

Возьмите на заметку!



Ю. Евгений Рухмалёв

Как собрать аптечку в отпуск

Инструкция, которая поможет насладиться отдыхом с минимальными потерями

Травмы и ожоги, простуда, отравления и другие неприятности могут испортить отдых – и, скорее всего, рядом не окажется аптеки, где бы вы могли приобрести средства «скорой помощи».

Нужно заранее озаботиться наличием дорожной аптечки, которая спасёт вас при незначительных проблемах со здоровьем, а в более серьёзных случаях – облегчит состояние до приезда врача, уверены эксперты портала health.mail.ru.

Проведите «инвентаризацию»

Сборы в дорогу – подходящий повод провести ревизию в ваших ящиках с медикаментами, понять, чего там не хватает, и выбросить лишнее. Для начала проверьте срок годности каждого препарата (да, как бы банально это ни звучало – люди часто забывают, что лекарства не вечны). Срок годности уже истёк или вот-вот закончится? Смело выкидывайте препарат и вносите его название в список покупок.

То же самое касается условий хранения. Особенно внимательными стоит быть к малознакомым лекарствам, которые вы не принимаете регулярно. Прочтите, что написано на упаковках таких препаратов: надо ли держать их в холодильнике или, к примеру, вдали от солнечного света? Если обнаружите, что хранили медикаменты неправильно, выбрасывайте их, даже если срок годности ещё далек от окончания. Перейдём, собственно, к составу аптечки. Какие средства должны там быть?

От простуды

Простуду лечить не нужно – она пройдёт сама в течение недели. Всё, что нужно для помощи заболевшему, – это обильное питьё, так что старайтесь всегда иметь при себе достаточно воды. Ещё можно взять средства, снимающие симптомы: спрей с ксилометазолином – от заложенности носа, таблетки от боли в горле, отхаркивающие средства. На случай высокой температуры имейте при себе ибупрофен или парацетамол, ну и, конечно, безртутный градусник, чтобы эту самую температуру измерить.

Не надо брать с собой на отдых антибиотики на случай простуды. Во-первых, потому, что вирусные инфекции – каковой является простуда – не лечат антибиотиками. Во-вторых, потому, что при бактериальных осложнениях ОРВИ назначать антибиотики должен врач.

Так что, если простуда во время отдыха затянулась – температура не спадает дольше 3-4 дней, сильная боль в горле не даёт глотать, мучает тяжёлой кашель и дискомфорт в груди, появляется рвота, – вызывайте скорую или поезжайте в ближайшую больницу. Никакого самостоятельного приёма антибиотиков: то, что вы находите в «полевых условиях», – не повод заниматься самолечением!

Защита от солнца

Даже если вы не собираетесь в жаркие страны, положите в аптечку солнцезащитное средство. Это – ваша профилактика не только от солнечных ожогов, но и от развития меланомы. Крем с SPF нужен всем, и чем светлее кожа и больше на ней родинок, тем выше должен быть фактор защиты.

А что если солнечных ожогов избежать не удалось? На этот случай у вас в аптечке тоже должно быть припасено средство. Но не обязательно разоряться на специальные мази и лосьоны – подойдёт любой увлажняющий крем, который смягчит поврежденную кожу.

Для помощи при травмах

Многие забывают положить в аптечку первое, что требуется при травмах, – это даже не лекарства и антисептики, а перевязочные материалы. Обязательно нужно иметь при себе бинт и пластырь. Не забудьте положить в аптечку ножницы, чтобы не пришлось разрывать бинты руками.

Ну и, конечно, средства для обработки ран. В качестве антисептика подойдёт обычный копеечный хлоргексидин – им можно промывать любые неглубокие повреждения. Можете ещё взять йод – только не надо «заливать» им рану – это чревато ожогом, – просто обработайте кожу вокруг. На случай, если рана начнёт гноиться, вам пригодится мазь с антибиотиком – например, левомеколь. А вот зеленку из аптечки можете выбросить: её эффективность как антисептика очень низкая, и в мире она уже практически нигде не используется.

Средства от ожогов

Уже положили в аптечку пантенол или жирный крем вроде «Спасателя»? Смело вытаскивайте их, облегчив свой чемодан. В случае ожогов первой и второй степени – когда кожа не сильно поражена, покраснела, болит, возможно, появились волдыри – в принципе не нужны никакие лекарства. Всё, что вам надо сделать, – это подставить

обожжённый участок под струю прохладной воды минут на 10–15, пока не утихнет боль. Если проточной воды нет, можно прикладывать к ожогу влажный компресс – для этого запаситесь бумажными салфетками и чистой бутилированной водой.

Также от боли можете принять упомянутые ибупрофен или парацетамол, которые вы уже положили в аптечку на случай простуды. Не нужно мазать место ожога жирным кремом или маслом – они создают плёнку, которая мешает отводу тепла и может усугубить ситуацию. Не нужно самостоятельно протыкать волдыри, прикладывать к повреждённой коже лёд. После того, как острая фаза пройдёт, утихнет боль и уменьшится покраснение, можно намазать обожжённое место любым увлажняющим кремом.

При ожогах третьей и четвёртой степени кожа белеет или темнеет, появляются обугленные места, человек может не чувствовать боль вообще. Тут не нужно заниматься никакой самодеятельностью с применением подручных средств – срочно вызывайте скорую.

Защита от укусов

Репеллент, который не даёт насекомым приближаться к вам, – это, как ни странно, тоже обязательный компонент аптечки. Ведь укусы насекомых – это не просто боль и зуд. Защищаться от них нужно в первую очередь потому, что насекомые могут быть переносчиками опасных заболеваний.

