

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Первая помощь при укусах насекомых



Анжела Каспарова.

Наиболее частые причины летних неприятностей — это укусы комаров, клещей, ос, пчёл, слепней, мошек и прочих видов этого многочисленного класса.

Укусы насекомых, прежде всего, опасны аллергическими реакциями. Они проявляются по-разному: от лёгкого зуда до угрожающего жизни анафилактического шока. Поэтому первая помощь при укусах насекомых — это комплекс мер, который помогает снизить боль, зуд, отёк и предотвратить развитие тяжёлых аллергических реакций. Не следует

расчёсывать место укуса, чтобы не занести инфекцию и не усилить зуд. Промойте прохладной водой с мылом, чтобы смыть грязь и слюну насекомого, и приложите холодный компресс (лёд через ткань) на 20-30 минут для уменьшения отёка и боли. При выраженном отёке и зуде нанесите местные противоаллергические средства (Фенистил-гель) или сделайте примочку из раствора пищевой соды (1 ч. л. на стакан воды). Примите антигистаминный препарат (Цетиризин, Лоратадин или Супрастин). Пейте больше чистой воды для выведения токсинов. Если вы пострадали от укуса насекомых (пчёл, шмелей), оставивших жало, в первую очередь аккуратно удалите его пинцетом, предварительно обработав пинцет и ранку антисептиком (хлоргексидином, перекисью водорода или спиртовой салфеткой).

При появлении сыпи по всему телу (крапивницы), затруднённом, свистящем дыхании, отёке лица, языка, губ, горла, учащении сердцебиения, головокружении, потере сознания немедленно вызывайте скорую помощь! Это признаки тяжёлых аллергических реакций (отёка Квинке, анафилактиче-

ского шока). Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью необходимо также, если имеются множественные укусы в области рта, глаз и шеи.

При укусе клещей опасность состоит ещё и в том, что они являются переносчиками клещевого вирусного энцефалита, болезни Лайма и других серьёзных заболеваний, поэтому необходимо удалить клеща как можно быстрее. Если делаете это самостоятельно, то действуйте аккуратно, чтобы не оставить хоботок, но лучше обратиться в травмпункт. Следите за своим самочувствием в течение двух-трёх недель. Если появится сильное покраснение, повысится температура или возникнет ломота, немедленно обратитесь к врачу-инфекционисту.

Чтобы предотвратить укусы насекомых, носите закрытую одежду, пользуйтесь репеллентами, не размахивайте руками и не сбивайте их, а при склонности к аллергии всегда держите при себе антигистаминные препараты.

А. Каспарова, врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Как предотвратить детский травматизм летом?



Анастасия Филюшкина.

Летом детский травматизм, как правило, возрастает. К наиболее частым травмам относятся ссадины, раны, ожоги, переломы конечностей и вывихи.

В тёплое время года, когда дети больше времени проводят на улице, часто остаются без присмотра взрослых, увеличивается количество тяжёлых травм, приводящих к инвалидизации и гибели ребёнка. Самая высокая доля летних травм приходится на детей 8-12 лет и на подростков. Чаще травмируются мальчики, что связано с их более активным и порой рискованным поведением.

Основными причинами трагедий являются открытые окна, купание в необорудованных местах, неосторожное обращение с огнём, нарушение правил дорожного движения. Летом растёт число аварий с участием детей на велосипедах, самокатах, электросамокатах. Отличаются тяжестью травмы, полученные при катании на питбайках — мини-мотоциклах, которые стали популярны среди подростков.

К мерам профилактики дорожного травматизма относятся регулярное повторение правил дорожного движения, личный пример взрослых: они сами должны демонстрировать безопасное поведение на дороге. Обучать ребёнка правилам дорожного движения, поведения в машине и общественном транспорте необходимо с ранних лет. Полезно разбирать различные ситуации, которые могут возникнуть на дороге, и обсуждать, как правильно поступить. Нужно объяснять детям, что использование наушников или телефона во время движения опасно — они отвлекают от дорожной обстановки. Родители должны обеспечить ребёнка средствами защиты (шлемом, наколенниками), необходимыми при катании на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, и контролировать их использование. Наличие световозвращающих элементов на одежде поможет водителям заметить детей в тёмное время суток или при плохой видимости.

Выпадение детей из окон — тоже серьёзная проблема, которая приводит к тяжёлым травмам и гибели детей. Ежегодно из окон выпадают около

тысячи детей, более ста погибают. Чаще всего страдают малыши в возрасте от 1,5 до 6 лет. Падение из окна приводит к повреждениям головы, так как у детей такого возраста голова — самая тяжёлая часть тела, а также разрывам внутренних органов, переломам костей. Многие пострадавшие становятся тяжёлыми инвалидами.

Если в доме есть ребёнок, нельзя держать окна открытыми настежь. Даже спящего ребёнка лучше не оставлять без присмотра ни на минуту в комнате с открытым окном. Для снижения риска рекомендуется установка специальных устройств на окна. Это могут быть блокираторы, фиксаторы, ручки с ключом, ограничители открывания. Нужно убрать от окон всю мебель, с помощью которой малыш может забраться на подоконник. По мере взросления ребёнка стоит проговаривать с ним правила безопасности, связанные с открытыми окнами.

