

УДК 616-083.98

ББК 53.5я22

X12

Переводчик Глеб Ястребов

Научные редакторы Светлана Чубыкина, Андрей Звонков,
Карен Шаинян, Михаил Сафроненко

Редактор Василий Подобед

Хаббард Дж.

X12 Первая помощь своими руками: Если скорая не спешит / Джеймс Хаббард ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017 — 424 с.

ISBN 978-5-9614-5778-0

Справочник по оказанию помощи при неотложных состояниях — книга из разряда необходимых. Ее автор, семейный врач с 30-летним стажем Джеймс Хаббард, считает, что помощь способны оказывать не только специалисты. Умение быстро принять решение и начать действовать — нередко единственное, что может спасти пострадавшему жизнь. Ушибы, порезы, укусы, переломы, ожоги и отморожения, кровотечения и отравления, скачки давления и удушье, аритмия и эпилептические припадки, обмороки и т. п. — многие ли из нас знают, как правильно действовать при этих состояниях? Книга подскажет, что нужно делать, если вы столкнулись с самыми распространенными проблемами со здоровьем у взрослых и детей. Многочисленные иллюстрации помогут вам лучше запомнить полезные рекомендации доктора Хаббарда.

УДК 616-083.98

ББК 53.5я22

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpin.ru

© James Hubbard, MD, MPH, 2016

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5778-0 (рус.)

ISBN 978-1-62145-305-5 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства.....	9
----------------------	---

Предисловие.....	11
------------------	----

1

Готовность номер один.....	13
-----------------------------------	-----------

Тест.....	13
-----------	----

Ответы.....	14
-------------	----

Не дайте застать себя врасплох.....	14
-------------------------------------	----

Как повысить свою готовность: советы.....	15
---	----

2

Кожа: не только покров.....	21
------------------------------------	-----------

Тест.....	21
-----------	----

Ответы.....	21
-------------	----

Основные функции кожи.....	22
----------------------------	----

Простые способы защитить кожу.....	24
------------------------------------	----

Травмы из-за трения и давления.....	26
-------------------------------------	----

Подошвенные бородавки.....	28
----------------------------	----

Кровь под ногтем.....	30
-----------------------	----

Инфекции.....	32
---------------	----

Небольшие инородные тела в коже.....	33
--------------------------------------	----

Порезы и раны.....	35
--------------------	----

Ожоги.....	46
------------	----

Плющ ядовитый, дуб ядовитый и сумах ядовитый.....	51
---	----

3

Камни, трости и сломанные кости.....	57
---	-----------

Тест.....	57
-----------	----

Ответы.....	58
-------------	----

Сначала позаботьтесь о своей безопасности.....	59
--	----

Диагностика.....	60
------------------	----

Основы лечения.....	64
---------------------	----

Распространенные виды переломов и других травм костей и их лечение.....	67
--	----

Травмы позвоночника.....	88
--------------------------	----

4

Измененные состояния сознания	99
Тест.....	99
Ответы.....	100
Диагноз: изменение психического состояния.....	101
Сотрясение мозга.....	112
Инсульт.....	114
Обморок.....	117
Шок.....	122

5

Опасности дикой природы: укусы и укушения	127
Тест.....	127
Ответы.....	128
Как предотвратить самую серьезную проблему.....	128
Укусы змей.....	129
Укусы пауков.....	134
Укусы млекопитающих.....	138
Укусы пчел, ос и огненных муравьев.....	141
Анафилаксия.....	142

6

Проблемы с головой	145
Тест.....	145
Ответы.....	146
Глаза.....	147
Уши.....	157
Нос.....	170

7

Дела сердечные	175
Тест.....	175
Ответы.....	176
Боль в грудной клетке.....	176
Кровяное давление.....	183
Учащенное сердцебиение.....	187
Приступы панического расстройства.....	192
Тромбы в ногах.....	194
Тромбы в легких.....	195
Сердечно-легочная реанимация (СЛР).....	196

8

Просто дышите	201
Тест.....	201
Ответы.....	202
Почему мы любим свои легкие.....	204
Природа не терпит пустоты.....	205
О чем говорит сильное нарушение частоты дыхания.....	206
Коллапс легкого.....	207
Астма.....	211
Если запал язык.....	216
Если человек подавился.....	221
Искусственное дыхание.....	224

9

Брюшная полость: щадя живот свой	227
Тест.....	227
Ответы.....	228
Травма.....	229
Боль в животе.....	234
Грыжа.....	250
Острая инфекционная диарея.....	253
Отравление.....	258

10

Только для женщин	261
Тест.....	261
Ответы.....	262
Проблемы с маткой.....	262
Проблемы с фаллопиевыми трубами.....	268
Проблемы с яичниками.....	269
Проблемы с влагалищем.....	270
Роды.....	273

11

Только для мужчин	281
Тест.....	281
Ответы.....	282
Проблемы с простатой.....	283
Проблемы с яичками.....	291

12

Детские проблемы	295
Тест	295
Ответы	296
Дети — это не просто маленькие взрослые	297
Травмы костей и связок у детей	299
Жар	299
Воспаление лимфатических узлов	305
Обезвоживание	306
Сыпь	306

13

Разное	311
Тест	311
Ответы	312
Удар молнии и поражение электрическим током	313
Сильный перегрев	315
Переохлаждение	320
Отравление угарным газом	324
Когда воды мало	326
Можно ли пить морскую воду, мочу и кровь?	334

14

Аптечка первой помощи	335
Тест	335
Ответы	336
Как защитить целителя	336
Моющие средства	339
Лейкопластыри и повязки	340
Полезное оборудование	342
Лекарства	346
Профессиональные запасы	351
Благодарности	355
Об авторе	357
Примечания	359
Предметный указатель	397