

Илья Мельников

# Если вы заболели в дороге



# Илья Валерьевич Мельников

## Если вы заболели в дороге

*предоставлено правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184451](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184451)  
*«Если вы заболели в дороге»:*

### **Аннотация**

Когда под рукой телефон, а за углом аптека, бороться с недугом просто. Иное дело в дороге, в глуши, где человек остается один на один с болезнью, о которой, возможно, ничего не знает. Справочник в популярной форме знакомит читателя с диагностированием наиболее частых заболеваний, дает советы о том, какие меры мы можем и должны предпринять, не теряя драгоценного времени, и что делать нельзя. Большое внимание уделено детским заболеваниям.

# Содержание

Боль в горле	4
Боль в ухе	8
Боли в животе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Илья Мельников

## Если вы заболели в дороге

### Боль в горле

#### Ангина

Острое инфекционное заболевание, при котором воспалительный процесс протекает преимущественно в лимфоидной ткани глотки. Ангиной называют и острый фарингит – воспаление слизистой оболочки глотки.

Если причиной заболевания является вирус, оно обычно начинается постепенно с повышения температуры, недомогания, отсутствия аппетита и умеренных болей в горле.

Болезнь достигает максимума на 2–3 день недомогания, хотя может проявиться и сразу. Голос становится сиплым, появляются кашель, насморк. При тяжелом течении на мягком небе и задней стенке глотки могут появиться мелкие язвы. Заболевание продолжается около 5 дней.

Стрептококковая ангина начинается с головных болей, болей в животе и рвоты. Температура тела может повыситься до 40° С, через несколько часов появляется боль в горле, увеличиваются шейные лимфатические узлы. Однако насморк,

кашель и осиплость голоса, в отличие от вирусной ангины, бывают редко. В тяжелых случаях заболевание продолжается до 2 недель.

Стрептококковая ангина опасна осложнениями: воспалением мышечной ткани сердца (миокардит) или почек (нефрит).

Если кроме болезненности горла есть высокая температура тела (более 38,5° С), боли в животе, затруднено глотание или на теле появилась мелкая красная сыпь, без помощи специалистов не обойтись. Надо вернуться домой, или искать ближайшее медицинское учреждение.

При умеренной болезненности горла и невысокой температуре можно обойтись без врачебной помощи. При начинающейся ангине помогает медленное жевание цедры сырого лимона. В острый период болезни рекомендуется постельный режим. Першение и сухость в горле можно уменьшить, если несколько раз в день пить теплое молоко с медом, содой или чай с медом. Помогает успокоить боль в горле полоскание теплыми солевыми растворами (1 чайная ложка пищевой соды или поваренной соли на стакан воды).

Можно полоскать горло таким настоем: 1 столовая ложка меда и 1 столовая ложка ромашки аптечной заливаются стаканом кипятка, настаивают 30 мин.

Можно положить горячий или прохладный (в зависимости от желания больного) компресс на область шеи. Согревающий компресс: 40 % водку, разбавленную в 2 раза водой,

или масло (подсолнечное, камфорное и т. д.) подогревают до температуры тела. Пропитывают раствором салфетки, отжимают и укладывают на угол нижней челюсти, сверху накладывают вощеную бумагу, слой ваты и заматывают тканью. В острый период болезни компресс накладывают 2 раза в день на 5–6 часов утром и на ночь.

## **Хронический тонзиллит (хроническое воспаление миндалин)**

Под «миндалинами» имеют ввиду два лимфатических узла, расположенных в зеве глотки. Они являются барьером на пути инфекции, но при ослаблении защитных свойств организма сами могут служить источником инфекции.

Признаки хронического тонзиллита: преходящие или постоянные боли в горле, затруднения при глотании и дыхании, сухость и раздражение в зеве глотки, неприятный запах изо рта.

Рекомендуется полоскание рот и горла теплым раствором меда (1 столовая ложка меда на стакан воды), настоем шалфея лекарственного (к 2 чайным ложкам шалфея добавляют стакан кипятка, настаивают 30 минут и процеживают) или настоем ромашки аптечной.

Эффективно смазывание миндалин раствором Люголя 1 раз в день в течение двух недель.

Детям в тяжелых случаях удаляют миндалины. (Как пра-

вило, миндалины удаляют, если ребенок болеет стрептококковой ангиной в сочетании с тонзиллитом более 4 раз в году.)

# Боль в ухе

Неутихающая, прострельная боль в ушах, связанная с перенесенной простудой, является серьезным указанием на воспаление среднего уха. Другие боли в ушах возникают вследствие гнойного воспаления во внешнем ухе (нарыве), от удара, опухоли, попадания инородного тела.

## Воспаление среднего уха

Этому заболеванию подвержены особенно дети. По частоте встречаемости у детей оно стоит на втором месте после инфекций дыхательных путей. Болезнь начинается так: на фоне обычного инфекционного заболевания дыхательных путей внезапно появляется боль в ухе, повышается температура и снижается слух. Из уха могут появиться гнойные выделения.