Утопление устойчиво входит в тройку ведущих причин смерти детей от несчастных случаев в летний период. Наиболее уязвимая группа — дети от года до четырёх лет, так как они ещё не осознают опасности воды, большинство из них не умеет плавать и не может самостоятельно выбраться из водоёма. Серьёзную опасность водоёмы представляют для детей 10-13 лет. Почти 90% случаев утопления среди детей происходит в присутствии взрослых. Маленький ребёнок может утонуть даже в небольшом количестве воды буквально за пару минут, когда родители отвлеклись.

Подростки чаще всего тонут по причине купания в необорудованных местах, возле мостов, водосбросов, шлюзов. Серьёзной проблемой являются травмы при нырянии, которые часто приводят к тяжёлой инвалидности или летальному исходу. Основная причина таких травм — удар головой о дно, коряги, камни при нырянии в незнакомом или мелком водоёме.

Вблизи водоёмов, ёмкостей с водой нельзя выпускать ребёнка из поля зрения. Колодцы, ванны, бочки, ведра с водой необходимо держать надёжно закрытыми. Детские спасательные жилеты должны использоваться при любом виде водного отдыха.

Учить детей плавать и правильно вести себя на воде следует с раннего возраста: не купаться в неустановленных местах, не играть с хватанием друг друга за ноги и утапливанием, не прыгать с высоты и не нырять в незнакомых водоёмах.

Полезны беседы с детьми в занимательной форме о правилах предотвращения несчастных случаев.

А. Филюшкина, врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Если права в сфере ОМС нарушены

Ведущим направлением деятельности Территориального фонда обязательного медицинского страхования Пензенской области в рамках защиты прав застрахованных является работа с обращениями граждан.

К примеру, на «горячую линию» позвонила Валентина Г. Она сообщила, что в мае обратилась к терапевту с жалобами на боли в пояснице. Врач назначил рентген коленного сустава и таза, но запись на исследование была возможна только на конец месяца, что является нарушением установленных сроков. Страховой представитель связался с поликлиникой и добился, чтобы женщину пригласили на обследование 8 июня.

Сергею С. после операции по удалению щитовидной железы было рекомендовано через полгода пройти УЗИ шеи. Однако врач-эндокринолог сообщил, что запись возможна только в сентябре. Страховой представитель оперативно помог Сергею С. пройти обследование уже 2 июня.

Если вы оказались в подобной ситуации, не оставайтесь с проблемой один на один. Важно знать: сроки проведения диагностических исследований не должны превышать 14 рабочих дней, а в некоторых случаях — и семи.

Позвоните по бесплатному номеру: 8-800-100-80-44. Ваша проблема будет решена!

Сухость во рту: причины и как помочь

Сухость во рту, известная в медицине как ксеростомия, время от времени беспокоит многих — во время нервных переживаний, после долгого разговора или еды. Но обычно дискомфорт быстро проходит, стоит выпить немного воды. Если беспокоит постоянная сухость, это может быть симптомом, требующим внимания врача и диагностики причины.

Слюна играет критически важную роль в поддержании здоровья полости рта: она защищает зубы от кариеса, помогает переваривать пищу и предотвращает развитие инфекций, в частности, кандидоза. Отсутствие достаточного количества слюны может привести к серьёзным проблемам с речью, жеванием, глотанием и даже нарушить сон.

Основными причинами пересыхания полости рта являются:

- закупорка слюнной железы — при закупорке больших слюнных желёз наблюдается боль и отёк в зоне щёк и шеи, в особенности после еды;
- дефицит жидкости часто возникает в жаркий зной или из-за употребления пересоленной пищи;
- частые стрессы и переживания — уменьшение выработки слюны наблюдается из-за страхов перед волнующими событиями;
- побочные эффекты приёма некоторых лекарств (антидепрессантов, седативных и антигистаминных препаратов);
- повреждение лицевого нерва — травма рта и головы приводят к нарушению секреции слюны;

- употребление табачных изделий — курение и жевание табака отрицательно сказываются на влажности во рту;

- естественное старение — количество слюны уменьшается в связи с хроническими заболеваниями;

- гормональные изменения в период беременности и менопаузы.

Для предотвращения ксеростомии необходимо соблюдать некоторые советы:

- в течение дня выпивать маленькими глотками достаточное количество воды;

- жевать жевательные резинки и сосать леденцы без сахара;

- не использовать спиртосодержащие ополаскиватели;

- отказаться от курения; ограничить потребление алкоголя, кофе и газированных напитков;

- регулярно увлажнять губы бальзамами и гигиеническими помадами;

- избегать дыхания через рот.

Сухость во рту — это частый, но управляемый симптом. Чем раньше вы выявите его причину и подключите эффективную профилактику кариеса, тем лучше будет ваш долгосрочный прогноз для здоровья зубов и общего самочувствия. Пациенты с жалобами на постоянное чувство сухости во рту обычно вначале идут к стоматологу. Далее, после проведения осмотра, может быть выписано направление к другим узким специалистам для уточнения диагноза и определения причин.

Е. Ивашкина, врач-стоматолог Лунинской районной больницы.