

Никто из нас не застрахован в этой жизни от чрезвычайных ситуаций.

Порой невозможность оказать ближнему своевременную помощь может оказаться роковой. Скажем, нет под рукой валидола или нитроглицерина, а бригада «скорой помощи» застряла в дорожной пробке. Как быть?

## Неотложка, которая всегда с собой

### Как избавиться от боли в области сердца

Если вдруг она появилась, не нужно медлить. Это может быть очень опасно. Начинайте оказывать первую помощь еще до приезда «скорой». Найдите на левой ладони точку у основания большого пальца и, воспользовавшись шариковой ручкой или неостро отточенным карандашом, чтобы не повредить кожу, резко надавите на нее несколько раз до появления боли, которая может пронзить всю руку по направлению к плечу. Продлить эффект можно, наклеив на эту точку перцовый пластырь на несколько часов или даже на ночь.

Если под рукой нет валидола, можно положить под язык пуговицу, камушек или конфету.

Сердце вдруг начинает учащенно биться. Кажется, что вот-вот выпрыгнет из груди. Успокоить сердечный ритм поможет одна или несколько манипуляций. Осторожно надавите пальцами на глазное яблоко до появления легкой боли. Нажмите на точку в середине ключицы (желательно левой) до легкой боли. Воздействуйте на точку у основания большого пальца, как и при сердечной боли.

### Как поступать при приступе бронхиальной астмы

Если под рукой нет ингалятора, заменить его помогут следующие манипуляции.

- Нажимайте пальцами одной

### Как остановить приступ эпилепсии

Чем быстрее начать оказывать помощь, тем менее тяжелыми будут последствия приступа.

Уложите человека лицом вниз, следя за тем, чтобы он при судорогах не ударялся головой о твердую поверхность, и резко, но осторожно, чтобы не нанести травму, наступите каблучком на мизинец его руки (лучше левой). Приступ должен прекратиться.

### Как быстро стабилизировать давление

Сегодня это проблема для многих. Что же делать, если под рукой нет тех препаратов, которые обычно помогают держать давление в норме? Используйте следующие советы.

- Уколите иглой (до появления капельки крови) точку на кончике первой фаланги большого пальца или сильно прищемите пальцами вершину ушной раковины. Эту точку можно найти, согнув ухо вертикально пополам.

- Осторожно массируйте в течение нескольких минут первый шейный позвонок. Он находится прямо под основанием черепа.

- Опустите ноги до колен в горячую воду. Продолжайте эту процедуру, пока не почувствуете, что давление снизилось.

- Если под рукой есть медицинские банки, можно поставить пару над верхней частью лопаток (по обе стороны от позвоночника) и по одной на середину икроножных мышц. Самая первая помощь оказана. Но не ставьте на этом точку. Даже если в вашей жизни это первый звонок, обязательно обратитесь к врачу.



Раздражение подъязычной области рефлекторно снимет сердечную боль.

### Как унять учащённое сердцебиение

В медицине это называется пароксизмальной тахикардией.

руки на одну или несколько ногтевых пластин до появления сильной боли.

- Резко, до боли, нажмите ногтем или острием ручки на точку у основания носа (посередине, между ноздрями).

- В результате резкого выброса адреналина наступает бронхорасширяющий эффект.

поставить пару над верхней частью лопаток (по обе стороны от позвоночника) и по одной на середину икроножных мышц.

Самая первая помощь оказана. Но не ставьте на этом точку. Даже если в вашей жизни это первый звонок, обязательно обратитесь к врачу.

## «Тихая» гипотония

За окном веселые голоса, светит солнце, а голова чугунная, и подниматься с постели совсем не хочется. Сил нет даже на то, чтобы встать и сварить себе чашечку бодрящего кофе. Вполне возможно, что это проявляет себя «тихая» гипотония. Правильно назвать это артериальной гипотензией — пониженным артериальным давлением, а гипотония — это пониженный тонус сосудов.

Низким артериальным считается давление ниже 100/60 мм рт. ст. у людей в возрасте 25 лет и младше и ниже 105/65 — для лиц старше 30 лет. Если у вас постоянно такое давление, значит, есть артериальная гипотензия.

### Основные симптомы

Симптомы гипотонии очень неоднородны и необязательно проявляются одновременно. Это могут быть вялость, апатия, ощущение общей слабости и утомленность по утрам, отсутствие бодрости даже после длительного сна, ухудшение памяти, рассеянность, пониженная работоспособность. Очень часто такие больные ощущают нехватку воздуха в покое или одышку при слабой физической нагрузке, иногда отмечается легкая отечность голеней и стоп к вечеру.

