

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов



ВИДЫ ОПАСНОСТЕЙ И ТРАВМ

- Термические ожоги.
- Ранения режущими и колющими орудиями.
- Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.
- Потертости, опрелости, мозоли.
- Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясение мозга.
- Острая сосудистая недостаточность, обмороки.

Первая помощь при изжоге, болях в желудке и его расстройстве.

- Лечение предусматривает соблюдение режима питания. При изжогах исключаются или ограничиваются кислые продукты, черные сухари, кисель, компот, сладости, а также жареная птица и специи, в том числе соль. Помогает молоко, каши (рисовая, гречневая, манная). Сода или толченый уголь (карболен) также снимут или уменьшат изжогу. При болях в животе полезна горячая грелка (нагретый песок, камень), из препаратов — бесалол по 1 таблетке 2—3 раза в день, викалин (1—2 таблетки на прием), анестезин (1 таблетку).
- При расстройствах желудка принимают бесалол в той же дозировке, левомицетин или энтеросептол по 1 таблетке (0,5 г) 4—6 раз в сутки.

Подозрение на хирургические заболевания.

- С отравлением или острым желудочно-кишечным заболеванием нельзя путать острые хирургические заболевания органов брюшной полости (аппендицит, непроходимость, язва и т. п.).
- Наиболее характерное проявление аппендицита — несильные боли в верхнем отделе живота, тошнота, реже 1—2-кратная рвота. Спустя несколько часов (иногда сразу) боли перемещаются в правую половину живота, вниз. При этом схваткообразный характер боли и жидкий стул заболеванию не свойственны. До оказания врачебной помощи следует применять холод на правую половину живота (снег, холодная вода). Из лекарств внутрь — левомецетин, как болеутоляющее подкожно — кофеин. При нестерпимых болях и длительной транспортировке, рекомендуется подкожно раствор промедола.
- При подозрении на острые хирургические заболевания необходим абсолютный голод, больному нельзя давать слабительных средств, нельзя пить, надо срочно направить его в больницу.

Первая помощь при сотрясении головного мозга.

- Характерные признаки: потеря сознания (даже кратковременная) и рвота, затем сильные головные боли. Оказание помощи заключается в создании абсолютного покоя пострадавшему, голову приподнимают и делают холодные компрессы на нее; следует ограничить прием жидкостей, можно сладкий чай. Внутрь анальгин по 1 таблетке 2—4 раза в сутки. Транспортировка в больницу.

Острая сосудистая недостаточность, обмороки.

- Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных туристов — значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набора высоты при передвижении в горах и т. п. — могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабости, сердцебиении, боли в области сердца. У человека синеют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания легких, охлаждение, хронические заболевания сосудов и сердца.
- Обморочное состояние может явиться следствием перегрева организма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим перерывом в приеме пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе.

Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков.

- Для предупреждения таких явлений необходима хорошая физическая подготовка к походу, тщательная проверка туристами своего здоровья у специалистов и выполнение их рекомендаций, постепенность и последовательность в увеличении нагрузок, хорошая акклиматизация, соблюдение режима работы и отдыха на маршруте.

Первая помощь при острой сосудистой недостаточности.

- Пострадавшему придать полусидячее положение, обеспечить полный физический и душевный покой, освободить от стягивающей одежды, дать внутрь кофеин, кардиамин, валидол (под язык) или ввести подкожно раствор кофеина, камфорного масла. Туриста надо максимально согреть и осторожно транспортировать в лечебное учреждение в положении сидя или лежа с приподнятой головой.

Первая помощь при обмороке.

- При обморочном состоянии (резкая бледность, холодный пот на лбу, поверхностное дыхание, потемнение в глазах, шум в ушах, потеря сознания) пострадавшего следует уложить так, чтобы его голова была ниже ног, расстегнуть одежду, обрызгать грудь и лицо холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом. Пришедшему в сознание дают крепкий чай, кофе, сердечные средства. При длительном обмороке вводят раствор кофеина, камфорного масла.

