

## ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Большинство детей, которые умирают от поноса, умирают потому, что в их организме остается недостаточно воды. Недостаток воды в организме называется обезвоживанием.

При обезвоживании организм теряет воды больше, чем употребляет. Это случается при сильном поносе, особенно с рвотой. Это может случиться и при очень серьезных болезнях, когда человек настолько болен, что не в состоянии принимать много пищи или жидкости.

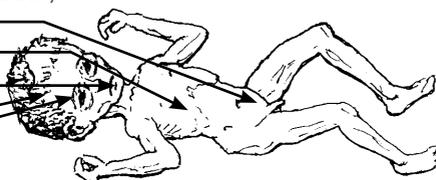
Люди любого возраста могут стать обезвоженными, но обезвоживание развивается наиболее быстро и наиболее опасно у маленьких детей.

**Для любого ребенка с сильным поносом существует опасность обезвоживания.**

Важно, чтобы каждый – особенно матери – знал признаки обезвоживания и как предупредить и лечить его.

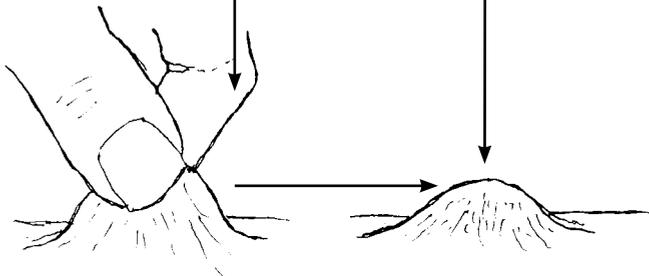
*Признаки обезвоживания:*

- жажда – часто первый признак обезвоживания;
- мало или нет мочи; моча темно-желтая;
- внезапная потеря веса;
- сухой рот;
- оседание мягкого места у младенцев;
- провалившиеся, без слез глаза;
- потеря эластичности или натяжки кожи.



Оттяните кожу пальцами вот так...

Если складка кожи не падает до нормального уровня, то ребенок обезвожен.



Очень тяжелое обезвоживание вызывает частый, слабый пульс (см. Шок, с. 77), быстрое, глубокое дыхание, жар или припадки (конвульсии, с. 178).

Когда у больного водный понос или понос с рвотой, не ждите признаков обезвоживания. **Действуйте быстро** – смотри следующую страницу.

**Предупреждение или лечение обезвоживания:** Когда у больного водный понос, **действуйте быстро**:

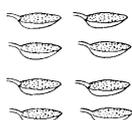
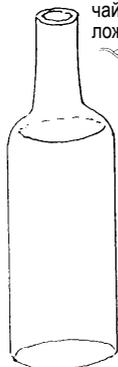
- ◆ **Давайте много пить жидкости:** регидроновый напиток самый лучший. Или дайте жидкую кашу из злаков или размазную, чай, суп и даже простую воду.
- ◆ **Продолжайте давать пищу.** Как только больной ребенок (или взрослый) начнет принимать еду, кормите его почаще тем, что он любит и принимает.
- ◆ **Младенцев чаще кормите грудью.**

Специальный напиток **Регидрон** помогает предупредить и лечить обезвоживание, особенно в случаях с тяжелым водным поносом.

## 2 СПОСОБА ПРИГОТОВЛЕНИЯ “ДОМАШНЕЙ СМЕСИ” – НАПИТКА РЕГИДРОН

1. **С САХАРОМ И СОЛЬЮ** (Сырой сахар или патока могут быть использованы)

В 1 литр ВОДЫ положите половину чайной ложки СОЛИ и 8 чайных ложек САХАРА



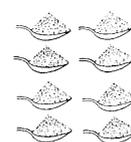
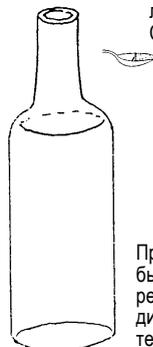
**Осторожно:** Перед тем как добавить сахар, попробуйте напиток и убедитесь, что в нем меньше соли, чем в слезах.

В напиток добавьте полчашки фруктового сока, воды кокоса или натертый спелый банан, если это доступно. Это обеспечит организм калием, который поможет ребенку принять больше еды и напитков.

**Важно:** Приспособьте напиток к вашим условиям. Если литровых емкостей или чайных ложек нет, применяйте местные меры. Если люди обычно дают злаковую размазную маленьким детям, добавьте еще воды, чтобы сделать ее жидкой и употребляйте. Ищите легкий и простой способ.

2. С растертыми злаками и солью. Лучше толченый рис. Или используйте хорошо тертый маис, пшеничную муку, сорго, вареное картофельное пюре.)

В 1 литр ВОДЫ положите половину чайной ложки СОЛИ и 8 полных чайных ложек (или 2 горсти) толченых ЗЛАКОВ



Прокипятить 5 или 7 минут, чтобы образовалась жидкая разваренная или водная каша. Остудите быстро напиток и начните давать ребенку.

**Осторожно:** Пробуйте напиток каждый раз перед тем, как дать его ребенку, чтобы убедиться, что он не испорчен. Напиток из злаков может испортиться через несколько часов в жаркую погоду.

Давайте обезвоженному больному этот напиток глотками каждые 5 минут, днем и ночью, пока он не начнет мочиться нормально. Взрослому необходимо 3 или больше литров в день. Малышу обычно нужно, по крайней мере, 1 литр в день или 1 стакан на каждое жидкое испражнение. Продолжайте **часто** давать напиток глоточками, **даже если больного рвет**. Не весь напиток выйдет с рвотой.

**ВНИМАНИЕ:** Если обезвоживание усиливается или появились другие опасные признаки, то обращайтесь за медицинской помощью (см. с. 159). Может быть, необходимо ввести жидкость в вену (внутривенный раствор).

*Примечание:* В некоторых странах продаются пакеты с порошком регидрон для смешивания с водой. Он содержит простой сахар, соль, соду и калий (см. с. 382). Однако домашние напитки – особенно из злаков – при правильном приготовлении часто дешевле, безопаснее и эффективнее порошков регидрона.

## ПОНОС И ДИЗЕНТЕРИЯ

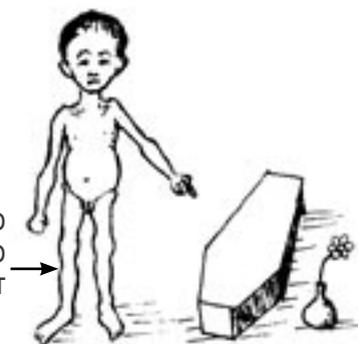
Когда у больного рыхлый или жидкий стул, то у него начался понос. Если в стуле заметна слизь и кровь, то у него дизентерия.

Понос может быть умеренным или тяжелым. Он может быть острым (внезапный и сильный) или хроническим (длится много дней).

**Понос более распространен и более опасен у маленьких детей, особенно у тех, кто плохо питается.**



Этот ребенок упитанный. Вряд ли у него возникнет понос. Если он появится, то этот ребенок поправится быстрее.



Этот ребенок истощен. У него скорее будет понос – и у него больше шансов умереть от него.

Причин поноса много. Обычно лекарства не требуются и ребенок поправляется через несколько дней, если вы дадите ему побольше Напитка Регидрона и еды. (Если он мало ест, дайте ему кушать понемногу, но часто.) Иногда требуется специальное лечение. Однако в большинстве случаев понос можно успешно лечить дома, даже если вы не уверены в конкретной причине или причинах.

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОНОСА

плохое питание (с. 154). Оно ослабляет ребенка и усугубляет понос, вызванный другими причинами;  
нехватка воды и грязные условия (без уборной) способствуют распространению микробов, которые вызывают понос;  
вирусная инфекция или “кишечный грипп”;  
инфекция в кишечнике, вызванная бактериями (с. 131), амобой (с. 144) или лямблией (с. 145);  
глистная инфекция (с. 140-144) (большинство глистных инфекций не вызывают понос);  
инфекция вне кишечника (ушные инфекции, с. 309; тонзиллит, с. 309; корь, с. 311; инфекция мочи, с. 234);  
малярия (серповидный тип – в частях Африки, Азии и Тихого океана, с. 186);  
пищевое отравление (испорченная еда, с. 135);

СПИД (долго текущий понос может быть первым признаком, с. 399);  
неспособность переварить молоко (в основном у серьезно истощенных детей и у некоторых взрослых);  
трудность в переваривании новой пищи у младенцев (с. 154);  
аллергия на определенным видам пищи (морские продукты, раки и т.д., с. 166); у младенцев иногда аллергия на коровье или другие виды молока;  
побочные эффекты, производимые определенными лекарствами, такими как ампициллин или тетрациклин (с. 58);  
слабительные, очистительные, раздражающие или ядовитые растения, некоторые яды;  
употребление большого количества незрелых фруктов или тяжелой жирной пищи.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОНОСА:

Хотя у поноса много различных причин, но наиболее распространенные – инфекция и плохое питание. При соблюдении правил гигиены и хорошем питании большинство случаев поноса можно было бы предупредить. А если бы его лечили правильно, давая много питья и еды, то от поноса умерли бы немногие дети.

