

## ПОД ПРИЦЕЛОМ БОЛЬ

*Как продолжать охоту, если у вас заболели суставы и мышцы.*



*Держите в своей аптечке первой помощи основные средства против незначительного недомогания и болей. Если вы займётесь ими немедленно, то больше шансов, что ваша охота из-за них не сорвётся*

**В**ывихи и растяжения, боли и травмы. Поскольку любое из этих недомоганий может осложнить или даже сорвать охоту, серьёзные охотники должны найти время для того, чтобы подручиться управлению болью. Основы этого не так уж сложны, но мы довольно часто сталкиваемся с людьми, которые неправильно употребляют лекарства или пытаются лечить конкретные виды боли не подходящими для этого средствами.

Хотя большинство болеутоляющих средств, о которых мы будем говорить, можно свободно купить в аптеке, очень важно знать, как их использовать правильно и безопасно.

Аспирин (ацетилсалициловая кислота) является наиболее часто используемым анальгетиком (болеутоляющим средством), хотя это не всегда самый лучший выбор. Он может

облегчить лёгкую и умеренную боли, уменьшая, в то же время, воспаление и озноб. Но, с другой стороны, аспирин может вызвать раздражение желудка, эрозию его слизистой оболочки и кровоточащие язвы. Некоторые люди переносят препарат хорошо, другие же являются к нему более чувствительными. Для уменьшения воздействия на желудок рекомендуется принимать аспирин с едой, обильно запивая его водой или молоком. Таблетки аспирина в растворимой оболочке меньше воздействуют на желудок, но они и всасываются медленнее, т.е. они являются менее эффективными при острой боли, но подходят для длительного воздействия при мышечных и суставных болях, вывихах и тому подобном. Любой человек, страдающий язвой желудка или хроническим гастритом, изжогой или расстройством желудка, должен избегать приёма аспирина. Нужно также знать, что этот препарат подавляет свёртываемость крови, поэтому его не следует давать кому-то с кровоточащей раной или при подозрении на внутреннее кровотечение. По той же причине не давайте аспирин пострадавшему, которому, возможно, потребуются операция сразу же после эвакуации. Даже если вы хорошо переносите аспирин, следите за тем, чтобы не превышать максимальной дозы, которая составляет 650 мг каждые четыре часа.

Парацетамол (известный и под торговой маркой «Тайленол») имеет эквивалентную обезболивающую способность и может также уменьшить озноб. Он, однако, не действует как

противовоспалительное средство. Достоинство этого препарата состоит в том, что он является более щадящим для желудочно-кишечной системы, чем аспирин, и не влияет на свёртываемость крови. Но важно понимать, что парацетамол может дать нагрузку на печень и даже оказать на неё вредное влияние, если принимать его в чрезмерном количестве или в сочетании с употреблением алкоголя. Доза для взрослых не должна превышать 1000 мг каждые шесть часов, – максимум восемь таблеток по 500 мг в сутки. Не принимайте парацетамол, если вы выпили более трех порций алкогольных напитков (из расчёта содержания одной унции спирта в порции, то есть всего около 100 г чистого спирта). Кроме того, отметим, что многие безрецептурные препараты, к примеру, от простуды или гриппа содержат парацетамол. Если вы принимаете один из таких препаратов, а также приняли полную дозу чистого парацетамола для обезбоживания, вы можете случайно превысить безопасную максимальную дозу лекарства. Любому человеку с уже имеющимися заболеваниями печени не следует принимать этот препарат в любой форме без предварительной консультации с врачом.

НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты), как следует из названия, являются основными средствами для лечения болей, связанных с воспалением, включая боли в мышцах и суставах, боли при вывихах, растяжениях и острых травмах. Наиболее распространённым (и часто предпочитаемым врачами) НПВП является ибупрофен, который имеется в безрецептурном общем доступе под различными торговыми марками. Ещё одним



НПВП является напроксен. Оба этих средства обладают также жаропонижающим свойством. Подобно аспирину, эти препараты могут вызвать раздражение желудка, особенно если принимать их натощак, а также вместе с кофеином или алкоголем. Предполагаемая доза ибупрофена составляет от 400 до 800 мг каждые шесть часов.

Другое НПВП, достойное внимания, называется целекоксиб (целебрекс). Это рецептурный препарат, который может облегчить боль и воспаление подобно ибупрофену, но без побочных эффектов относительно желудка. Хотя некоторые исследования связывают длительное применение этого типа

средства-ингибитора Сох-2 с повышенным риском инфаркта, многие врачи считают его вполне безопасным для применения в отдельных случаях возникновения боли или воспаления. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом о порядке использования этого средства.