Первичная гипотония встречается чаще всего у женщин 30—40 лет, занимающихся умственным трудом. Возможна гипотония у детей и подростков, в этом случае причины ее следует искать в наследственности, недавно перенесенных инфекционных заболеваниях, несоблюдении режима дня, конфликтных ситуациях в школе или дома.

Возможно и временное снижение давления, так называемая физиологическая гипотония, которая возникает в период адаптации к новым климатическим поясам и зонам (высокогорье, Заполярье, субтропический и тропический климат). Не следует удивляться, если, оказавшись в подобных местах, вы почувствуете себя неважно.

Острая гипотония может развиваться при неправильном применении медикаментов, понижающих артериальное давление. Особенно нужно быть осторожными с употреблением нитратов. Часто люди принимают нитроглицерин во время сердечного приступа, но не все знают, что делать это нужно только сидя или лежа. Применение нитратов приводит к резкому снижению артериального давления, и если человек стоит, у него может развиться статический коллапс: к голове не поступает достаточное количество крови, и он теряет сознание.

Еще один симптом, который гонит гипотоника к врачу, это головная боль, но проявляется она различно. Может возникнуть и утром, и после дневного сна, а также после физической и умственной работы. Бывает, что головная боль возникает после обильного приема пищи (кровь приливает к желудку) и при длительном пребывании в вертикальном положении.



### Что же делать?

Во-первых, начинать нужно с нормализации сна. Сон в пределах 9—11 часов — это жизненная необходимость для всех гипотоников, основа поддержания их нормальной жизнедеятельности.

Во-вторых, больные гипотонией должны уметь правильно вставать. Когда человек спит, кровь у него сосредоточивается в области желудка (в печени, кишечнике, селезенке), и возникает относительная недостаточность кровоснабжения мозга. Если в этой ситуации гипотоник резко встанет, он может потерять сознание. Поэтому, проснувшись, надо немного полежать, поделать легкую гимнастику лежа (погибать кисти рук, стопы ног, коленные и локтевые суставы), потом сесть в кровати, посидеть, не свешивая ноги, затем спустить ноги с кровати и тоже посидеть.

Медикаментозное лечение включает в себя назначение общих стимулирующих средств. При головной боли, неприятных ощущениях в области сердца, болях в суставах и мышцах назначают кофеин в составе комбинированных таблеток — цитрамон и т. п. Кроме того, при гипотонии действуют все средства, которые повышают тонус сосудов и артериальное давление. Это арония (черноплодка), настойка лимонника китайского, женьшень, аралия. Но нужно учитывать индивидуальные особенности организма и осторожно подбирать себе то, что подходит. Если это не учитывать, то возможны парадоксальная реакция и ухудшение состояния.

Нужно хорошо питаться, не менее 4 раз в день. Приучать себя к активному отдыху — плаванью, спортивным играм, которые не требуют большой физической нагрузки.

### РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

#### Масло лечит и ожог, и кашель

Нередко помочь в лечении того или иного недуга может обыкновенное растительное масло. Вот, например, как с его помощью избавиться от ожога.

Масло прокипятить на водяной бане 30—40 минут. Одновременно очистить несколько луковиц, натереть на мелкой терке и положить в кипящее масло минут за 10 до конца кипячения. Остывшую кашицу выложить на лист тетради или белой бумаги и приложить к месту ожога. Проходит ожог очень быстро. Я прикладывала три раза, то есть три дня.

От сильного кашля, бронхита поможет такое средство. Вечером, перед сном, разогреть растительное (лучше нерафинированное) масло. Затем смочить хлопчатобумажную тряпочку в еще

горячем масле и, слегка дав остыть, положить на грудь в виде компресса. Сверху целлофан и шерстяной или пуховый платок. Лечь спать, укутавшись одеялом. Кашель проходит после трех-четырех компрессов.

Л. ПЛОТНИКОВА.  
Орловская область.

#### При воспалительных процессах на лице

Делаем маску из трав: 1 ст. ложку зверобоя, 1 ст. ложку ромашки заварить стаканом кипятка и дать настояться. Смочить марлечку и наложить на лицо. Помогает.

Л. ЕГОРОВА.  
г. Орёл.