Дети, у которых появляется понос от плохого питания, умирают от него чаще, чем те дети, которые хорошо питались. Понос сам по себе может быть частью причины недоедания. Но если истощение уже есть, то понос усиливает его.

**Истощение вызывает понос.  
Понос вызывает истощение.**

Это результат порочного круга, в котором одно ухудшает другое. По этой причине хорошее питание важно и для предупреждения и для лечения поноса.



**Предупреждайте понос предупреждением истощения.  
Предупреждайте истощение предупреждением поноса.**

Чтобы узнать, какая пища помогает организму сопротивляться или бороться с различными болезнями, включая понос, читайте Главу 11.

Предупреждение поноса зависит как от **хорошего питания**, так и от **гигиены**. Предложения по соблюдению личной и общественной санитарии даются в Главе 12. Они включают пользование **уборными**, наличие **чистой воды** и **защиту пищи** от грязи и мух.

Вот еще несколько важных советов по предупреждению поноса у детей:

◆ **Грудное вскармливание лучше искусственного.** Первые 4-6 месяцев давайте только грудное молоко. Оно помогает сопротивляться инфекциям, вызывающим понос. Если не можете кормить ребенка грудью, кормите его ложкой из чашки. **Не пользуйтесь бутылкой**, потому что ее труднее содержать чистой и можно скорее получить инфекцию.



◆ Когда начинаете давать младенцу новую или твердую пищу, давайте понемногу, хорошо разминая ее и смешивая с небольшим количеством грудного молока. Ребенок должен научиться переваривать новую пищу. **Если начать с большого количества за один раз, то у ребенка может начаться понос. Не прекращайте кормить грудью внезапно.**



- ◆ Начинайте давать дополнительную еду, пока ребенок еще сосет грудь.
- ◆ Держите ребенка в чистоте. Старайтесь, чтобы грязные предметы не попадали ему в рот.
- ◆ Не давайте детям ненужных лекарств.

*Лечение поноса:*

**В основных случаях поноса никакого лекарства не требуется.** Если понос сильный, самая большая опасность – **обезвоживание**. Если понос длится долго, самая большая опасность – **истощение**. Поэтому самая важная часть лечения заключается в том, чтобы давать **достаточно жидкости** и **достаточно еды**. Неважно, что вызвало понос, но всегда делайте следующее:

- 1. ПРЕДУПРЕДИТЕ ИЛИ ОСТАНОВИТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ.** Больной с поносом должен пить больше жидкости. Если понос сильный или есть признаки обезвоживания, дайте ему регидроновый напиток (с. 152). Даже если он не хочет пить, уговорите его. Заставьте его делать несколько глотков каждые несколько минут.
- 2. УДОВЛЕТВОРИТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕ.** Больной с поносом должен поесть, как только захочет. Это особенно важно для маленьких детей или для больных с истощением. И еще у больного с поносом пища проходит через кишечник очень быстро и поэтому не переваривается. **Давайте больному еду много раз в день**, особенно, если он съедает за один раз очень мало.
  - ◆ **Младенец должен питаться только грудным молоком.**
  - ◆ Недоношенный ребенок должен получать калорийную еду и продукты для построения тела (протеины) на протяжении всего периода поноса – и еще добавочно, когда он поправится. Если он перестает кушать, потому что чувствует себя очень больным или его рвет, то он должен начать есть, как только сможет. **Давая регидроновый напиток, вы поможете ребенку начать принимать пищу.** Хотя еда поначалу может вызвать более частый стул чаще, она спасет его жизнь.
  - ◆ Если у недоношенного ребенка понос, который длится много дней или повторяется, то давайте ему больше и чаще еды – 5 или 6 раз в день. Часто никакое другое лечение не требуется.

ПИЩА ДЛЯ БОЛЬНОГО ПОНОСОМ		
<p>Когда больного рвет или он чувствует себя очень плохо, чтобы есть, он должен пить:</p> <p>жидкую кашу или отвар из риса, маисового порошка или картофеля</p> <p>рисовую воду (немного разваренного риса)</p> <p>супы из цыплят, яиц, мяса или бобов</p> <p>Отвар ромашки или похожие на него отвары из противоположных лекарственных сборов</p> <p><b>НАПИТОК РЕГИДРОНА</b></p> <p>Грудное молоко</p>	<p>Как только больной сможет есть, так в дополнение к напиткам, перечисленным слева, он должен питаться сбалансированными наборами следующих продуктов или им подобными:</p> <p><b>энергетическая пища</b></p> <p>созревшие или приготовленные бананы, печенье, рис, овес или другие хорошо приготовленные злаки, свежий маис (хорошо сваренный и размятый), картофель, яблочный соус (приготовленный) папайя.</p> <p>(Это поможет, если добавить немного сахара или овощного масла в злаковую пищу.)</p>	<p><b>пища для построения тела</b></p> <p>цыплята (вареные или жареные), яйца (вареные), мясо (хорошо, приготовленное без жира или сала), бобы, чечевица или горох (хорошо приготовленные и размятые), рыба (хорошо приготовленная), молоко (иногда вызывает проблемы, см. следующую страницу).</p>
<p>жирную или пищу с салом, большинство сырых фруктов,</p>	<p><b>НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ИЛИ ПИТЬ</b> любой вид слабительного или очистительного,</p>	<p>слишком острую пищу, алкогольные напитки.</p>

### Понос и молоко:

Грудное молоко самое лучшее для детей. Оно помогает предупредить понос и бороться с ним. Продолжайте кормить грудным молоком, когда у ребенка понос.

Коровье молоко, сухое молоко или консервированное могут быть хорошим источником энергии и протеина. Давайте их ребенку с поносом. Только у немногих детей они могут усилить понос. Если это случается, старайтесь давать ему поменьше молока и смешивайте молоко с другими продуктами. Но помните: истощенный ребенок с поносом должен получать в достатке калорийную пищу и протеин. Если даете меньше молока, то следует добавлять хорошо приготовленную и размятую пищу из таких продуктов, как цыпленок, мясо, желток, рыба или бобы. Бобы легче перевариваются, если снять кожицу, сварить и размять.

Как только ребенку станет лучше, он сможет пить больше молока, не опасаясь поноса.

### Лекарства от поноса:

В большинстве случаев от поноса не нужны никакие лекарства. Но в некоторых ситуациях очень важно употреблять нужные лекарства. Однако многие из лекарств, обычно используемых от поноса, малоэффективны или вообще не действуют. Некоторые даже вредны.

#### ОБЫЧНО ЛУЧШЕ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЛЕКАРСТВА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПОНОСА:

**Противопоносные лекарства с каолином и пектином** (такие как Каопектат, с. 384) делают понос гуще и менее частым. Но они не помогают при обезвоживании и не контролируют инфекцию. Некоторые лекарства, такие как лоперамид (Имодиум) или дифеноксилат (Ломотил), могут навредить или затянуть время болезни.



Противопоносные лекарства действуют как пробки. Они задерживают инфекции, которые должны выходить.



Не следует пользоваться **противопоносными микстурами, содержащими неомицин или стрептомицин**. Они раздражают кишечник и часто приносят больше вреда, чем пользы.

**Антибиотики типа ампициллина или тетрациклина** используются только в некоторых случаях поноса (см. с. 158). Но они часто сами вызывают понос, особенно у маленьких детей. Если после приема этих антибиотиков в течение более 2 или 3 дней понос усиливается, а не прекращается, перестаньте принимать их – антибиотики могут быть причиной поноса.

**Левомецетин** имеет определенную опасность при употреблении (см. с. 357) и его никогда не следует использовать при легком поносе или давать детям, которым меньше 1 месяца.

**Слабительные и очистительные средства** никогда не давайте больным поносом. Они усилят понос и повысят опасность обезвоживания.

### Специальное лечение при разных случаях поноса:

Хотя большинство случаев поноса лучше всего принимать побольше **жидкости и еды**, а **не лечить лекарствами**, но иногда требуется специальное лечение.

При выборе лечения помните, что некоторые случаи поноса, особенно у маленьких детей, вызываются **инфекцией вне кишечника**. Всегда проверяйте **инфекцию в ушах, горле или в мочевой системе**. Если обнаружите, то лечите эту инфекцию. И еще поищите признаки кори.

Если у ребенка легкий понос с признаками простуды, то возможно причиной поноса является вирус или “кишечный грипп” и не нужно специального лечения. Давайте больше жидкостей и всю пищу, которую ребенок принимает.

В некоторых случаях поноса нужно сделать анализ кала и другие анализы, чтобы узнать, как правильно лечить. Но обычно вы достаточно можете узнать, задавая специальные вопросы, посмотрев стул и поискав определенные признаки. Вот несколько указаний для лечения согласно признакам.

