные вены (стр. 175).
- Людям, у которых высокое кровяное давление (см. стр. 125).
- Женщинам, которые принимают (или думают принимать) противозачаточные пилюли (см. стр. 288).

Есть 2 типа инструментов для измерения кровяного давления:



Манжета с прибором для измерения кровяного давления

и старый ртутный сфигмоманометр, который показывает уровень ртути.



Чтобы измерить давление:

- **Предложите человеку расслабиться.** Недавние физические упражнения, злость, нервозность могут поднять давление и дать неправильные показания. Объясните, что вы собираетесь делать, чтобы люди не удивлялись и не пугались.
- **Закрепите манжету** вокруг верхней части голй руки.
- **Закройте клапан** на резиновой груше, повернув винтик по часовой стрелке.
- **Поднимите давление** до 200 миллиметров ртутного столба.
- **Приложите стетоскоп** к внутренней поверхности локтя.
- **Слушайте внимательно пульс**, когда потихоньку выпускаете воздух из манжеты. Пока стрелка измерительного прибора (или уровень ртути) медленно падает, отметьте 2 показания:

1. **Снимите первое показание в тот момент, когда вы услышите мягкие глухие удары пульса.** Это происходит, когда давление в манжете упадет до высшего давления в артерии (систолическое или “верхнее” давление). Это верхнее давление достигается каждый раз, когда сердце сокращается и выталкивает кровь в артерию. У нормального человека верхнее давление обычно около 110-120 мм.
2. **Продолжайте медленно снижать давление, слушая внимательно. Снимите второе показание, когда звук пульса начинает затихать или исчезать.** Это происходит, когда давление в манжете падает до самого низкого давления в артерии (диастолическое или “нижнее” давление). Это нижнее давление достигается, когда сердце расслабляется между сжатиями. Нормальное давление около 60-80 мм.

Когда вы записываете кровяное давление человека, всегда пишите как верхнее, так и нижнее показания. Мы говорим, что нормальное кровяное давление у взрослых (КД) “120 на 80” и пишем так:

КД 120/80

120 – это верхнее (систолическое) давление,
80 – это нижнее (диастолическое) давление.

Работнику здравоохранения лучше назвать “верхнее” и “нижнее” числа (ВЧ и НЧ), чем пользоваться такими сложными словами, как систолическое и диастолическое.

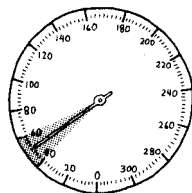
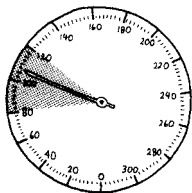
Обычно нижняя цифра говорит о здоровье человека. Например, если у больного кровяное давление 140/85, нет большой необходимости в уходе. Но если оно 135/110, то у него серьезно **высокое кровяное давление** и следует сбросить избыточный вес (если толстый человек) или лечить этого человека. Нижняя цифра выше 100 обычно означает, что кровяное давление достаточно высокое, чтобы требовать внимания (диета и лекарство).

Нормальное кровяное давление для взрослых обычно около 120/80, но от 100/60 до 140/90 может считаться нормальным.

Если у человека постоянно **пониженное кровяное давление**, нет повода к беспокойству. Действительно, если кровяное давление находится у нижней границы нормы – от 90/60 до 110/70 – это означает, что человек способен жить долго и меньше будет страдать от сердечных болезней или удара.

Внезапное падение кровяного давления – это опасный признак, особенно, если оно падает ниже 60/40. Работник здравоохранения должен наблюдать за любым внезапным падением кровяного давления людей, которые теряют кровь или у которых может быть риск шокового состояния (см. стр. 77).

Чтобы получить дополнительную информацию об измерении кровяного давления, см. *Пособие Для Работников Здравоохранения*, Глава 19.



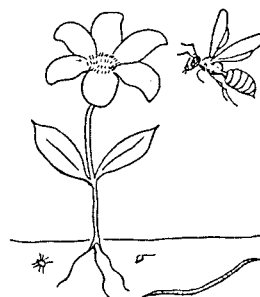
ОТРАВЛЕНИЕ ПЕСТИЦИДАМИ

Пестициды – ядохимикаты, которые применяются для уничтожения некоторых растений (пестициды), грибов (фунгициды), насекомых (инсектициды) или других животных (например, яд для крыс). В последние годы возрастающее злоупотребление пестицидами стало большой проблемой во многих развивающихся странах. Эти опасные химикаты могут вызвать тяжелые осложнения здоровья. Они могут еще и нарушить “баланс в природе”, который постепенно приведет к уменьшению урожая.