**ОПАСНОСТИ, ТРАВМЫ И
ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ
С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ
МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИМИ
УСЛОВИЯМИ**

- **обморожения**
- **замерзания**
- **простудные заболевания**
- **тепловой удар**
- **солнечный удар**
- **ожог**
- **снежная слепота**
- **охлаждение от ветра**
- **засорение глаз**

Обморожения, замерзания, простудные заболевания

- **Профилактика охлаждений.** Заключается в предварительной закалке организма, в соблюдении личной гигиены и походного режима, применении соответствующей одежды и снаряжения. В путешествии необходимо: каждый день умываться и мыть перед сном ноги; одеваться по погоде, имея под рукой ветро- и влагонепроницаемую одежду (а зимой - маску, запасные рукавицы); на ветру или под дождем не оставаться без движения; на привалах в холодное время немедленно надевать теплые вещи; при любой возможности тщательно просушивать на привалах одежду, носки, стельки, спальный мешок; не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом; особое внимание уделять ногам и помнить, что тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения; не мазать, опасаясь обморожений, конечности каким-либо жиром (в том числе и гусиным); постоянно контролировать свое самочувствие и самочувствие товарищей по группе.

Первая помощь при ознобе и обморожении.

- При первых признаках озноба или обморожения надо постараться усилить кровообращение на пострадавшем участке тела: если мерзнут ноги, полезно делать широкие махи вперед - назад (30-50 раз), если руки - энергичные махи от плеча, быстрое сжимание пальцев в кулаки и разжимание. При обмерзании носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, пройти некоторое расстояние, сильно нагнувшись вперед (не снимая рюкзака со спины), или сделать 10-15 глубоких наклонов вперед. Если это не помогает, рекомендуется растереть пострадавшее место сухой чистой шерстью (не снегом!) или просто ладонью до восстановления чувствительности кожи. Очень полезно выпить из термоса сладкого горячего чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы с витамином С или кусков сахара.
- Если отек кожи не прошел, надо наложить асептическую повязку и укутать обмороженное место ватой или теплым мягким бельем. При появлении пузырей на пораженную поверхность накладываается повязка с пенициллиновой мазью или синтомициновой эмульсией. При ухудшении самочувствия внутрь следует давать анальгин, амидопирин, кофеин и доставить туриста в медпункт.
- Первая помощь при замерзании. В случае общего замерзания пострадавшего срочно доставляют в теплое помещение или разводят рядом большой костер. Принимают энергичные меры к согреванию, растирая тело. Дают сердечные средства и, если нужно, делают искусственное дыхание. Затем пострадавшего тепло одевают, поят горячим сладким крепким чаем, кормят и транспортируют в медпункт. При возможности вводят подкожно кофеин, камфорное масло.

Первая помощь при простудных заболеваниях.

- Результатом переохлаждения могут быть трахеиты, бронхиты, ангины. При этих заболеваниях повышается температура тела на 1-3 градуса, ощущается головная боль, общая слабость, боль в горле. Лечение предусматривает обеспечение отдыха (дневки) или уменьшение физической нагрузки. Необходимо общее согревание тела, горячее питье, полоскание горла содой, бледно-розовым раствором марганцовокислого калия, раствором поваренной соли с несколькими каплями йода; полезно молоко с чаем или с содой (половина чайной ложки на стакан).
- Из лекарств эффективен сульфадиметоксин, белый стрептоцид.

Туристам с хроническим воспалением верхних дыхательных путей рекомендуется при охлаждении организма прополоскать глотку и затем выпить половину чайной ложки настойки календулы или эвкалипта, разведенных в четверти стакана воды.

Тепловой удар. Профилактика теплового удара.

- Для предупреждения перегрева и теплового удара следует выполнять некоторые простейшие правила.

Не надевать неоправданно теплую и «душную» (не обеспечивающую вентиляции и не впитывающую пот) одежду; летом переходы на маршруте следует производить в раннее, прохладное время суток, а отдых в жаркое время; при передвижении по возможности использовать тень или продуваемые ветром места; не выходить на маршрут сразу же после приема обильной пищи; снижать темп движения в сильную жару.

Первая помощь при тепловом ударе. Пострадавшего переносят в тень, освобождают его от стягивающей одежды, дают обильное питье, смачивают голову и грудь холодной водой (голова должна быть приподнята). При необходимости делают искусственное дыхание. Внутрь дают кофеин, а при головных болях амидопирин, анальгин.