#### 1. **Внезапный легкий понос. Без жара.** (Расстройство желудка? Кишечный грипп?)

- ◆ Пейте больше жидкости. Обычно не надо никакого специального лечения. Лучше не употреблять “пробки от поноса”, такие как каолин с пектином (*Каопектат*, с. 384) или дифеноксилат (*Ломотил*). В них нет необходимости и они не помогают остановить обезвоживание и избавиться от инфекции – поэтому зачем тратить деньги на их покупку? Никогда не давайте их тяжело больным людям или маленьким детям.

#### 2. **Понос с рвотой.** (Много причин)

- ◆ Если у больного поносом еще и рвота, то увеличивается опасность обезвоживания, особенно у маленьких детей. Очень важно давать регидроновый напиток (с. 152), чай, суп и другие жидкости. **Продолжайте давать ему напиток, даже если его вырвет снова.** Некоторое количество жидкости останется внутри. Давайте глотками каждые 5-10 минут. Если рвота не сразу останавливается, можно употребить прометазин (с. 386) или фенobarбитал (с. 389).



- ◆ Если вы не можете остановить рвоту или если обезвоживание усиливается, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

#### 3. **Понос со слизью и кровью. Часто хронический. Без жара. Может быть понос несколько дней, а потом запор.** (Может быть амебная дизентерия. Чтобы уточнить, см. с. 144).

- ◆ Употребите метронидазол (с. 369) или дилоксанид фууроат (с. 369). Принимайте лекарство согласно рекомендованной дозе. Если понос продолжается после лечения, обратитесь за медицинским советом.

4. **Острый понос с жаром, с кровью.** (Бактериальная дизентерия- вызванная Шигеллой ?)

- ◆ Дайте ко-тримоксазол (см. с. 358) или ампициллин (см. с. 353). В настоящее время Шигелла часто устойчива к ампициллину , и иногда к ко-тримоксазолу . Если одно из лекарств не дает улучшения в течение двух дней , дайте другое или обратитесь за медицинской помощью.
- ◆ Если имеется сильный понос с лихорадкой , обычно без крови : лихорадка частично может быть вызвана дегидратацией . Дайте Регидрон (см. с. 152).
- ◆ В местах, где распространена тропическая малярия, советуем лечить больных с поносом и лихорадкой еще и лекарствами от малярии (см. с. 365-368), особенно, если у них увеличена селезенка.

5. **Желтый, с отвратительным запахом понос с пузырями или пеной, без крови или слизи.** Часто в животе скапливаются газы и отрыжка с запахом серы. (Лямблия? см. с. 145.)

- ◆ Причиной могут быть микроскопические паразиты, называемые лямблиями, или истощение. В таком случае обильное питье, питательная еда и отдых – часто единственное лечение. Тяжелую инфекцию от лямблии можно лечить метронидазолом (с. 369). Хинакрин (Атабрин) дешевле, но он дает плохие побочные эффекты (с. 370).

6. **Хронический понос** (длительный понос или повторяющийся).

- ◆ Это отчасти может быть от истощения или от хронической инфекции, вызываемой амебами или лямблиями. Следите за тем, чтобы ребенок ел больше питательной пищи, как можно чаще в течение дня (с. 110). Если понос все-таки продолжается, обратитесь за медицинской помощью.

7. **Понос как рисовый отвар.** (Холера?)

- ◆ Стул, похожий на рисовый отвар в больших количествах, может быть признаком холеры. В странах, где бывает эта опасная болезнь, холера часто переходит в эпидемию (сразу поражает многих людей) и обычно протекает в более тяжелой форме у юношей, девушек и взрослых. Очень быстро развивается сильное обезвоживание, особенно если болезнь сопровождается рвотой. Непрерывно лечите обезвоживание (см. с. 152) и давайте тетрациклин (см. с. 356), ко-тримоксазол (см. с. 358) или хлорамфеникол (см. с. 357). О случаях холеры вы должны сообщить в соответствующие органы. Обращайтесь за медицинской помощью.

**“Холерную кровать”** наподобие этой можно сделать для больного с очень сильным поносом. Наблюдайте за тем, сколько теряет больной, и убедитесь в том, что он выпивает большое количество напитка Регидрона. Давайте ему напиток почти непрерывно и пусть он пьет столько, сколько может.



## Уход за Младенцами с Поносом

Понос особенно опасен для младенцев и маленьких детей. Лекарства обычно не нужны, но требуется особый уход, потому что ребенок может быстро умереть от обезвоживания.

ДАВАЙТЕ ЕМУ ГРУДНОЕ МОЛОКО

- ◆ **Продолжайте кормить грудью** и давать глотками напиток **Регидрона**.

◆

Если у больного рвота, давайте грудное молоко почаще, но только понемногу каждый раз. Еще давайте регидроновый напиток маленькими глотками каждые 5 или 10 минут (см. Рвота, с. 161).

◆

Если нет грудного молока, старайтесь давать почаще маленькими глотками любое другое молоко или заменитель молока (молоко типа соевого), **смешанные наполовину с кипяченой водой**. Если молоко усиливает понос, давайте какой-нибудь другой протеин (растертого цыпленка, яйца, нежирное мясо или протертые бобы без кожицы, смешанные с сахаром или хорошо разваренным рисом или другими углеводами и кипяченой водой).



И ЕЩЕ НАПИТОК РЕГИДРОНА

- ◆ Если ребенку меньше 1 месяца, старайтесь найти работника здравоохранения перед тем, как дать лекарства. Если нет работника, а ребенок очень болен, давайте ему “детский сироп”, который содержит ампициллин: по половине чайной ложки 4 раза в день (см. с. 353). Лучше не употреблять другие антибиотики.



## Когда Нужна Медицинская Помощь при Поносе?

Понос и дизентерия могут быть особенно опасными для маленьких детей. **В следующих ситуациях вы должны получить медицинскую помощь:**

- если понос длится более 4 дней и состояние больного не улучшается – или больше, чем 1 день, у маленького ребенка с сильным поносом;
- если у больного наблюдаются признаки обезвоживания и ему становится хуже;
- если ребенка рвет от всего, что он пьет, или он ничего не пьет, или частая рвота продолжается более 3 часов после приема регидронового напитка;
- если у ребенка начинаются припадки или если лицо и ноги отекают;
- если человек был очень болен, слаб или истощен до того, как начался понос (особенно маленькие дети и старики);
- если в стуле много крови. Это может быть опасно, даже если понос легкий (см. Засорение кишечника, с. 94).



## РВОТА

Многие люди, особенно дети, страдают “расстройством желудка”, которое сопровождается рвотой. Причин этому часто не находят. Это может быть легкая боль в желудке или кишечнике или жар.

Рвота – один из признаков множества болезней, как легких, так и очень серьезных, поэтому крайне важно тщательно обследовать больного. Рвота часто связана с такими болезнями желудка или кишечника: инфекция (см. понос, с. 153), отравление испорченной пищей (с. 135) или “острый живот” (например, аппендицит или закупорка кишечника, с. 94). Кроме этого, почти любая болезнь с высокой температурой или острой болью может вызвать рвоту, особенно малярия (с. 186), гепатит (с. 172), тонзиллит (с. 309), ушная боль (с. 309), менингит (с. 185), инфекция мочевой системы (с. 234), боль в желчном пузыре (с. 329) или головная боль при мигрени (с. 162).



**Опасные признаки с рвотой – немедленно обращайтесь за медицинской помощью!**

- обезвоживание, которое усиливается и которое нельзя остановить, (с. 152)
- тяжелая рвота, которая длится больше 24 часов
- интенсивная рвота, особенно, если рвотная масса темно-зеленая, коричневая и с запахом кала (признак закупорки, с. 94)
- постоянные боли в кишечнике, особенно, если больной не может оправиться или если вы не сможете услышать бульканья, когда приложите ухо к животу (см. острый живот: закупорка, аппендицит, с. 94)
- рвота с кровью (язва, с. 128; цирроз, с. 328)

### Чтобы помочь остановить простую рвоту:



- ◆ Ничего не кушать при сильной рвоте.
- ◆ Пейте маленькими глотками колу и газированный напиток. Могут помочь и некоторые травяные чаи типа настоя ромашки.
- ◆ При обезвоживании почаще давайте пить маленькими глотками колу, чай или регидроновый напиток (с. 152).
- ◆ Если рвота не прекращается, используйте останавливающее рвоту лекарство типа прометазина (с. 386) или дифенгидрамина (с. 387).

Большинство из этих лекарств выпускается в виде пилюль, сиропов, инъекций и свечек (мягкие пилюли, которые вводят в анус). Таблетки или сироп также можно вводить в анус. Размельчите таблетку в небольшом количестве воды. Введите в задний проход клизмой или шприцем без иглы.