Поскольку осложнения и последствия заболевания ушей представляют большую опасность для здоровья ребенка, необходима помощь специалиста, самолечение недопустимо.

Полное очищение среднего уха от последствий воспаления может занять 1,5 месяца и более.

Если нет возможности быстро найти врача, боли можно

успокоить, дав больному аспирин или панадол. На больное ухо можно положить согревающий компресс. Компресс делается так: кусок марли, сложенный в несколько слоев, с отверстием для уха смачивают теплой водой или камфорным маслом, отжимают и накладывают на кожу вокруг уха. Сверху прикрывают вощеной бумагой (она также с отверстием для уха), затем слоем ваты. Компресс плотно фиксируют на голове бинтом и оставляют на 2–4 часа. На ночь компресс снимают. Закрывать слуховые каналы ватой не надо.

При уходе за ушами слуховой проход очищают ватным жгутиком, нельзя использовать для этого твердые предметы (шпильки, спички и т. п.).

Закапывают лекарства в уши следующим образом. Капли предварительно нагревают до температуры тела. У ребенка младшего возраста левой рукой ушную раковину оттягивают немного книзу, у старших детей – кверху и назад. Держа пипетку в вертикальном положении в правой руке, в ухо вводят 3–5 капель. После введения капель больного необходимо удержать в положении лежа на здоровом боку или на спине с повернутым кверху больным ухом 15–20 мин.

В конце процедуры наружный слуховой проход протирают салфеткой или кусочком сухой ваты.

## **Иностранное тело в ухе**

В ухо может заползти (залететь) насекомое или случайно

попасть мелкий предмет, который трудно извлечь.

Выгнать насекомое из уха можно так. Капните в ухо несколько капель растительного масла, а примерно через 2 часа начните спринцевать ухо теплой водой, пока насекомое не выйдет.

Если инородный предмет проник глубоко и извлечь его не получается, не пытайтесь делать это с помощью булавки и т. п. Так можно повредить барабанную перепонку и лишить человека слуха на всю жизнь. Придется обратиться в поликлинику к отоларингологу.

## **Нарыв во внешнем ухе**

Нарыв возникает от простуды. Проявляется внезапной, сильной, пульсирующей болью в ухе. Боль распространяется на всю сторону головы, усиливается ночью. Иногда движение челюстей становится настолько болезненным, что больной не может есть. Через 1–2 недели нарыв прорывается.

Гнойно-воспалительные процессы в области головы всегда опасны распространением на мозговую оболочку. Нужна помощь врача. Лечат антибиотиками. Спать рекомендуется на стороне нарыва, чтобы прорвавшийся гной не затек в среднее ухо.

## **Последствия сильного удара в ухо**

После сильного удара в области уха из него возможно кровотечение.

Необходима помощь врача, если при ударе была потеря сознания, то необходима скорая медицинская помощь.

Ухо, из которого идет кровь, надо закрыть ватным тампоном, смоченным раствором камфорного спирта, затем наложить на него повязку и уложить пострадавшего. На больную сторону головы можно наложить пузырь со льдом или холодную примочку.

# **Боли в животе**

Причины могут быть самые разные, начиная от болезней пищеварительного тракта и аппендицита до воспаления легких, почек и мочевого пузыря, ангины и ОРЗ.

Сильные боли в животе, не затихающие в течение нескольких часов, болезненность живота при прикосновении, а на этом фоне рвот, понос, повышенная температура – эти симптомы требуют неотложной врачебной помощи.

## **Острый аппендицит**

Аппендицит или воспаление отростка слепой кишки крайне опасное заболевание, требующее хирургического вмешательства. Боли появляются внезапно, как правило, в околопупочной области, затем захватывают весь живот и только через несколько часов локализуются в определенном месте – преимущественно справа внизу живота. Боль носит постоянный, ноющий характер. К болям присоединяется рвота, учащается пульс, умеренно повышается температура. Прекращение болей не должно успокаивать, поскольку оно может объясняться разрывом стенки воспаленной кишки (прободением).

Надо срочно искать ближайшее медицинское учреждение

ние.

## **Острый панкреатит**

Симптомы острого панкреатита (воспаления поджелудочной железы) напоминают острый аппендицит, но боли могут быть более сильными. Постоянная боль в подложечной области отдает в плечи, лопатки, боль сопровождается тошнотой и рвотой. Больной обычно неподвижно лежит на боку. Живот вздут и напряжен. Возможно присоединение желтухи. В тяжелых случаях может быть шок.

Нередко острый панкреатит развивается как осложнение свинки, тогда заболевание возникает на 3-4-ый день после вздутия околоушных слюнных желез.

Нужна срочная медицинская помощь.

## **Острый гастрит (воспаление желудка)**

Симптомы: боли и ощущение тяжести в надчревной области живота («под ложечкой») после еды, тошнота, рвота, потеря аппетита, отрыжка.

