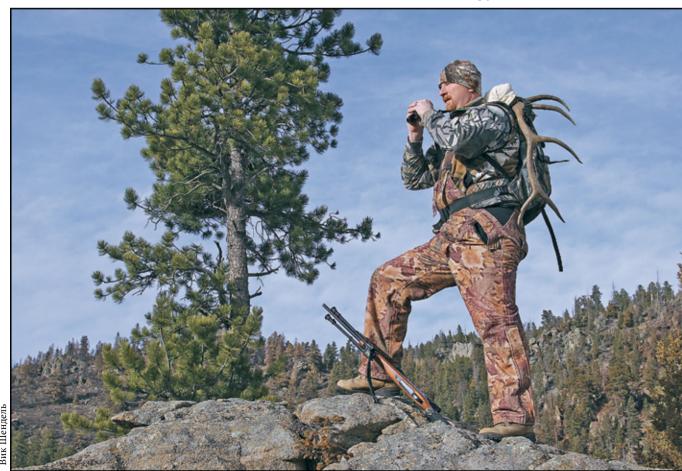
Энтони Эйсерано

Первая помощь в охотничьей экспедиции

Как обходиться с небольшими критическими ситуациями, которые могут расстроить вашу охоту.

днажды во время охоты на антилопу в пустыне я умудрился опереться своим левым предплечьем на низко лежавший кривой кактус. Это неосторожное движение утыкало мою руку жгучими иглами, большинство из которых были слишком малы, чтобы ухватить их ногтями и извлечь.

Вернувшись вечером в лагерь, с помощью пары пинцетов я смог выдернуть те, которые были побольше. Гораздо сильнее раздражали бесчисленные мелкие, почти прозрачные иголки. Их было трудно ухватить и вытащить, и я боялся, что их придется вечно вытаскивать, одну за другой.



Если вы вдали от цивилизации, то с вами может приключиться множество вещей. Будь то более значительная или незначительная критическая ситуация, маленькое «ноу-хау» зачастую проводит грань между успешной и преждевременно закончившейся охотой.

В поисках более эффективного способа я заметил среди лагерного имущества рулон широкой клейкой ленты серебристого цвета (Duct Tape). Шестеренки в моем мозгу заскрипели и, в конце концов, повернулись, породив идею. Я накрыл участок кожи, нашпигованный колючками, клейкой лентой большей длины, сильно прижал ее и затем оторвал ленту. Это причинило незначительную боль — с ней выдернулись несколько волосков на коже руки, но большинство колючек вылезло наружу. Повторение операции с несколькими оставшимися колючкамитакже привелоких удалению. Для того чтобы устранить зуд и раздражение, я нанес слой стероидного крема. Наутро я снова был в поле, более внимательный к кактусам, но готовый к охоте.

Некоторое время спустя я рассказал эту историю о своей незначительной травме одному врачу, специалисту в области экстремальной медицины, но оказалось, что он опередил меня. Он рассказал, что использует для удаления в полевых условиях колючек кактусов (и других маленьких заноз, которые трудно ухватить) не только клейкую ленту; он пользуется этим общим приемом несколько шире. Если под рукой нет ленты, или же колючек/заноз много, и они крепко засели, то он накрывает их лоскутом прочной ткани (любой – от холста до «рипстопа» – нейлоновая ткань с упрочняющим плетением. - Прим. переводчика) с мягким, нетоксичным клеем, например, клеем Elmer's (клей, аналогичный ПВА. – Прим. переводчика) и сильно прижимает его к пораженной поверхности. Позволив клею высохнуть до подходящей твёрдости (в течение примерно двадцати или тридцати минут), он берется за края лоскута и одним быстрым

движением отрывает его. Он говорил, что это бесконечно легче и эффективнее, чем пытатьсявыдергивать пинцетом каждую колючку по одной. Это немного походит на эпиляцию с использованием воска (могу себе представить!): долю секунды ощущается боль, ещё несколько секунд — пощипывание, и всё проходит. В таком случае, если нет клея или клейкой ленты, для получения того же результата можно попробовать наложить тонкий слой расплавленного (но не кипящего!) воска.

Проблемы с зубами

Расплавленный воск напомнил мне об ещё одной общей проблеме, которая может возникнуть в самое неподходящее время и будет угрожать здоровью, хорошему самочувствию, удовольствию и результативности охотничьей экспедиции. Со мною, насколько я помню, ничего подобного не случалось, но я видел, как у других ломался зуб или же выпадала пломба при жевании. Боль от этой неприятности, которая может показаться незначительной, может быть от беспокоящей до серьёзной, мешающей есть, пить или даже вдыхать холодный воздух.

В экстренном случае вы сможете облегчить боль от открытого зубного нерва, расплавив свечной воск и затем сформировав из остывающей массы мягкий шарик. Втолкните его в дупло зуба и дайте ему затвердеть. Это простое лечение может поддержать вас до тех пор, пока вы не вернётесь к цивилизации и доберетесь до зубного врача.