Когда глотаете лекарство, запейте небольшим количеством воды и ничего больше не глотайте в течение 5 минут. Никогда не давайте лекарства больше, чем рекомендуется. Не давайте вторую дозу, пока не прекратится обезвоживание и больной не станет мочиться. Если тяжелая рвота и понос представляют затруднения для приема лекарства через рот или через анус, сделайте инъекцию одного из препаратов, останавливающих рвоту. Лучше всего ввести прометазин. Будьте осторожны, чтобы не ввести слишком много.

## ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И МИГРЕНИ

От **простой головной боли** может помочь отдых и аспирин. Часто помогает тряпочка, намоченная горячей водой, которую надо положить на заднюю поверхность шеи, или массаж (растирание) шеи и плеч. Помогают и некоторые домашние средства лечения.

Головная боль обычно бывает при любой болезни, которая вызывает температуру. Если боль сильная, проверьте признаки менингита (с. 185).

Головная боль, возникающая время от времени, может быть признаком хронической болезни или плохого питания. Важно хорошо питаться и спать. Если головная боль не проходит, обратитесь за медицинской помощью.

**Мигрень** – это сильная пульсирующая головная боль часто только на одной стороне головы. Приступы мигрени могут возникать часто или через месяцы, или через годы.

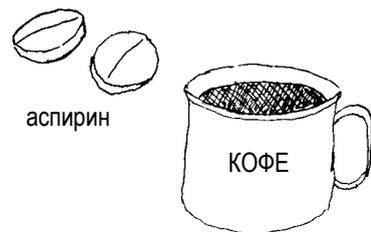
Типичному приступу мигрени могут предшествовать своеобразные зрительные ощущения (мелькание светящихся точек, зигзагов и др.) или онемения одной руки или ноги. Затем следует сильная головная боль, которая длится часами или днями. Часто бывает рвота. Мигрень – очень болезненна, но не опасна.

Чтобы остановить мигрень, **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ** сделайте следующее:

- ◆ Примите две таблетки аспирина с чашкой крепкого кофе или черного чая.
- ◆ Лежите в темном тихом месте. Постарайтесь расслабиться. Постарайтесь не думать о своих проблемах.
- ◆ При очень сильной головной боли от мигрени, примите аспирин, если можно с кодеином или другим успокаивающим. Хорошо помогают и пилюли эрготамина с кофеином (*Кафергот*, с. 380). Примите две таблетки сначала и по 1 каждые 30 минут, пока не пройдет боль. Не принимайте больше 6 пилюль в день.

**ВНИМАНИЕ:** Не принимайте *кафергот* во время беременности!

От простой или нервной головной боли народные средства иногда помогают так же хорошо, как и лекарства.



## ПРОСТУДЫ И ГРИПП

Простуды и грипп – распространенные вирусные инфекции, которые могут вызывать насморк, кашель, воспаление горла, а иногда температуру или боль в суставах. Может быть легкий понос, особенно у маленьких детей.

Простуды и грипп почти всегда проходят без лекарств. **Не употребляйте пенициллин или тетрациклин, или другие антибиотики**, поскольку они не помогут, а могут и навредить.



- ◆ Пейте побольше воды и хорошо отдыхайте.
- ◆ Аспирин (с. 379) или ацетаминофен (с. 380) помогают снизить температуру и облегчают боль в суставах и головную боль. Дорогие таблетки от простуды не лучше аспирина. Поэтому зачем тратить деньги?
- ◆ Не нужна специальная диета. Но очень полезны фруктовые соки, особенно такие как апельсиновый или лимонад.

Как лечить кашель и забитый нос от простуды см. на следующей странице.

**ВНИМАНИЕ:** Не давайте никаких антибиотиков или инъекций ребенку с простой простудой. Они не помогут, а навредят. Иногда признаки простуды вызываются вирусом полиомиелита, и когда вы делаете инъекцию, она может вызвать паралич от полиомиелита (с. 314).

Если простуда или грипп длятся больше недели или у больного температура, кашель и *мокрота* (слизь с гноем), острое поверхностное дыхание или боль в груди, скорее всего, у него развивается бронхит или пневмония (см. с. 170 и 171). Можно назначить антибиотики. Опасность перехода простуды в пневмонию велика у стариков, у тех, у кого проблемы с легкими, такие как хронический бронхит, и у людей, которые не могут много двигаться.

Воспаленное горло часто бывает частью простуды. Никакого особого лекарства не нужно, но может помочь полоскание теплой водой. Однако если воспаление горла начинается внезапно с высокой температурой, это может быть стрептококковое горло. Требуется особое лечение (с. 309).

### *Предупреждение простуды:*

- ◆ Достаточно спать и питаться хорошей пищей, которая предупредит простуду. Очень хорошо помогают апельсины, томаты и другие фрукты, которые содержат витамин С.
- ◆ В противоположность популярному мнению, простуда не возникает от холода и сырости (хотя, когда вы замерзли, промокли или устали – это все ухудшит простуду). Простуду вы можете “подцепить” от других, у кого есть инфекция, когда он чихает, то есть через воздух.
- ◆ Чтобы не передавать простуду другим, больной должен питаться и пить отдельно – и особенно держаться подальше от маленьких детей. Он должен закрывать рот, когда кашляет или чихает.
- ◆ Чтобы предупредить простуду от перехода в ушную боль (с. 309), **старайтесь не сморкаться** – просто вытрите нос. Учите детей делать то же самое.

## ЗАБИТЫЙ НОС И НАСМОРК

Забитый нос или насморк может быть результатом простуды или аллергии (см. следующую страницу). Обилие слизи в носу может привести к ушной инфекции у детей или проблеме синуса у взрослых.

**Чтобы очистить забитый нос, сделайте следующее:**

1. У маленьких детей осторожно высосите слизь из носа отсосом или шприцем **без иголки**, как показано здесь.



2. Детям постарше и взрослым можно зачерпнуть немного соленой воды в руку и втягивать в нос. Это помогает освободиться от слизи.

3. Вдыхая горячий пар, как описано на с. 168, вы можете прочистить забитый нос.

4. Вытирайте нос при насморке, но **не пытайтесь высморкаться**. Высмаркивание может привести к боли в ухе или инфекции синуса.

5. Люди с частыми ушными болями или инфекцией синусов после простуды предупреждают эти проблемы использованием *деконгестантных* капель для носа, таких как нафтизин (с. 384). После втягивания соленой воды закапайте капли в нос вот так:

Голову набок, закапайте 2 и 3 капли в нижнюю ноздрю. Подождите пару минут и сделайте то же на другую сторону.

**ОСТОРОЖНО:**

**Употребляйте деконгестантные капли не больше 3 раз в день, не больше 3 дней.**



Деконгестантный сироп (с фенилефрином или чем-нибудь подобным) тоже может помочь.

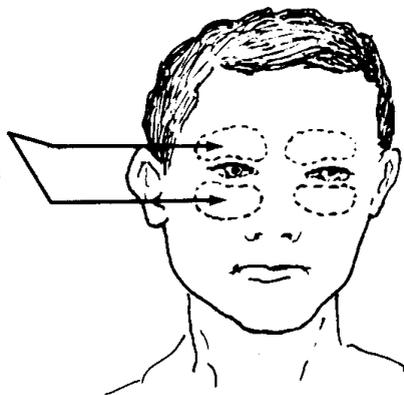
**Предупреждайте ушные инфекции и инфекции синуса – старайтесь не сморкаться, просто вытирайте нос.**

## ЗАБОЛЕВАНИЕ СИНУСА (СИНУСИТ)

Синусит – острое или хроническое (затянувшееся) воспаление полостей синуса в кости, которые открывают нос. Это обычно случается с человеком, у которого инфекция в ушах, горле или после сильной простуды.

### *Признаки:*

- Боль на лице выше или ниже глаз вот здесь. (Особенно больно, когда легко ударите по кости или когда наклоняетесь.)
- Густая слизь или гной в носу, может быть с плохим запахом. Нос часто забит.
- Иногда жар (температура). Могут болеть определенные зубы.



### *Лечение:*

- ◆ Пить как можно больше воды.
- ◆ Втягивайте немного соленой воды в нос (см. с. 164) или вдыхайте пар от горячей воды, чтобы очистить нос (см. с. 168).
- ◆ Положите горячий компресс на лицо.
- ◆ Употребляйте деконгестантные капли, такие как нафтизин (Галазолин или Санорин с. 384).
- ◆ Употребляйте антибиотики, такие как тетрациклин (с. 356), ампициллин (с. 353) или пенициллин (с. 351).
- ◆ Если больному не стало лучше, обратитесь за медицинской помощью.

### *Профилактика:*

Когда у вас простуда или забитый нос, старайтесь держать нос чистым. Следуйте инструкциям на с. 164.

## СЕННАЯ ЛИХОРАДКА (АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ)

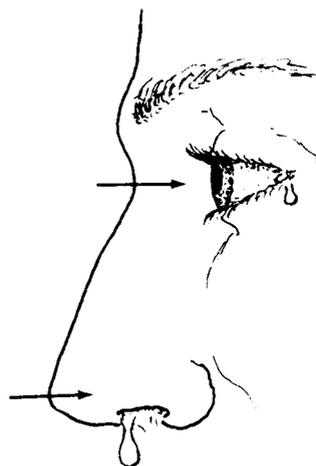
Насморк и зудящие глаза могут быть аллергической реакцией на что-нибудь в воздухе, что вдохнул человек (см. след. с.). Это обычно ухудшается в определенное время года.