Необходимо обратиться к специалистам.

## **Острый нефрит (инфекционно-аллергическое воспаление почек)**

Кроме болей в животе, у больного возникает болезненность при легком похлопывании боков тела со спины в районе поясницы, отеки вокруг глаз, редкое мочеиспускание (моча темного цвета), повышение температуры.

Внезапные боли в животе могут быть также при остром воспалении окологлоточных лимфатических узлов (миндалин), других инфекциях дыхательных путей, при отравлениях лекарствами (антибиотиками, гормональными и успокаивающими препаратами), йодом, свинцом.

## **Болезни желудка и 12-перстной кишки**

Воспаление слизистой оболочки желудка и отходящей от него 12-перстной кишки называется гастродуоденитом. Заболевание затяжное, оно может обостряться, потом утихать. Ему характерны периодические боли различной силы и продолжительности, которые локализуются «под ложечкой» и вокруг пупка. Боли возникают после еды. Появляется чувство распирания и тяжести в верхней части живота, отрыжка кислым или тухлым.

При язвенной болезни боли возникают натощак и после

еды стихают. Могут быть изжога, отрыжка, горький привкус во рту, тошнота по утрам. После еды может быть рвота, приносящая облегчение. Неприятный запах изо рта, язык обложен белым налетом. Склонность к запорам и образованию газов в животе.

Если нет рвоты, поноса и повышенной температуры возможно лечение даже в пути, но только после консультации со специалистом. При обострении рекомендуется лечение в больнице.

При возникновении этого заболевания решающее значение имеет диетотерапия. Питаться надо 5–6 раз в день малыми порциями. Должны быть исключены жареная и грубая растительная пища, острые приправы, пирожные, консервы, копчености, кислые ягоды (смородина, крыжовник) и фрукты. В первые две недели дают слизистые супы, молочные продукты, протертые каши, кисели, яйца всмятку. Резко ограничивают содержание соли в пище.

Со временем диета расширяется. При повышенной кислотности желудочного сока – за счет вареного мяса, рыбы, пюре из протертых сырых овощей и фруктов, белого черствого хлеба, печенья, творога, каш со сливочным маслом, овощных и фруктовых соков, варенья. Можно давать некислые фрукты: яблоки, груши, сливы и т. п. Этой диеты придерживаются 2–3 месяца, затем переходят на обычное питание за исключением острых блюд. Не рекомендуются черный хлеб, соленые огурцы, квашеная капуста, кислые ягоды,

апельсины, газированные напитки, пирожные. При обострении можно давать натошак 2–3 раза в день по 1 стакану теплого чая из ромашки или толокнянки.

При пониженной кислотности желудочного сока со второй недели от начала обострения хронического гастрита можно давать больному мясные и овощные супы, кофе, чай, кефир, протертые овощи, мясные и рыбные котлеты, соусы, сельдь, нежирную ветчину, неострый сыр, яйца, масло, творог. Из меню исключают свежий хлеб, сдобное тесто, грубую растительную клетчатку, жирное мясо.

## **Воспаление желчного пузыря и желчных путей**

Воспаление желчного пузыря (холецистит) или желчных путей (ангиохолит), а также нарушение их функции (дискинезии) часто вызывают боли в животе – преимущественно в области правого подреберья. Болезнь развивается постепенно. Больной становится бледным. Появляются головная боль, неприятные ощущения, тяжесть и тупая боль в области печени.

У детей, предрасположенных к этому недомоганию, обострение вызывают неправильное питание, нарушения режима, отрицательные эмоции. Боли возникают при употреблении жирной, сильно пережаренной пищи, жирных сладостей – халвы, шоколада, мороженого и т. п. Дети страдают отрыжкой, ощущением сухости и горечи во рту, тошнотой.

Может быть рвота. Аппетит снижен. Боли повторяются, могут быть сильными. Они вызываются в основном судорожными сокращениями желчного пузыря и желчевыводящих путей. Бывают поносы, запоры, стул имеет характерную светлую глинистую окраску. Иногда боли вызваны вялым сокращением желчных путей. В этом случае преобладает тупая боль справа в области пупка.

Если нет рвоты, поноса, вздутия живота, повышенной температуры, паниковать не стоит, но обратиться в поликлинику надо.

При этом заболевании большое значение имеет диета. Главная цель лечения – добиться усиленного выделения желчи. В случае серьезного обострения может быть назначен постельный режим в течение недели. В первые дни диета должна быть молочно-овощная: протертые супы, овощные пюре, молочные каши, кисели. Далее рацион может быть богаче. Но надо исключить соленые закуски, копчености, пряности, острые приправы, грибы, жареную пищу, шоколад, торты, пирожные, мороженое, щавель, натуральный кофе. Полезны сырые фрукты и ягоды, постное мясо, нежирная рыба, творог, кефир, морковь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.