Многие пестициды крайне опасны. Сельчане часто применяют их, не зная о риске и о том, как защитить себя при их использовании. В результате многие **тяжело заболевают, слепнут, стерилизуются, парализуются**, а у детей могут быть **врожденные пороки**. И еще, работа с этими химикатами или употребление пищи, на которую попали пестициды, иногда могут вызвать **рак**.

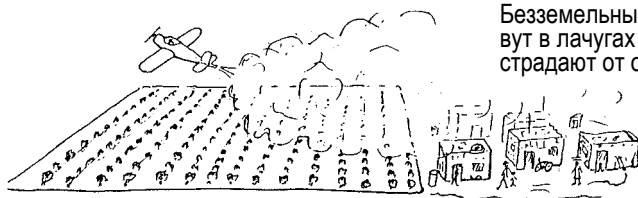
Ядохимикаты, используемые для уничтожения насекомых и сорняков, сначала позволяют фермерам собрать большой урожай. Но сегодня посевы, обработанные пестицидами, часто дают меньшие урожаи, чем посевы, которые не обрабатывались пестицидами. Это случается потому, что пестициды убивают также “полезных” птиц и насекомых, которые обеспечивают естественный контроль за паразитами и полезны для почвы. И еще, насекомые и сорняки становятся устойчивыми и требуется все большее количество более ядовитых типов пестицидов. Итак, начав однажды пользоваться этими ядохимикатами, фермеры попадают в зависимость от них.



Пестициды убивают также и полезных животных, таких как пчелы и дождевые черви.

Как только зависимость фермеров от химических пестицидов и удобрений возрастает, так и растет цена. Когда бедные фермеры, не имеющие больших участков, уже не могут позволить себе приобрести их, они вынуждены бросать землю. Как только земля переходит в собственность нескольких “гигантских” фермеров и все больше и больше людей становятся безземельными, то начинает расти число истощенных и голодных людей.

Риск отравления пестицидами очень высок для этих безземельных, плохо оплачиваемых фермеров и их семей. Многие живут в лачугах на краю полей, которые обработаны пестицидами. Яд может легко попасть в их дома или в водисточник. Это особенно опасно для малышей, которые могут серьезно заболеть даже от малого количества этих ядов. У фермеров, пользующихся компактным распылителем, который часто течет, тоже большой риск отравиться.



Безземельные фермеры и их семьи, которые живут в лачугах поблизости от больших ферм, часто страдают от отравления пестицидами.

Нужны законы, чтобы запретить самые опасные пестициды и обеспечить экологическую чистоту. К сожалению, после того, как правительства промышленных стран ограничили применение пестицидов, химические производства начали продавать свои опасные товары развивающимся странам, где законы не такие строгие.

Некоторые из самых опасных пестицидов – это алдрин, диэлдрин, эндрин, хлордан, гептахлор, DDT, DBCP, HCH, BHC, этилена дибромид (EDB), паракват, паратион, желтый агент (2-4D с 2-4-5T), кампехлор (токсафен), познтахлорфенил (PCP) и хлордимерформ. Внимательно читайте мелкий шрифт, потому что пестициды могут не быть частью торговой марки.

ВНИМАНИЕ: Если вы используете пестициды, принимайте следующие меры предосторожности:

- ◆ Смешайте химикаты и аккуратно заполните распылитель.
- ◆ Стойте так, чтобы ветер относил брызги от вас.
- ◆ Одевайте защитную одежду, которая закрывает все тело.
- ◆ Мойте руки перед едой.
- ◆ Вымойте все тело и смените одежду сразу после опыления.
- ◆ Постирайте одежду после опыления.
- ◆ Не позволяйте, чтобы после мытья вода попала в питьевой источник.
- ◆ Убедитесь, что емкости с пестицидами хорошо подписаны, и храните их подальше от детей. Не используйте эти емкости для еды и воды.



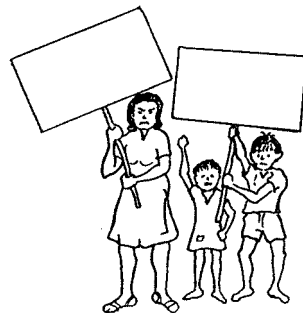
Осторожно: Убедитесь, что дети и беременные или кормящие грудью женщины, остаются далеко от всех пестицидов.

Лечение от отравления пестицидами:

- ◆ Если человек не дышит, быстро сделайте дыхание рот в рот (см. стр. 80).
- ◆ Следуйте инструкциям на стр. 103, чтобы вызвать у больного рвоту, и дайте порошковый уголь (или белки яиц), чтобы они впитали яд в кишечнике. Но не вызывайте у больного рвоту, если вы не знаете какой пестицид был использован или если он проглотил пестицид с бензином, керосином, ксиленом или другими жидкостями на нефтяной основе.
- ◆ Уберите любую испачканную пестицидом одежду и вымойте кожу, на которую попали пестициды.