### *Лечение:*

Употребляйте антигистамин, такой как хлорфенирамин (с. 387). Дименгидрилат (Дедалон, с. 387), который обычно продается от морской болезни, тоже подходит.

### *Профилактика:*

Определите, какие вещества вызывают эту реакцию (например: пыль, перья цыпленка, пыльца, плесень), и старайтесь избегать их.



## АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Аллергия – это необычная чувствительность организма определенных людей к воздействию некоторых факторов окружающей среды при:

- вдыхании;
- еде;
- инъекциях;
- или соприкосновении с кожей.

Аллергические реакции, которые могут быть легкими или очень серьезными, включают:

- зудящую сыпь, волдыри или крапивницу (с. 203);
- насморк и зудящие и горячие глаза (сенная лихорадка, с. 165);
- раздражение в горле, трудное дыхание или астма (см. след. с.);
- аллергический шок (с. 70);
- понос (у детей аллергия на молоко – редкая причина поноса, с. 153).

Аллергия не является инфекцией и не может переходить от одного человека к другому. Однако дети от аллергических родителей тоже склонны к аллергии.

Часто люди с аллергией страдают в определенное время года – или всякий раз, когда они соприкасаются с веществами, которые вызывают ее. Общие причины аллергических реакций это:

пыльца некоторых цветов и трав;

куриные перья;

пыль;

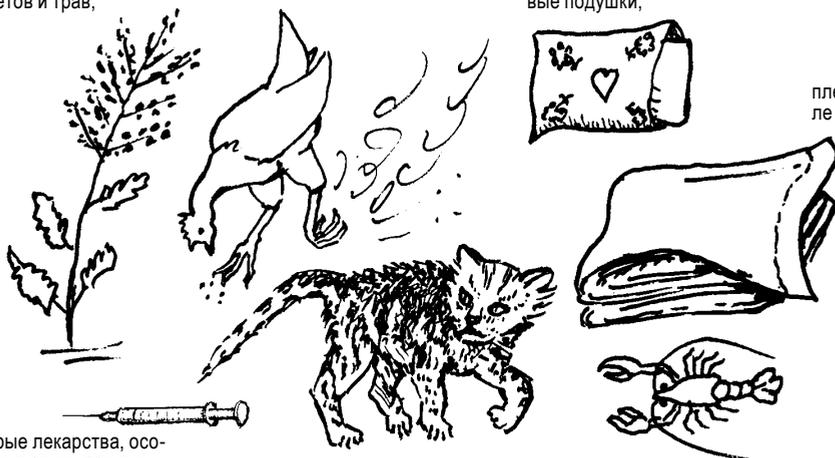
ватные и перьевые подушки;

плесень на одеяле или белье;

некоторые лекарства, особенно: инъекции пеницилина или лошадиной сыворотки (см. с. 70);

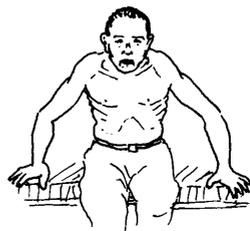
шерсть некоторых кошек и других животных;

некоторые виды пищи: особенно, рыба, устрицы, пиво и т.д.



## АСТМА

У больного астмой бывают припадки или приступы тяжелого дыхания. Прислушайтесь к хрипам или свисту, особенно при выдохе. Когда больной вдыхает, кожа между ключицами и ребрами может втягиваться. Если больному не хватает воздуха, у него синеют ногти и губы, а его шейные вены могут опухать. Обычно температуры не бывает.



сидите прямо, чтобы дышать

Астма часто начинается в детстве и может остаться проблемой на всю жизнь. Она не заразная, но чаще бывает у детей, родственники которых страдают астмой. Она обычно обостряется в определенные месяцы года или ночью. Если человек болеет астмой много лет, она может перейти в эмфизему (с. 170).

Приступы астмы могут вызываться, когда больной съедает или вдыхает вещества, на которые у него аллергия (см. с. 166). У детей астма чаще всего начинается с обычной простуды. У некоторых людей нервные стрессы или расстройства также вызывают приступы астмы.

### Лечение:

- ◆ Если астма обостряется в помещении, больного следует вывести на чистый воздух. Ведите себя спокойно и мягко с больным. Успокойте его.
- ◆ Дайте побольше жидкости. Это помогает выделению слизи и облегчает дыхание. Может помочь ингаляция горячим паром (см. с.168).
- ◆ При легких приступах дайте эфедрин, теофиллин, сальбутамол (с. 385).
- ◆ При сильных приступах можно давать эфедрин или сальбутамол с теофиллином.
- ◆ Если приступ астмы очень сильный, введите эпинефрин (*Адреналин*). Взрослым: 1/3 мл; детям от 7 до 12 лет: 1/5 мл. Вы можете повторять дозу 3 раза через каждые полчаса, пока это нужно. Меры предосторожности см. на с. 386.
- ◆ Если у больного температура или если приступ продолжается более 3 дней, дайте ему капсулы тетрациклина (с. 356) или эритромицина (с. 355).
- ◆ В редких случаях астму вызывают аскариды. Постарайтесь дать пиперазин (с. 375) ребенку, у которого начинается астма, если вы считаете, что ее вызвали аскариды.
- ◆ **Если состояние больного не улучшается, вызовите медицинскую помощь.**



Введите эпинефрин под кожу.

### Профилактика:

Больной астмой должен избегать есть или вдыхать то, что вызывает у него приступ. Дом или место работы должны содержаться в чистоте. Не пускайте цыплят или других животных в дом. Проветривайте постельные принадлежности на солнце. Иногда помогает сон на открытом воздухе. Пейте не меньше 8 стаканов воды каждый день, чтобы отхаркивать слизь. Больные астмой могут улучшить свое состояние, если они переедут в другое место, где воздух чище.

**Если у вас астма, не курите – курение еще больше вредит вашим легким.**

## КАШЕЛЬ

Кашель сам по себе не болезнь, а признак многих различных заболеваний, которые поражают горло, легкие или *бронхи* (сеть воздушных труб, ведущих в легкие). Ниже приведены проблемы, которые вызывают различные виды кашля:

<p><b>СУХОЙ КАШЕЛЬ С НЕБОЛЬШОЙ МОКРОТОЙ ИЛИ БЕЗ НЕЕ:</b> простуда или грипп (с. 163) глисты, когда проходят через легкие (с. 140) корь (с. 311) кашель курильщика (курение, с. 149)</p>	<p><b>КАШЕЛЬ С МОКРОТОЙ ИЛИ НЕБОЛЬШОЙ СЛИЗЬЮ:</b> бронхит (с.170) пневмония (с. 171) астма (с. 167) кашель курильщика, особенно, по утрам (с. 149)</p>	<p><b>КАШЕЛЬ С ХРИПОМ ИЛИ КОКЛЮШ И ОДЫШКА:</b> астма (с. 167) коклюш (с. 313) дифтерия (с. 313) сердечные приступы (с. 325) что-то застряло в горле (с. 79)</p>
<p><b>ХРОНИЧЕСКИЙ ИЛИ ПОСТОЯННЫЙ КАШЕЛЬ:</b> туберкулез (с. 179) кашель курильщика или шахтера (с. 149) астма (повторные приступы, с. 167) хронический бронхит (с.170) эмфизема (с. 170)</p>	<p><b>КАШЕЛЬ С КРОВЬЮ:</b> туберкулез (с. 179) пневмония (желтая, зеленая или слизь с прожилками крови, с. 171) сильная инфекция от глистов (с. 140) рак легких или горла (с.149)</p>	

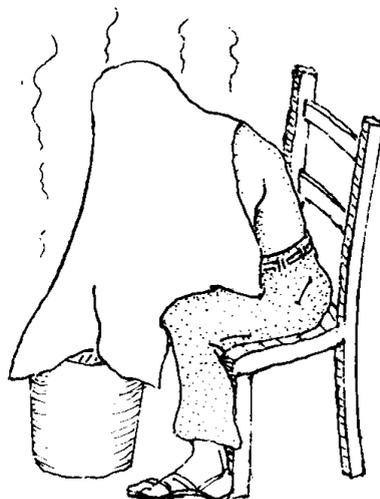
Кашель – это способ, которым организм очищает дыхательную систему и избавляется от мокроты (слизь с гноем) и микробов в легких и в горле. Поэтому, когда с кашлем отхаркивается мокрота, **не принимайте лекарства, чтобы остановить кашель, а лучше сделайте что-нибудь, чтобы помочь выделению мокроты.**

### *Лечение от кашля:*

1. **Чтобы избавиться от мокроты** и облегчить любой вид кашля, пейте побольше воды. Это действует лучше, чем любое лекарство.