Первая помощь при кровотечении из носа. Пострадавшего сажают и обеспечивают покой. На переносицу и затылок кладут холодный компресс. Если кровотечение не останавливается, ноздри на 3-5 минут сдавливают пальцами или тампонируют кровоточащую ноздрю ватой, марлей, смоченной перекисью

Солнечный удар, ожог, снежная слепота

- Солнечная радиация в виде сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей может вызвать у человека солнечный удар - явление аналогичное тепловому удару, а на незащищенной коже или слизистой оболочке – ожоги.
- Особенно осторожным следует быть на снегу и на воде. Отраженный от снежной или водной поверхности свет легко вызывает ожоги на губах, ушах, слизистой оболочке носа, подбородке. Особым видом ожога является ожог слизистой оболочки глаз - так называемая снежная слепота, сопровождающаяся резью в глазах, тошнотами, слезотечением, временной потерей зрения.

Профилактика солнечных ударов, ожогов, снежной слепоты.

- Во многом сходна с указанной выше профилактикой тепловых ударов. Необходимо также соблюдение дополнительных требований: летом носить головной убор светлых тонов с козырьком и солнцезащитные очки; применять защитные кремы от загара.
- Туристам, не привыкшим к интенсивной солнечной радиации, носить рубахи с длинными рукавами и закрытой шеей; запрещается прием солнечных ванн на сытый или голодный желудок, сон на солнце; закаливание солнцем в путешествии должно проводиться постепенно и осторожно.

Первая помощь при снежной слепоте.

- Глаза промывают слабым раствором борной кислоты, соды, бледно-розовым раствором марганцовокислого калия или крепким холодным чаем. Пострадавшему предписывается временный покой и ношение темных очков.



Охлаждение от ветра, засорение глаз

Сильный ветер приводит к переохлаждениям и обморожениям даже при умеренно низкой температуре. Ниже приводится таблица, в которой указано соотношение температуры воздуха и скорости ветра, при которых легко могут возникнуть обморожения открытых частей лица.

| Скорость ветра, м/сек | 2 | 4 | 6 | 8 | 13 |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|----|
| Температура воздуха | -41 | -25 | -15 | -11 | -7 |

Ветер, вызывающий поземку, метель, пыльную бурю, существенно ухудшает видимость, искажает представление о расстояниях. Сильный ветер не только затрудняет передвижение и приводит к потере ориентировки, но и вызывает нервное утомление, угнетенное состояние, своего рода деморализацию, особенно у малоопытных туристов.

Первая помощь при засорении

глаз.

- Удаление инородного тела (соринки), попавшей на слизистую оболочку века или глазного яблока, начинают с осмотра слизистой оболочки нижнего века. Для этого пострадавшего заставляют смотреть прямо, вверх и большим пальцем оттягивают край века книзу. Для осмотра слизистой оболочки верхнего века больному предлагают смотреть прямо, вниз, при этом кожу века оттягивают вниз и затем выворачивают. Обнаружив соринку, ее осторожно удаляют влажной ваткой, желательной смоченной в растворе борной кислоты. Если соринка почему-либо не извлекается или находится на роговице, пострадавшего надо направить в медпункт. Нельзя тереть глаза или вылизывать соринку. После удаления соринки закапать 3-4 раза по 1-2 капли раствора адреналина.

Поражение атмосферным электричеством

Опасность поражения человека молнией общеизвестна, хотя и достаточно редка. При поражении разрядом атмосферного электричества у пострадавшего возникают судорожные сокращения мышц туловища и конечностей. останавливается

Профилактика поражения электричеством.

В лесу, не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна. В березу и клен молния ударяет редко.

В грозу на открытом месте, лечь или присесть в канаву. При грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухое.

Металлические предметы рекомендуется отнести в сторону от лагеря.



Первая помощь при поражении атмосферным электричеством.

Пораженному молнией делают искусственное дыхание, при остановке сердца - его закрытый массаж и согревают тело. Внутрь дают кофеин, анальгин, при необходимости вводят подкожно противошоковые средства: промедол, кофеин, эфедрин. После восстановления дыхания и сознания пострадавшего следует напоить горячим чаем, обработать ожоги и транспортировать в больницу.

Такое средство «лечения», как закапывание пострадавшего в землю, не только бесполезно, но явно вредно.

