

## ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### Справочник по самолечению





В данном справочнике представлены рекомендации по самостоятельному лечению наиболее распространённых болезней, их симптомов и травм в домашних условиях. На начальном этапе болезненное состояние можно облегчить с помощью домашних средств и зачастую этих средств бывает достаточно, чтобы симптомы уменьшить или снять совсем. В справочнике также даны указания, в каких случаях необходимо обращаться за помощью к медицинскому работнику.

Полезную информацию о различных симптомах и заболеваниях, а также их лечении вы найдёте в Интернете в Библиотеке здоровья ([www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)). Болезни и их симптомы всё же носят индивидуальный характер, поэтому если вы не уверены в своём состоянии, можете обратиться к медицинскому работнику, например, к медсестре вашей поликлиники. **В экстренной ситуации звоните напрямую по единому номеру службы спасения 112!**

В часы работы районной поликлиники вам могут оказать как срочную, так и несрочную медицинскую помощь. При обращении в поликлинику медицинский работник оценивает срочность оказания необходимой вам медицинской помощи в зависимости от вашего заболевания или его симптомов.

В первую очередь рекомендуется обращаться в поликлинику по телефону.

В вечернее и ночное время, в выходные и праздничные дни вы можете позвонить в справочное отделение первой помощи Центральной больницы, если вам нужна консультация по оказанию первой помощи при внезапном заболевании или травме, или если вы не знаете, куда обратиться за помощью. Номер телефона справочного Центральной больницы 0100 84 884.

**Маленьким детям и пожилым людям необходимо быстрее обращаться за медицинской помощью!**

В аптеках можно приобрести лекарственные препараты для самостоятельного ухода и лечения. Работники аптеки с удовольствием помогут вам выбрать нужный лекарственный препарат. Применяйте лекарства согласно инструкции, указанной на упаковке. При необходимости работники аптеки дадут вам рекомендации по правильному и безопасному применению лекарственных препаратов.

Данный справочник подготовлен в рамках проекта РАМПЕ, являющегося частью проекта по Северной Карелии. Материалы справочника основаны на достоверной и актуальной информации о различных симптомах и болезнях, размещённой на порталах [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) и [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Материалы справочника подготовлены в сотрудничестве с работниками здравоохранения Северной Карелии, и в обсуждении справочника участвовали жители Северной Карелии.



СОДЕРЖАНИЕ:

ПРОСТУДА, ОРВИ	7
ПРОСТУДА, ОРВИ У ДЕТЕЙ	8
РАНЫ	9
УЖАЛЕНИЯ И УКУСЫ НАСЕКОМЫХ	10
КОЖНЫЕ РЕАКЦИИ	11
СЕЗОННЫЙ ГРИПП	12
ОСТРИЦЫ	14
БОЛЬ В УХЕ	15
СЕРНАЯ ПРОБКА В СЛУХОВОМ ПРОХОДЕ	16
БОЛЬ В ГОРЛЕ	17
ТЕМПЕРАТУРА	18
ВОСПАЛЕНИЕ НОГТЕВОГО ВАЛИКА	19
БОРОДАВКА	20
КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК	21
СТРЕПТОДЕРМИЯ	22
НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ	23
ОЖОГИ	24
СИНУСИТ (ГАЙМОРИТ)	25
КЛЕЩИ	26
ГОЛОВНЫЕ ВШИ	27
КОНЪЮКТИВИТ	28
БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ	29
ЧЕСОТКА	30
МОЗОЛИ	31
ЗАПОР	32
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА	33
ТОШНОТА/РВОТА	33
ДИАРЕЯ	34
РАСТЯЖЕНИЕ	35
ВЕТРЯНАЯ ОСПА (ВЕТРЯНКА)	36
ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА У ВЗРОСЛЫХ	37



## ПРОСТУДА, ОРВИ

### Симптомы

- Заложенность носа
- Насморк
- Боль в горле
- Повышение температуры тела и озноб
- Кашель начинается в течение двух-трёх дней и обычно длится дольше других симптомов болезни
- Простуда длится зачастую более недели