Еще **можно дышать горячим паром**. Сядьте на стул и поставьте ведро горячей воды у ног. Накиньте простыню на голову и накройте ведро, чтобы удержать поднимающийся пар. Вдыхайте пар глубоко в течение 15 мин. Повторите несколько раз в день. Некоторые люди любят добавлять мяту или листья эвкалипта или *Vaporub*, но горячая вода действует хорошо и без них.

**Осторожно:** Не используйте эвкалипт или *Vaporub*, если у больного астма. Они обостряют ее.



2. От всех видов кашля, особенно сухого, можно давать следующие сиропы:

СМЕСЬ:



Принимайте чайную ложку каждые 2 - 3 часа. Для маленьких детей и для людей с одышкой не добавляйте алкоголь. Для детей до 1 года, если можно, положите сахар вместо меда.

3. От сильного сухого кашля, который не дает спать, вы можете принять сироп с кодеином (с. 384). Таблетки аспирина с кодеином (или даже только аспирина) тоже помогают. Если много мокроты или хрипов, не употребляйте кодеин.
4. От кашля с хрипами (тяжелое, шумное дыхание) см. Астма (с. 167), Хронический Бронхит (с. 170) и Болезни Сердца (с. 325).
5. Попробуйте определить, какая болезнь вызывает кашель, и лечить ее. Если кашель долго не проходит, если в нем кровь, гной или пахнущая мокрота или, если больной теряет в массе или постоянно задыхается, покажите его врачу.
6. Если у вас любой вид кашля – не курите. Курение вредит легким.

**Чтобы предупредить кашель, не курите.  
Чтобы вылечить кашель, лечите болезнь, которая вызывает его – и не курите.  
Чтобы успокоить кашель и ослабить мокроту, пейте больше воды – и не курите.**

КАК ОТХАРКИВАТЬ СЛИЗЬ ИЗ ЛЕГКИХ (ПОЗА ДЛЯ ДРЕНАЖА):

Когда больной, у которого сильный кашель, старый или слабый и не может избавиться от липкой слизи или мокроты в груди, ему помогает, когда он пьет много воды. Сделайте следующее:

- ◆ Сначала пусть он подышит горячим водным паром, чтобы вызвать мокроту.
- ◆ Затем положите его на кровать так, чтобы голова и грудь свисали. Слегка постучите его по спине. Это поможет ему отхаркивать слизь.



## БРОНХИТ

Бронхит – это инфекция бронхов или труб, которые подают воздух в легкие. Он вызывает шумный кашель, часто со слизью или мокротой. Бронхит обычно вызывается вирусом, поэтому антибиотики почти не помогают. Применяйте антибиотики только тогда, когда бронхит продолжается больше недели и не улучшается состояние больного, когда у больного признаки пневмонии (см. следующую страницу) или когда у него хроническая болезнь легких.

### ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

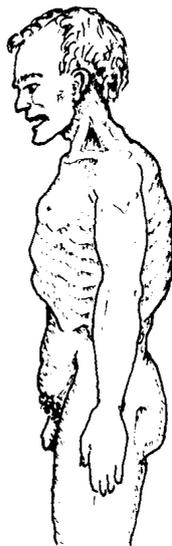
*Признаки:*

- Кашель со слизью, который тянется месяцами или годами. Иногда кашель усиливается и может появиться температура. Больной, у которого такой вид кашля, но нет другой хронической болезни, такой как туберкулез или астма, возможно имеет хронический бронхит.
- Он чаще появляется у стариков, которые были заядлыми курильщиками.
- Он может привести к эмфиземе, очень серьезной и неизлечимой болезни, при которой крошечные воздушные кармашки легких лопаются. Больной, у которого эмфизема, тяжело дышит, особенно после физических упражнений, и его грудь становится большой “как бочка”.

*Лечение:*

- ◆ Прекратить курение.
- ◆ Принимать лекарства от астмы с эфедриним и теофиллином (с. 385).
- ◆ Больные с хроническим бронхитом должны принимать ампициллин или тетрациклин каждый раз, когда у больного простуда или грипп с температурой.
- ◆ Если больной отхаркивает липкую слизь, пусть подышит горячим паром (с. 168), а затем помогите ему сделать дренаж легких (см. с. 169).

грудь “бочкой”

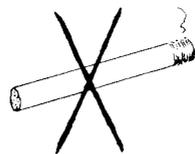


Эмфизема может быть результатом хронической астмы, хронического бронхита или курения.



**Если у вас хронический кашель  
(или вы хотите предупредить его),**

**НЕ КУРИТЕ!**

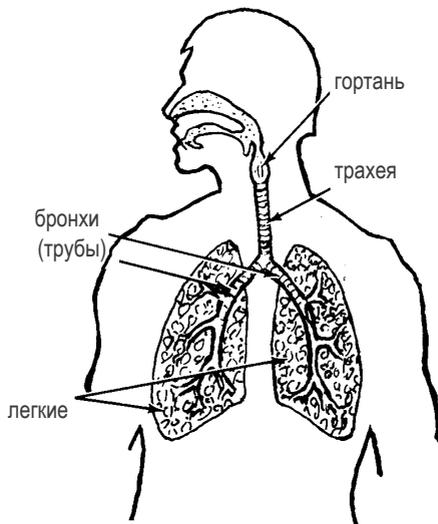


## ПНЕВМОНИЯ

Пневмония – это острая инфекция легких. Она часто появляется после респираторных болезней, таких как корь, коклюш, грипп, бронхит, астма – или после очень серьезных болезней, особенно у детей или стариков. У больных СПИДом тоже может развиваться пневмония.

### Признаки:

- Внезапный озноб, а затем высокая температура.
- Частое, неглубокое дыхание с небольшим “ворчанием”, иногда с хрипами. Ноздри могут расширяться с каждым вдохом.
- Жар (иногда у новорожденных, стариков или у слабых людей сильная пневмония протекает без температуры или с маленькой температурой).
- Кашель (часто с желтой, зеленоватой, ржавой или с небольшой примесью крови слизью).
- Боль в груди (иногда).
- Человек выглядит очень больным.
- Простудные болячки часто появляются на лице или на губах (с. 232).



У очень больного ребенка, у которого более 50 **мелких** вдохов в минуту, возможно появилась пневмония.

(Если дыхание частое и **глубокое**, проверьте на обезвоживание, с. 151, или гипервентиляцию, с. 24.)

### Лечение:

- ◆ От пневмонии лечение антибиотиками может быть вопросом жизни и смерти. Давайте пенициллин (с. 351), ко-тримоксазол (с. 358) или эритромицин (с. 355). В серьезных случаях делайте инъекции прокаина пенициллина (с. 353) взрослым: по 400000 ед. (250 мг) 2 или 3 раза в день или давайте ампициллин в таблетках (с. 353) по 500 мг 4 раза в день. Давайте маленьким детям 1/4 или 1/2 взрослой дозы. На детей до 6 лет лучше действует ампициллин.
- ◆ Давайте аспирин (с. 379) или ацетаминофен (с. 380), чтобы снизить температуру и уменьшить боль.
- ◆ Давайте больше жидкости. Если больной не ест, давайте ему жидкую пищу или регидроновый напиток (с. 152).
- ◆ Облегчите кашель и ослабьте выделение слизи приемом большого количества воды и заставьте больного подышать горячим паром (см. с. 168). Может помочь дренаж легких (см. с. 169).
- ◆ Если больной хрипит, может помочь лекарство от астмы с теофиллином или эфедрином.

## ГЕПАТИТ

Гепатит – вирусная инфекция, поражающая печень. Хотя в некоторых местах люди называют его “лихорадкой” (см. с. 26), но при гепатите часто температура поднимается немного или ее нет вообще. Болезнь обычно легко протекает у маленьких детей и более тяжело у стариков и у беременных женщин. Обычно человек болеет 2 недели и слаб еще 1-3 месяца. (Он может заражать других людей в течение 3 недель после исчезновения желтизны в глазах.)

### Признаки:

- Нет желания кушать или курить. Проходят дни без принятия пищи.
- Иногда появляется боль в правом боку около печени.



- Может быть жар.
- Через несколько дней глаза желтеют.
- Вид или запах пищи вызывает рвоту.
- Моча приобретает красноватый цвет и стул становится беловатым.

### Лечение:

- ◆ Антибиотики не действуют против гепатита. Действительно, некоторые лекарства наносят дополнительный вред пораженной печени. **Не употребляйте лекарства.**
- ◆ Больной должен отдыхать и пить много жидкости. Если он отказывается от пищи, давайте ему соки апельсина, папайи и других фруктов плюс бульон или овощной суп. Могут помочь витамины.
- ◆ Чтобы остановить рвоту, см. с. 161.
- ◆ Как только больной сможет кушать, давайте ему сбалансированную пищу. Хорошо дать овощи и фрукты с небольшим количеством протеина (с. 110 и 111). Но не давайте протеина (мясо, яйца, рыбу и т.д.) много, потому что это тяжелая еда для пораженной печени. Избегайте свиного сала и жирной пищи. **Не употребляйте алкоголь**, по крайней мере в течение 6 месяцев.

