

Июнь, июль...

АККУМУЛИРУЕМ ТЕПЛО,
ВПИТЫВАЕМ СОЛНЦЕ!

Как бы то ни было, лето – это праздник! Юбка из воздушной ткани, ягоды с куста, длинный день, короткая ночь... Мелкие неприятности типа ушибов при падении с велосипеда и заноз от цветущего шиповника не должны остаться в памяти – и не останутся, ведь мы знаем, как с ними справиться!



Александр Петров,
агроном,
кандидат сельскохозяйственных наук

«Занозы – в основном летняя проблема. Как люди чаще всего их получают? Когда работают с деревом: что-то строят, ломают или разбирают старые конструкции, пилят дрова, обрабатывают какие-то деревянные поверхности и т.д. Дети – играя с палками, лазая по заборам. Но чаще всего занозы получают садоводы, обрабатывая колючие кустарники: барбарис, шиповник, розы, боярышник. Если заноза достаточно крупная и вошла в кожу под углом, то вытащить ее не так сложно: место поражения обрабатывают спиртом; стерильной иглой, прокаленной на огне, рассекают кожу над занозой, поддевают ее и вытаскивают. Удобно ухватить кончик занозы также пинцетом для выщипывания бровей. Ранку обязательно обрабатывают йодом. Хуже, если занозы очень мелкие, вошедшие в кожу перпендикулярно и незаметные для глаза. Такие, например, бывают после контакта с шиповником. Они болезненны, но вынуть их сразу сложно. Доставая их, можно нанести себе больше вреда, чем сама заноза. В данном случае можно поступить так: не трогать в этот день, а вынимать на утро. За это время вокруг занозы сформировывается миниатюрный гнойный мешочек, и она уже не плотно сидит в тканях, а как бы плавает в защитных элементах крови – лейкоцитах, макрофагах и т.д. Поэтому заноза легко выскакивает сама, если аккуратно вскрыть кожу над ней и поддеть кончиком иглы, а иногда просто надавить на кожу около ранки». ■



Нина Аванян,
к.б.н., сотрудник НИИ гигиены
и охраны здоровья детей
и подростков,
научный центр здоровья РАМН

«Большинство из нас имеют представление о том, как оказать первую помощь пострадавшему, но в критической ситуации многие теряются. Вот, например, все знают, что при ушибах, растяжениях, разрывах связок, вывихах рекомендуется холод на область травмы. Это действительно важно: сосуды от холода сужаются, подкожное кровоотечение уменьшается. Гематома и травматический отек будут меньших размеров, чем в том случае, если холод не применять. У опытных родителей не зря в морозилке всегда лежит большая монета или столовая металлическая ложка: их удобно прикладывать к шишкам и синякам. Итак, если нужен холод, то дома это продукты из морозилки, обернутые чистой тканью. На улице (если не зима – тогда снег) – мороженое или охлажденные банки и бутылки с напитками из ближайшего магазина; на садовом участке – вода из шланга, водопровода, колодезная; в походе, в лесу – вода из водоема, ткань, смоченная в холодной воде, металлические предметы. Помните только, что прикладывать лед и замороженные продукты надо только через ткань, чтобы не было холодового повреждения кожи, а лить воду можно только на неповрежденную кожу. Холод эффективен в первые двое суток после травмы». ■