Предложенные выше меры помогают лечить отравление пестицидами. Но для избежания этой проблемы в будущем потребуется:

1. Образование, для того, чтобы избегать опасных пестицидов, и законы, строго запрещающие их применение.
2. Организовать фермеров, чтобы они настаивали на защите своих прав и соблюдении мер безопасности.
3. Справедливое распределение земли.



ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ АБОРТА

Когда женщина принимает меры для прерывания беременности, прежде чем ребенок сформировался для дальнейшего выживания – это называется абортom. (В этой книге мы употребляем слово “аборт” только тогда, когда эта акция запланирована. Незапланированную, естественную потерю неродившегося ребенка мы называем “выкидыш”).

Решение делать или не делать аборт может быть трудным. Принимая решение, большинству женщин поможет мягкий уважительный совет и дружеская поддержка. Когда аборт делается в стерильных условиях клиники или больницы квалифицированным медицинским работником, он обычно безопасен для женщины. Аборты безопаснее, когда делаются при ранней беременности.



Но когда аборты делаются дома не квалифицированными людьми или в грязных условиях, они могут быть очень опасными. В местах, где аборты незаконные и их трудно сделать – эти “домашние” аборты часто становятся главной причиной смерти у женщин от 12 до 50 лет.

Методы прерывания беременности, такие как введение палок или других жестких предметов во влагалище или матку, сжимающих матку, или использование современных наркотиков или лекарственных трав, могут вызвать **сильное кровотечение, инфекцию и смерть.**

Опасные признаки осложнений при аборте:

- жар,
- боль в животе,
- сильное кровотечение из влагалища.

Если вы заметили эти признаки у женщины, которая может быть беременна, они могут быть результатом аборта. Но они могут быть и признаками выкидыша (стр. 281), внематочной беременности (стр. 280) или тазовой инфекции (стр. 243).



Некоторые женщины с проблемами после аборта идут за медпомощью, но они боятся или стесняются сказать, что случилось на самом деле. Другие могут быть напуганы или смущены так, что не обращаются за медпомощью, особенно, если аборт был тайным или незаконным. **Сильное кровотечение (больше чем при нормальной менструации) или инфекция, вызванная абортом, очень опасна. Сейчас же вызывайте медицинскую помощь!**

Между тем сделайте следующее:

- ◆ Попробуйте остановить кровотечение. Следуйте инструкциям на стр. 281 от кровотечения при выкидыше. Дайте эргоновин (см. стр. 391).
- ◆ Лечите от шока (см. стр. 77).
- ◆ Если есть признаки инфекции, дайте антибиотик, как при родильной горячке (см. стр. 276).

Чтобы предупредить болезнь и смерть после аборта:

- ◆ Давайте антибиотики (ампициллин, стр. 353, тетрациклин, стр. 356) после любого аборта, делали его дома или в центре здоровья. Это уменьшит риск инфекции и опасных осложнений.
- ◆ **Предупреждайте нежелательную беременность.** Контроль над рождаемостью должен быть доступным для женщин и мужчин (см. Главу 20).
- ◆ Работайте, чтобы сделать ваше общество добрее и лучше, особенно, к женщинам и детям. Если общество гарантирует удовлетворение потребностей каждого, мало кто из женщин захочет делать аборт.
- ◆ Аборты, сделанные в чистых и безопасных условиях квалифицированными работниками здравоохранения, должны быть доступны для женщин – бесплатно или по низкой цене. Тогда эти женщины не захотят делать опасный, незаконный аборт.

Женщина, у которой есть **любые** признаки осложнений после аборта, независимо от того, делали его дома или в больнице – должна **немедленно** обратиться за медпомощью. Врачи и медперсонал **никогда не должен стыдить женщину, которая сделала аборт, а, наоборот, поддержать ее.**

НАРКОМАНИЯ

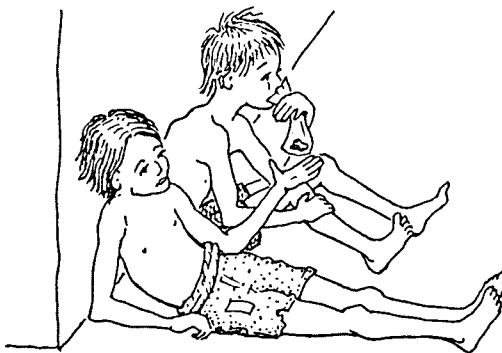
Сегодня употребление **вредных, вызывающих привыкание наркотиков** – растущая проблема мира.