### Профилактика:

- ◆ Вирус гепатита переносится из стула одного больного в рот другого человека через загрязненную воду и пищу. Чтобы помешать другим заболеть гепатитом, закопайте или сожгите испражнения больного и содержите его в чистоте. Человек, который ухаживает за больным, должен хорошо мыть руки после общения с больным.
- ◆ Маленькие дети часто болеют гепатитом без видимых признаков, но они заражать других. Очень важно, чтобы каждый в доме тщательно следовал всем правилам гигиены (см. с. 133-139).
- ◆ В течение 3 недель после исчезновения признаков гепатита продолжайте принимать все меры предосторожности, чтобы он не перешел к другим. Пользуйтесь отдельной посудой для еды, избегайте секса, даже с презервативом, и не трогайте руками пищу.

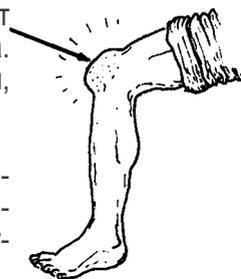
**ВНИМАНИЕ:** Гепатит еще может передаваться при инъекции нестерильными иглами. Кипятите иглы и шприцы перед каждым употреблением (см. с. 74).

## АРТРИТ (БОЛЕЗНЕННЫЕ, ВОСПАЛЕННЫЕ СУСТАВЫ)

Хронические боли в суставах, или артрит, у пожилых людей полностью не вылечиваются. Однако следующие меры часто приносят облегчение:

- ◆ Отдых. Если возможно, избегайте тяжелой работы и сильных нагрузок, которые вызывают боль в суставах. Если артрит вызывает небольшую температуру, то поможет короткий сон в течение дня.
- ◆ Положите горячую влажную тряпочку на больные суставы (см. с. 195).
- ◆ Аспирин помогает успокоить боль; доза при артрите выше, чем при других болях. Взрослые должны принимать по 3 таблетки 4 или 6 раз в день. Если начинает звенеть в ушах, принимайте меньше. Чтобы избежать проблем с желудком, вызываемых аспирином, всегда принимайте его с едой или с большим стаканом воды. Если боль в желудке продолжается, принимайте аспирин не только с едой и водой, а еще со столовой ложкой антацидов, таких как Малокс или Гелусил.
- ◆ Важно выполнять простые физические упражнения, чтобы сохранить или увеличить подвижность в больных суставах.

Если только один сустав опух и горячий на ощупь, он может быть инфицированным – особенно, если есть температура. Используйте антибиотик, такой как пенициллин (см. с. 351), и, если возможно, покажитесь работнику здравоохранения.



Боль в суставах у молодых людей и детей может быть признаком других серьезных заболеваний, таких как суставной ревматизм (с. 310) или туберкулез (с. 179). Подробно о больных суставах см. Искалеченные Деревенские Дети, Главы 15 и 16.

## БОЛЬ В СПИНЕ

Боль в спине имеет много причин. Вот некоторые из них.

Хроническая боль в верхней части спины с кашлем и потерей в массе может быть ТБ легких (с. 179).

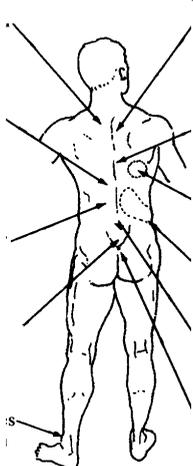


Боль в середине спины у ребенка может быть ТБ позвоночника, особенно, если на позвоночнике горб или нарост.

Боль внизу спины, которая сильнее после поднятия тяжести или напряжения, может быть растяжением.

Сильная боль внизу спины, которая возникает внезапно, когда поднимаете что-нибудь или поворачиваетесь, может быть связана с соскользнувшим диском,

особенно, если одна нога или ступня болезненная или онемевшая. Это может быть ущемление нерва.



Если постоянно сидеть или стоять с опущенными плечами, можно вызвать боль в спине.

У пожилых людей хроническая боль в спине часто бывает от артрита.

Боль в верхнем правом боку может быть заболеванием желчного пузыря (с. 329).

Острая (или хроническая) боль вот здесь может быть урологической проблемой (с. 234).

Боль в пояснице нормальна для некоторых женщин во время менструации или беременности (с. 248).

Боль в самом низу спины иногда появляется при заболеваниях матки, яичников или прямой кишки.



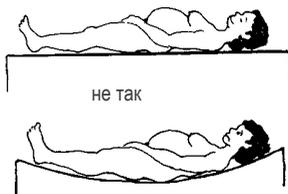
## Лечение и предупреждение боли в спине:

- ◆ Если боль в спине вызвана такими болезнями, как ТБ, инфекция мочевых путей или заболевание желчного пузыря, лечите болезнь. Обратитесь за медицинской помощью, если вы подозреваете серьезную болезнь.
- ◆ Простую боль в спине, включая боль при беременности, часто можно предупредить так.

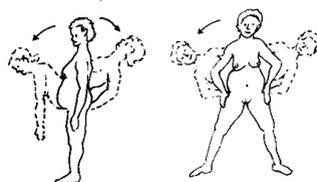
всегда стойте прямо



спите на твердой плоской поверхности как эта

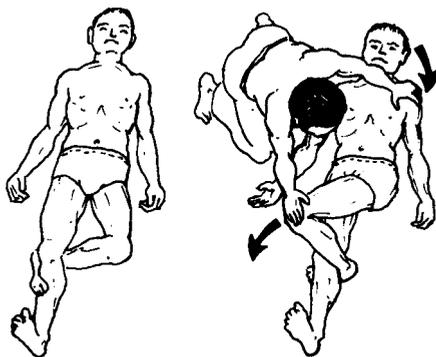


наклоны назад при (делаются очень медленно)



- ◆ Аспирин и горячие примочки (с. 195) помогают успокоить большинство болей в спине.
- ◆ От внезапной, сильной боли в нижней части спины, которая появляется у человека, когда он поворачивается, поднимает тяжести, наклоняется или напрягается, быстрое облегчение могут иногда принести такие меры:

Пусть больной ляжет, подсунув одну ногу под колено другой.

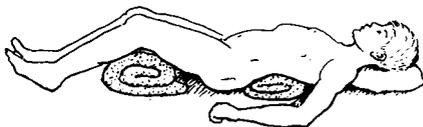


Затем, прижимая это плечо вниз, мягко, но сильно, надавите на колено, как бы переворачивая на спину.

Сделайте сначала это на одной стороне, а затем на другой.

**ОСТОРОЖНО:** Не делайте этого, если боль в спине от падения или травмы.

- ◆ Если боль в спине при подъеме тяжести или повороте внезапная и сильная, как будто режут ножом, когда вы наклоняетесь, если боль переходит в ноги или если ступня немеет и слабеет, то это серьезно. Нерв, который проходит в спине, может быть ущемлен соскользнувшим диском (прокладка между костями спины). Лучше отдохнуть несколько дней, лежа на спине. Поможет, если подложить что-нибудь твердое под колени и поясницу.



- ◆ Примите аспирин и сделайте горячие примочки. Если боль не пройдет через несколько дней, обратитесь за медицинским советом.

## ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ

Варикозные вены – это опухшие, перекрученные и часто болезненные вены. Они часто заметны на ногах пожилых людей, беременных и многодетных женщин.

Лечение:

От варикозных вен нет лекарства. Но могут помочь следующие меры:

- ◆ Не проводите много времени, стоя на ногах или сидя с опущенными ногами. Если у вас нет выбора, кроме того, чтобы стоять или сидеть долгое время, постарайтесь через каждые полчаса прилечь на несколько минут, подняв ноги вверх (на уровень сердца). Когда стоите, старайтесь ходить на месте. Или почаще поднимайте пятки от земли и опускайте их. И спите, подняв ноги чуть выше (на подушки).
- ◆ Пользуйтесь эластичными чулками или эластичным бинтом, чтобы поддерживать вены. Но снимайте их на ночь.

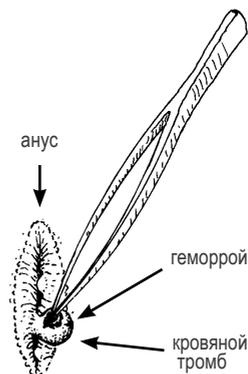
Ухаживая за венами подобным образом, вы предупредите хронические раны или варикозные язвы на лодыжках (с. 213).



## ШИШКИ (ГЕМОРРОЙ)

Шишки или геморрой – это варикозные вены ануса или прямой кишки, которые ощущаются как маленькие бугорки или шарики. Они могут быть болезненными, но не опасными. Часто появляются во время беременности, а потом проходят.