### Домашнее лечение

- Обеспечьте обильное питьё.
- Не забывайте отдыхать.
- Регулярно мойте руки (чтобы не заразить других).
- При кашле и чихании пользуйтесь одноразовыми бумажными носовыми платками или прикрывайте рот и нос верхней частью рукава.
- Состояние можно облегчить, принимая противовоспалительные лекарства (ибупрофен) или болеутоляющие и жаропонижающие лекарства (парацетамол).
- При заложенности носа помогают спреи и капли для носа. За подробной информацией обращайтесь в аптеку.
- Средства от кашля обычно малоэффективны. Они могут быть полезными в случаях, когда кашель мешает уснуть. Имеющиеся в свободной продаже лекарства от кашля не уступают по своей эффективности продающимся по рецептам.
- Боль в горле можно уменьшить при помощи таблеток для рассасывания или аэрозолей, оказывающих противовоспалительное и смягчающее действие на слизистую оболочку глотки. За подробной информацией обращайтесь в аптеку.
- Старайтесь не разговаривать — это лучший способ вылечить охриплость голоса (ларингит). При шёпоте голосовые связки напрягаются больше, чем при разговоре тихим голосом.
- Паровые ингаляции, то есть повторяющееся и кратковременное вдыхание пара при температуре 40-44 градуса, могут уменьшить симптомы простуды. Если эта процедура неприятна, то её следует прекратить.
- При простуде редко возникают причины для обращения к врачу. Антибиотики при вирусных инфекциях неэффективны, и их не используют для лечения простуды.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- общее состояние ухудшается
- симптомы приобретают затяжной характер, и домашнее лечение не помогает
- кашель беспокоит более 3-х недель

## ПРОСТУДА, ОРВИ У ДЕТЕЙ

### Симптомы

- Заложенность носа
- Насморк
- Боль в горле
- Повышение температуры тела и озноб
- Кашель начинается в течение двух-трёх дней и обычно длится дольше других симптомов болезни
- Простуда длится зачастую более недели

### Домашнее лечение

- Обеспечьте ребёнку обильное питьё
- Противовоспалительные средства (ибупрофен) и (или) болеутоляющие и жаропонижающие средства (парацетамол) эффективно снижают вызванную простудой температуру и улучшают самочувствие. Доза зависит от возраста и веса ребёнка. Не давайте ацетилсалициловую кислоту детям! За подробной информацией обращайтесь в аптеку.
- Лучшее лекарство от насморка — носовой платок. Пользуйтесь одноразовыми бумажными носовыми платками!
- При заложенности носа и образовании сухих корок помогают капли и аэрозоли для носа или капли из физиологического раствора соли.
- Стоит приподнять изголовье кровати больного ребёнка при помощи подушек или подложив книги под ножки кровати.
- Паровая ингаляция, то есть повторяющееся и кратковременное вдыхание пара при температуре 40 — 44 градуса, может облегчить симптомы ОРВИ. Если эта процедура неприятна, то её необходимо прекратить.
- Средства от кашля обычно малоэффективны. За инструкцией по приему средств от кашля обращайтесь в аптеку.
- Антибиотики при вирусных инфекциях неэффективны, и их не используют для лечения простуды.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- у ребёнка высокая температура и он стал вялым
- у ребёнка учащённое или затруднённое дыхание
- дыхание ребёнка сопровождается явным свистом
- состояние ребёнка болезненное, несмотря на приём болеутоляющих средств
- повышенная температура тела держится более пяти суток
- температура снижается, но снова повышается через несколько дней
- у ребёнка гнойные выделения из глаз
- простуда длится более двух недель

Важное значение имеет общее самочувствие ребёнка. Если ребёнок выглядит совсем обессиленным, его необходимо показать медицинскому работнику!



## РАНЫ

Поверхностные раны можно обрабатывать дома.

### Симптомы

- К ранам относятся: опрелости, ссадины, царапины, разрывы, порезы или уколы.

### Домашнее лечение

- Вымойте руки.
- Промойте рану и область вокруг неё проточной водой с мылом и (или) дезинфицирующим средством. Одновременно аккуратно удалите попавшие в рану инородные тела, например, песок или осколки стекла.
- Зажмите рану чистым бинтом, чтобы остановить кровотечение.
- Наложите на рану стерильную марлевую салфетку и закрепите с помощью бинта или кожного гипоаллергенного пластыря. Обычный лейкопластырь может вызвать опрелость.
- Меняйте повязку как минимум один раз в день или чаще, если выделения из раны просачиваются через повязку. (Марлевую повязку следует снимать осторожно. Прилипшую повязку будет легче снять, если смочить ее водой.)
- При выделениях из раны ополаскивайте рану два-три раза в день под струёй воды.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- рана интенсивно кровоточит и кровотечение не остановилось после 20 минут зажатия раны
- рана большого размера, рваная или загрязнённая
- укушенная или другая глубокая рана
- в ране присутствует какое-нибудь инородное тело, например, осколок стекла, которое вы не можете удалить
- в области раны появились боль, жжение или покраснение
- из раны появились выделения или гной
- повысилась температура тела

В случае необходимости на рану должны быть наложены швы в течение шести часов после несчастного случая.