Наркотики. Во многих ситуациях мощные наркотические средства являются единственным реальным способом для облегчения сильных болей, связанных с серьёзными травмами и заболеваниями. В то время как большинство из нас некомпетентны в использовании или обращении с потенциально опасными наркотиками, к примеру, с инъекционным морфием,



существуют другие практические альтернативы. Например, всякий раз, отправляясь в развивающиеся страны или дальние глухие места, я обязательно укладываю в свою аптечку сильное рецептурное болеутоляющее лекарство. Снаряжающий меня в путешествие доктор обычно рекомендует и выписывает таблетки гидрокодона с парацетамолом (5 мг и 500 мг, соответственно). Рекомендуется принимать по 1–2 таблетки каждые 4–6 часов, по мере необходимости. Этот препарат является очень эффективным даже при сильных болях, как правило, хорошо переносится и не препятствует свертыванию крови. Он, однако, вызывает наркотические побочные эффекты, то есть возможно возникновение чувства опьянения, мешающее вам выполнять работу, требующую точных механических движений (к примеру, вождение автомашины, стрельба из огнестрельного оружия, передвижение по опасной местности и т. д.). Этот препарат, в принципе, можно принимать только в чрезвычайных ситуациях. К счастью, мне никогда не приходилось использовать его в подобных обстоятельствах, но неплохо иметь с собой такое болеутоляющее средство, просто на всякий случай. Если вы хотите получить подобные гарантии накануне приключенческой охоты, то проконсультируйтесь с вашим врачом о выписке такого болеутоляющего средства, которое было бы правильным (и безопасным) для ваших личных потребностей и ситуации.

Лечение холодом. Другой важный способ уменьшить боль и воспаление заключается в применении холода при болях, мышечных спазмах или травмах. В глухих местах источником

холода может быть лёд, снег или холодная вода (например, снег или лёд, завернутый в полотенце или футболку). В условиях стационарного лагеря идеальным средством может быть купленная упаковка геля, замороженная в морозильнике. При отсутствии такой упаковки подойдёт почти так же хорошо. При некоторых повреждениях (например, растяжение запястья или лодыжки) полное погружение в очень холодную воду является ещё одним возможным подходом.

Применение холода вызывает онемение проводимости нервов и сужение кровеносных сосудов, что способствует уменьшению отёков. Для адекватного терапевтического эффекта необходимо обеспечить воздействие холода, как минимум, в течение двадцати-тридцати минут. При использовании замороженного источника холода важно иметь тонкий слой ткани или подобного материала между компрессом и кожей, чтобы избежать возможного непреднамеренного отморожения. После сеанса лечения холодом позвольте обрабатываемому участку вновь прогреться в естественных условиях. Цикл охлаждения/согревания может повторяться при необходимости с тридцатиминутными интервалами.

Для оказания помощи при некоторых травмах конечностей, таких как растяжение или вывих лодыжки, колена или запястья, применяется более специфический подход к устранению боли и восстановлению, известный как RICE-терапия. Этот акроним составлен из начальных букв слов Rest (отдых), Ice (лёд), Compression (сжатие) и Elevation (поднятие). «Отдых»

означает прекращение использования поражённого органа. Это способствует уменьшению кровообращения, притока крови и распространения отёка. Таким образом, можно избежать обострения или повторного травмирования при дальнейших движениях. «Лёд» означает применение холодного компресса или обёртывания, о чём уже упоминалось ранее. «Сжатие» означает плотное обёртывание повреждённого органа (но не настолько плотное, чтобы нарушить кровообращение) эластичным бинтом или его импровизированным заменителем. Бинтовать всегда следует начинать от удалённого края травмированного участка и по направлению к сердцу. Благодаря этому скопившаяся кровь отводится от поражённой области, а периферические нервы сжимаются, что способствует уменьшению боли. «Поднятие» означает подъём травмированной конечности выше уровня сердца. Это уменьшает приток крови к поражённому месту, что помогает свести к минимуму отёки.

Говоря в целом, применять тепло при сильных травматических болях – это не очень хорошая идея, так как тепло может усугубить и кровотечение, и воспаление. Тем не менее, умеренное тепло может быть применено для облегчения боли в мышцах. Оно также хорошо действует при желудочно-кишечных болях и судорогах.

Помните, что болью организм даёт вам знать, что с ним происходит что-то неладное. Это «что-то» обычно требует внимания, и чем скорее, тем лучше. Безотлагательное лечение лёгкой боли (и её причин) часто может предотвратить необходимость иметь дело в дальнейшем с очень сильными болями. 