- ◆ Горькие соки некоторых растений (дикого орешника, кактуса и т.д.), наложенные на геморроидальные шишки, помогают сжать их. Такое же действие и у свечек (с. 392).
- ◆ Принимая теплые ванны, вы можете исцелить геморрой.
- ◆ Шишки могут частично вызываться запором. Поможет, если вы будете есть много фруктов и волокнистой пищи, такой как кассава или отруби.
- ◆ Если шишки очень большие, может понадобиться операция. Обратитесь за медицинским советом.



Если геморрой начинает кровоточить, кровотечение иногда можно остановить, нажимая чистой тряпочкой прямо на шишки. Если кровотечение не останавливается, обратитесь к врачу. Или постарайтесь остановить кровотечение, смещая тромб внутри опухшей вены. Щипцы можно использовать после того, как они простерилизуются кипячением.

**Осторожно:** Не старайтесь вырезать геморроидальные шишки. Больной может умереть от кровотечения.

## ОТЕКИ НОГ И ДРУГИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Отеки ног могут быть вызваны множеством различных проблем, иногда маленьких, иногда серьезных. Но если опухает также лицо или другая часть тела, то это обычно признак серьезной болезни.

У женщин иногда отекают ноги в течение последних трех месяцев беременности. Это обычно несерьезно. Причина в массе ребенка, который давит на вены, проходящие в ногах, ограничивая таким образом поток крови. Но, если руки женщины или лицо тоже опухли, она чувствует головокружение, возникают проблемы со зрением или выделяется мало мочи, она может страдать от отравления или токсикоза беременных (см. с. 249). Скорее обратитесь за медицинской помощью.

У стариков, которые проводят много времени, сидя или стоя на одном месте, часто опухают ноги из-за плохого кровообращения. Однако у пожилых людей отеки ног могут вызываться болезнями сердца (с. 325) или, менее обычно, болезнями почек (с. 234).

Опухшие ноги у детей могут быть результатом анемии (с. 124) или недоедания (с. 107). В тяжелых случаях руки и лицо могут тоже быть опухшими (см. Квашиоркор, с. 113).

### Лечение:

Чтобы уменьшить отеки, лечите болезнь, которая вызвала их. Употребляйте мало соли или не солите пищу. Обычно помогают мочегонные травяные чаи (см. рыльца кукурузы, с. 12). И еще делайте следующее:

### КОГДА У ВАС ОТЕКАЮТ НОГИ:

Не сидите с опущенными ногами. От этого они опухают больше.

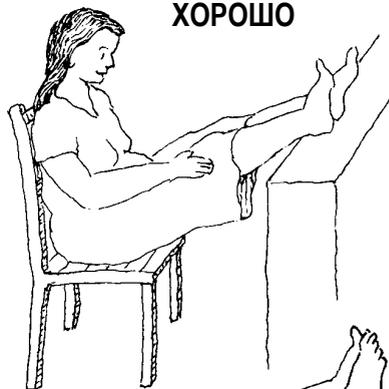
**НЕТ**



Когда вы сидите, поднимите ноги повыше. Так они отекают меньше. Делайте это несколько раз в день. Ваши ноги должны быть на уровне сердца.

И еще следует спать с приподнятыми ногами.

**ХОРОШО**



**ЛУЧШЕ**



## ГРЫЖА

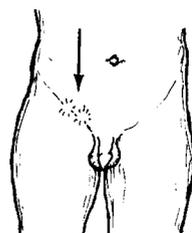
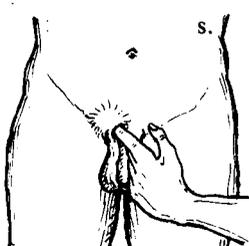
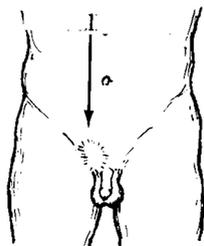
Грыжа – это отверстие или разрыв в мышцах, покрывающих брюшину. Это позволяет петле кишки пройти и образовать шишку под кожей. Грыжи обычно появляются от поднятия тяжестей, или от напряжения (как при родах). Некоторые дети рождаются с грыжей (см. с. 317). У мужчин грыжи обычно бывают в паху. Опухшие лимфатические узлы (с. 88) также могут быть причиной грыжи в паху.

Однако...

Грыжа обычно здесь,

и вы можете ее прощупать пальцем.

Лимфатические узлы  
обычно здесь



Она увеличивается при кашле (либо при поднятии тяжестей).

и не увеличивается при кашле.

### Как предупредить грыжу

Поднимайте  
тяжести так,



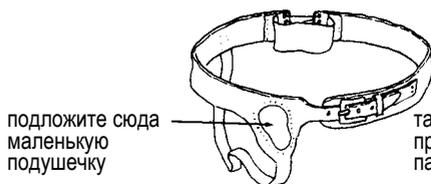
а не так.



### Как жить с грыжей

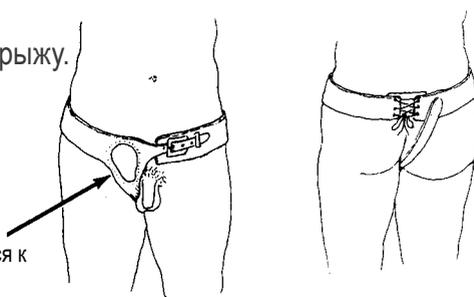
- ◆ Избегайте поднятия тяжелых вещей.
- ◆ Сделайте бандаж, поддерживающий грыжу.

Схема грыжевого бандажа



подложите сюда  
маленькую  
подушечку

так она  
прижимается к  
паху



**Осторожно:** Если грыжа вдруг стала больше и болезненнее, постарайтесь убрать ее внутрь снова, лежа с поднятыми выше головы ногами и нажимая мягко на бугорок. Если она не убирается, обратитесь за медицинской помощью.

Если грыжа становится болезненной, вызывает рвоту и больной не может опорожниться, это может быть очень опасно. Может понадобиться операция. Скорее обратитесь к врачу. Тем временем лечите как Аппендицит (с. 95).

## ПРИПАДКИ (КОНВУЛЬСИИ)

Мы говорим, что у человека припадки, если он внезапно теряет сознание и делает странные, дергающиеся движения (конвульсии). Причины припадков – это проблемы мозга. У малышей обычные причины припадка – **высокая температура** и **сильное обезвоживание**. У очень больных людей припадки могут вызываться **менингитом, малярией мозга** или **отравлением**. Частые припадки могут перейти в **эпилепсию**.

- ◆ Старайтесь определить причину припадка и лечить ее, если возможно.
- ◆ Если у ребенка жар, сразу сбейте его холодной водой (см. с. 76).
- ◆ Если ребенок обезвожен, сделайте медленно клизму из Регидрона. Обратитесь к врачу. Ничего не давайте в рот во время припадка.
- ◆ Если есть признаки менингита (с. 185), начните сразу лечение и обратитесь за медицинской помощью.
- ◆ Если подозреваете церебральную малярию, введите малярийный препарат (см. с. 307).

## ЭПИЛЕПСИЯ

Эпилепсия вызывает припадки у людей, которые в других отношениях кажутся совершенно здоровыми. Припадки могут длиться часами, днями, неделями или месяцами. У некоторых они вызывают потерю сознания или непроизвольные движения. Глаза закатываются. В легких случаях эпилепсии больной может внезапно “выключиться” на минуту, делать странные движения или вести себя необычно. Эпилепсия может поразить семью (наследственность). Или может вызываться травмами мозга при родах, высокой температурой в детстве или цистой солитера в мозгу (с. 143). Эпилепсия не инфекционная болезнь и ее нельзя “поймать”. Часто это хроническая болезнь. Однако дети иногда преодолевают ее.

*Препараты для профилактики эпилептических припадков:*

**Примечание:** Они не “лечат” эпилепсию, они помогут предупредить припадки. Часто лекарство необходимо принимать всю жизнь.

- ◆ Фенobarбитал часто останавливает эпилепсию. Стоит дешево (см. с. 389).
- ◆ Фенитоин может действовать тогда, когда не помогает фенobarбитал. Для предупреждения припадков используйте минимальную дозу (см. с. 390).

## Когда у больного припадок:

- ◆ Постарайтесь удержать больного, чтобы он не навредил себе: спрячьте тяжелые или острые предметы.
- ◆ Ничего не давайте в рот во время припадка – ни пищу, ни питье, ни лекарство, ни любой предмет, чтобы он не прикусил язык.
- ◆ После припадка человек может быть подавленным и сонным. Дайте ему поспать.
- ◆ Если припадок длится долго, введите фенobarбитал или фенитоин. Дозу см. на с. 389 и 390. Если он не прекратится через 15 мин., дайте вторую дозу. Или, если знаете как, введите IV диазепам (Валиум, с. 391) или фенobarбитал в вену. Лекарство для инъекций можно ввести в прямую кишку шприцем без иглы. Или разотрите пилюлю диазепамы или фенobarбитала, смешайте с водой и введите в прямую кишку.



Чтобы получить больше информации о припадках, см. *Искалеченные Деревенские Дети*, Глава 29.