Хотя **алкоголь** и **табак** официально разрешены в большинстве стран – это также пагубные привычки. Они приводят к плохому здоровью и к смерти миллионов людей каждый год. Злоупотребление алкоголем причиняет огромный вред семье, здоровью и это особая проблема всего мира. Курение сигарет было основной причиной смерти в течение многих лет в богатых странах и сейчас все еще остается основной причиной смерти в бедных странах. Как только люди в богатых странах перестали курить, табачные компании повернулись к “третьему миру” как к новому и самому легкому рынку.

Проблемы здоровья, связанные с употреблением алкоголя и табака, обсуждались на стр. 148 и 149.

Кроме алкоголя и табака многие люди в различных частях света употребляют “запрещенные” наркотики. Они отличаются в разных регионах и включают **марихуану** (травка, гашиш, ганджа), **опиум** (героин, морфин) и **кокаин** (ломка, снежок, качка).

Растущая проблема у бедных детей в городах – это **нюханье химикатов**, особенно **клея**, а иногда растворителей для красок, полиролей для обуви, газolina и чистящих жидкостей. А некоторые люди злоупотребляют лекарствами – очень сильными болеутоляющими, стимуляторами и “заглушающими аппетит” наркотиками.



Наркотики можно глотать, вводить, курить, жевать или нюхать. Различные наркотики оказывают различное воздействие на тело и мозг. Кокаин или орех кола могут заставить человека почувствовать себя энергичным и счастливым, но спустя некоторое время эти ощущения сменяются усталостью, раздражением и депрессией. Некоторые наркотики, такие как алкоголь, опиум, морфин и героин, могут сначала заставить человека почувствовать себя спокойным и расслабленным, а позже вызывают в нем подавленность, заторможенность, потерю самоконтроля и даже сознания. Другие наркотики такие, как марихуана, PCP, LSD, заставляют человека воображать вещи, которые не существуют, или создавать мечтательные фантазии.

ВНИМАНИЕ: Употребление сигарет, алкоголя или других наркотиков беременными женщинами может навредить неродившемуся ребенку. Инъекции наркотиков, которые делают одной и той же иглой нескольким людям, распространяют опасные болезни. См. гепатит (стр. 172) и СПИД (стр. 399).

Люди обычно начинают принимать наркотики, чтобы избежать лишений, забыть голод или успокоить боль в своей ежедневной жизни. Но начав однажды, они часто попадают на “крючок” или у них появляется склонность к наркотикам. Если они пытаются прекратить, то становятся жалкими, больными или вспыльчивыми. Чтобы достать наркотики, они часто совершают преступления, ходят голодными или бросают семью. Таким образом, наркотики становятся проблемой для всей семьи и общества.



Такие наркотики, как кокаин и героин, вызывают быстрое привыкание; человек может попробовать наркотик один лишь раз и почувствовать необходимость принимать его и дальше. Другие наркотики вызывают привыкание после длительного приема. Склонность к наркотикам – это ловушка, которая ведет к проблемам со здоровьем и даже смерти. Но **благодаря решительности, силе воли и поддержке людей наркоманию можно преодолеть.**

Когда человек бросает первый раз наркотик, к которому у него склонность, он обычно чувствует себя жалким и странно ведет себя. Это называется “выход”. Человек может быть очень нервным, депрессивным или злым. Он чувствует себя так, как будто не может жить без наркотиков.

С некоторыми наркотиками, такими как героин или кокаин, выход может быть таким тяжелым, что человек приходит в ярость и травмирует себя или других. Такой человек нуждается в особой клинической помощи. А от таких наркотиков, как алкоголь, марихуана, табак и нюханье химикатов, помощь медиков не является необходимой, но важна забота и поддержка семьи и друзей.

Вот несколько советов, чтобы помочь решить проблему употребления наркотиков и привыкания к ним:

- ◆ Помогите и поддержите по возможности тех, кто хочет избавиться от пагубной привычки. Помните, что их тяжелое настроение из-за склонности к наркотикам, но не из-за вас.
- ◆ Члены общества, бросившие употреблять наркотики, могут образовать “группу поддержки” и помочь другим попытаться бросить пить и принимать наркотики. Анонимные Алкоголики – одна из таких организаций (см. стр. 429). Эта группа выздоровевших алкоголиков успешно помогает людям во всем мире справиться с проблемой склонности к наркотикам.
- ◆ Семьи, школы и работники здравоохранения могут рассказать детям об опасности сигарет, алкоголя и наркотиков. Помогите детям узнать, что есть другие безвредные способы “чувствовать себя хорошо”, вести себя как взрослые или протестовать.
- ◆ Работайте, чтобы искоренить некоторые проблемы в вашем обществе, которые могут привести людей к употреблению наркотиков: голод, тяжелые условия труда и недостаток возможностей для лучшей жизни. Помогите неимущим людям организовать и бороться за свои права.

Поддержка и доброта действуют лучше, чем наказание и жестокость.