Нарвавшись на клеща в Сибири, вы рискуете заполучить энцефалит, в Московской области – болезнь Лайма, а укус комара в Азии может привести к малярии. Так что берите с собой репелленты и обязательно обрабатывайте ими все открытые участки кожи. А если едете в страну, где есть опасность подхватить малярию, – например, в Таиланд или во Вьетнам, нужно также взять с собой таблетки для её профилактики, которые вам пропишет врач-инфекционист – обязательно посетите его перед отпуском. Чтобы справиться с зудом от укусов, положите в аптечку специальный лосьон.

Средства от аллергии

Никогда не знаешь, на что может отреагировать организм в новых условиях – незнакомя еда, растения, животные, даже климат. Поэтому всем стоит иметь в аптечке современные антигистаминные средства – такие как лоратадин или цетиризин (не берите препараты первого поколения вроде супрастина, они вызывают сонливость).

Людям, у которых уже случались серьёзные аллергические реакции – такие как отёк Квинке или анафилактический шок – нужно иметь при себе ампулы с дексаметазоном и адреналином, шприц и спиртовые салфетки.

Препараты для пищеварения

Главная «радость» для отдыхающих – это, конечно, отравление. На этот случай нужно обязательно иметь с собой сорбенты. А вот препарат лоперамид, который часто принимают, чтобы остановить диарею, врачи не рекомендуют – он мешает детоксикации организма. На случай, если живот будет очень сильно «крутить», лучше возьмите спазмолитик – он остановит спазмы.

От приступов изжоги из-за переедания поможет омепразол. А вообще, чтобы до этого не доводить, лучше перед обильной трапезой примите ферментный препарат. Предусмотреть всё, конечно, не получится, но если вы соберёте аптечку по этим рекомендациям, вы сможете справиться с самыми частыми проблемами отдыхающих. А в ситуациях, когда нужных лекарств не оказывается под рукой или вы не знаете, как действовать, не медлите – обращайтесь за медицинской помощью: лучше ненадолго прервать свой отпуск, чем потом ещё пару недель «отдыхать» в больнице.

Здравоохранение

С акцентом на онкологию

В России занимаются разработкой персонализированных вакцин от рака.

К концу следующего года у медиков появятся несколько уникальных тест-систем, которые помогут в самые сжатые сроки выявлять возможность возникновения онкологии, пишут «Известия». По данным издания, такие сведения приводятся в программе, которую министр здравоохранения Вероника Скворцова (на фото) представила на встрече с президентом Владимиром Путиным в Кремле.



По словам Скворцовой, среди 25 проектов, которые сегодня реализует ведомство, акцент делается именно на борьбу с онкологическими заболеваниями. Глава государства высоко оценил предложенную программу, отметив, что работать над её воплощением необходимо в тесной кооперации с предприятиями фармацевтической и медицинской промышленности.

По данным министра, было проанализировано, как можно максимально снизить смертность. По лучшим прогнозам Росстата, это может быть к 2024 году минус 160 тысяч смертей. «Мы попытаемся достичь минус 228 тысяч. У нас есть всего три такие возможности: это борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с онкологическими заболеваниями и снижение смертности у детей всех возрастных групп. Здесь, конечно, речь идёт прежде всего о сохранении здоровья наших поколений. Это три основных компонента, которые легли в основу нашего национального проекта «Здравоохранение», – сказала она.

Скворцова рассказала, что в этом году делается акцент на онкологию: «Уже к концу следующего года у нас появится несколько уникальных тест-систем. Мы выйдем на методы жидкостной биопсии, которая позволяет задолго до клинической манифестации предполагать возникновение рака. И это персонализированные методы лечения».

Напасть

Сезон клещевых инфекций в разгаре

За прошедшую неделю 40 магнитогорцев пострадали от укусов клещей. Из них 13 – несовершеннолетние. Всего с начала года клещи покусали 1195 горожан, в том числе 352 детей.

В лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» провели исследование 501 клеща, шесть оказались заражены энцефалитом. Лабораторно подтвержденный диагноз «клещевой энцефалит» поставлен двум магнитогорцам. Двое жителей, в том числе и ребёнок, проходят лечение от боррелиоза.

В территориальном отделе Роспотребнадзора отмечают, что клещи кусают горожан преимущественно во время загородного отдыха, а также в черте города, в том числе на территории коллективных садов.

Эксперимент

Лекарство от старости

Новое исследование показало, что надежда на разглаживание морщин и восстановление выпавших волос существует.

Во всяком случае, учёные смогли проделать это на мышах, сообщает Медпортал. В Алабамском университете в Бирмингеме специалисты придумали способ обратить видимые признаки старения вспять. Авторы смогли «отключить» соответствующую мутацию. В клетках 90 процентов энергии вырабатывается митохондриями, функция которых с возрастом ослабевает. Это приводит ко многим симптомам старения, включая потерю волос и образование морщин. Когда митохондриальная ДНК не работает, это может вызвать болезни, характерные для старости: рак, заболевания сердца, нервные патологии.

Учёные активировали у мышей мутацию, которая подавляет действие митохондрий, как это случается у людей при старении. Всего в несколько недель мыши стали терять волосы, у них появились морщины, животные стали сонными. Морщины гистологически были похожи на человеческие.

Когда же учёные «выключили» указанную мутацию, морщины и потеря волос подверглись обратному развитию. Внешний вид животных постепенно становился таким, как был до эксперимента.

«Это наблюдение беспрецедентно, – сказал профессор Кешав Сингх, автор исследования. – Однако старение внутренних органов не остановилось, когда мутацию выключили. Это может означать, что роль митохондрий в здоровье кожи больше, чем в здоровье внутренних органов».

Это исследование показывает, что не только митохондрии являются ключевым фактором появления симптомов старения. В то же время, симптомы, за которые ответственны митохондрии, в будущем можно будет развернуть вспять.