Гораздо лучший способ подготовиться к возможным проблемам с зубами – это добавить к вашему дорожному набору коммерческий

продукт для лечения зубов – Temparin МАХ. В «Темпарине» используется порошок на основе окиси цинка, подобный ГОМ-цементу, которым пользуются дантисты, для создания прочной временной вставки, которую можно использовать для замены выпавшей пломбы, коронки или моста. Крошечный флакон и аппликатор не занимают много места и весят менее 30 г. «Темпарин» можно приобрести в большинстве аптек, он не требует смешивания, быстро высыхает и он безопасен в случае проглатывания: потенциально это настоящий спаситель в дороге.

Что вам делать, если зуб расшатался или даже выбит в результате травмы? На уровне дилетанта в результате первой помощи быстро наступает ухудшение, но, побывав на семинаре медиков по оказанию экстренной стоматологической помощи в полевых условиях, я могу опереться на некоторые советы от профессионалов. Расшатавшийся зуб можно зафиксировать на своем месте, используя проволоку (например, скрученный проволочный замок, с которого удалена бумага) или же флосс (зубную нить). Сделайте «восьмерку» между расшатавшимся зубом и нормальными зубами и затяните её.

Если зуб выпал, то первым делом постарайтесь вставить его в свое гнездо.

Генри Дж. Германн, доктор стоматологии, советует: «Осторожно вставьте зуб под равномерным давлением, чтобы выдавить накопившуюся кровь». Затем старательно, насколько это возможно, наложите на зуб шину и обратитесь за профессиональной помощью.

Если же зуб невозможно поставить на место, то согласно советам Германна, следующий наилучший ход – поместить его в «биологическую питательную

12 S P O R T S A F I E L D . R U B ы п у с к № 2 / 2 0 1 1 13

У УРОКИ ВЫЖИВАНИЯ

среду, физиологический раствор (раствор поваренной соли. - Прим. переводчика), молоко или слюну. Предпочтительность именно в этом порядке. Не помещайте зуб в чистую воду и не оставляйте его на открытом воздухе, поскольку это может вызвать разрушение живых клеток. Третий вариант поместить зуб в сухое место, например в застегиваемый на молнию пластмассовый мешок, так чтобы его позднее можно было подвергнуть медицинской обработке и имплантировать хирургическим путём.

Как быть, если вы подавились?

Тот, кто когда-нибудь испытал, что это такое, когда кусок пищи или глоток жидкости «пошёл не вто горло», знает, какие это страдания – когда перехватывает дыхание. Хотя и большинство таких эпизодов разрешаются сами

собой, но есть ряд заблуждений относительно того, что же надо делать, когда вы видите, что ктото подавился. Думаете ли вы, что его надо немного поколотить по спине, или нет? И когда и как вы должны применить это «домашнее средство»?

В целом медики сходятся в том, что если человек кашляет из-за раздражения дыхательных путей, то вам не следует шлепать его ладонью по спине или заставлять пить воду. Пока человек вдыхает и выдыхает воздух, то самое лучшее – это наблюдать за ним (за ней) и быть готовым помочь, но стоять при этом в стороне.

Если же человек не может сделать вдох, задыхается, у него позывы к рвоте или же явно страдает от удушья (или же сознательно или рефлекторно дает универсальный знак – руки на горле), тогда вам необходимо оказать ему немедленную помощь. Некоторые медики

наклоняют человека вперед в талии и дают три или четыре резких и быстрых удара открытой ладонью по спине между лопатками. (Ребенка при этом можно держать лицом вниз или вверх ногами.) В отдельных случаях, когда помеха застряла несильно, ударов по спине бывает достаточно, чтобы её вытолкнуть.

Если же это не помогло, то встаньте за его (её) спиной и обхватите руками талию, держа локти направленными наружу, в сторону от ребер. Сожмите одну руку в кулак и поместите его, большим пальцем внутрь, над пупком и ниже основания мечевидного отростка грудной клетки. Обхватите свой кулак другой рукой и сделайте быстрый, резкий и мощный нажим одновременно внутрь и снизу вверх. Надеемся, что это вызовет сильный выдох, который вытолкнет застрявший предмет. Но если первый нажим не поможет, то повторите его. Порою потребуется две или три попытки, чтобы полностью вытолкнуть застрявший предмет.

А если вы подавились чемнибудь, когда рядом никого нет? Постарайтесь сами выполнить нажимы на живот, используя то же самое положение и размещение рук, наклонившись при этом вперед и резко надавливая внутрь и вверх, на свое среднее сечение, силой стараясь вызвать выдох. Если же это не помогло, то надавите верхней частью своего живота на чтонибудь твёрдое: кромку прилавка, верхнюю кромку спинки стула, большое бревно - любой подходящий предмет, который окажется поблизости, и затем перенесите весь свой вес на него. Результирующий резкий выдох должен вытолкнуть помеху (в чем мы очень надеемся!) и позволит вам сделать прекрасный, глубокий, чудесный вздох облегчения.