Проверьте срок действия прививки от столбняка. Ревакцинацию необходимо проходить каждые 10 лет.

## УЖАЛЕНИЯ И УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Большинство обитающих в Финляндии насекомых являются безвредными, и симптомы от их ужаления или укусов проходят самостоятельно. Однократное ужаление осы или пчелы неопасно для здорового человека.

### Симптомы

- Возникновение на коже болезненного, красноватого и зудящего волдыря

### Домашнее лечение

- Место ужаления или укуса промойте, но не сдавливайте и не царапайте.
- При отёке и боли можно приложить холодный компресс или гипотермический охлаждающий пакет и при необходимости принять болеутоляющее лекарство. Не прикладывайте охлаждающий пакет непосредственно к голой коже!
- При кожном зуде можно использовать гидрокортизоновую мазь слабой концентрации.

### Обращайтесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- ранее при ужалениях или укусах возникали аллергические реакции
- сильная боль и отёчность усиливаются, дыхание затрудняется
- повысилась температура тела, появилось недомогание или расстройства сознания
- многочисленные ужаления ос или место ужаления расположено во рту, глотке или области глаза, и у вас возникли вышеуказанные симптомы

В аптеке можно приобрести без рецепта (полезно иметь дома):

- Гидрокортизоновую мазь слабой концентрации, её можно нанести на место ужаления.
- Препарат Кууракkaus для облегчения симптомов (можно принять для оказания первой помощи при аллергической реакции).
- Антигистаминные таблетки при зуде.
- Болеутоляющее средство.

**Если отёк быстро увеличивается и дыхание затруднено, необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью!**

## КОЖНЫЕ РЕАКЦИИ

Причиной сухости кожи являются сухой воздух, частое умывание и изменение температуры воздуха (зима/лето). Кожная сыпь может быть вызвана аллергией, бактериальной, вирусной или грибковой инфекцией, химическим раздражением, наследственными или иными факторами. Зуд усиливается при потоотделении, пользовании жирными кремами, стрессе или из-за грубой одежды.

### Симптомы

- Шершавость кожи, шелушение, трещины, покраснение и зуд
- На воспалённой коже наблюдаются покраснение, жжение и (или) болезненность
- На коже образуются пузыри, наполненные жидкостью

### Домашнее лечение

- Поддерживайте кожу в чистоте, обычно достаточно мытья прохладной водой с мягким моющим средством по мере надобности.
- Тщательно мойте и высушивайте области между пальцами ног и сгибов тела, пользуйтесь тальком или марлевыми салфетками/прокладками для пальцев ног и в области сгибов при появлении опрелости.
- За сухой кожей и небольшой сыпью можно ухаживать при помощи обычного или увлажняющего крема, который также снимает зуд.
- Раздражённую кожу можно смазывать в течение двух недель гидрокортизоновой мазью слабой концентрации. Мазь продаётся в аптеках.
- Не расчёсывайте кожу! Коротко обстригите ногти или пользуйтесь при необходимости хлопчатобумажными перчатками, чтобы избежать расчёсывания.
- Избегайте факторов, раздражающих кожу (в т.ч. мыло, сырые подгузники, потение).
- Храните мази в холодильнике, тем самым они будут охлаждать кожу.
- Носите просторное, желательно хлопчатобумажное, нижнее бельё.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- высыпание обширное, гноящееся или мокнущее
- ощущается невыносимый зуд, несмотря на лечение в домашних условиях
- высыпание сопровождается общими симптомами, такими как повышенная температура тела или плохое самочувствие
- при домашнем лечении высыпание не проходит

## СЕЗОННЫЙ ГРИПП

Грипп — это острое воспаление верхних дыхательных путей, вызванное вирусами гриппа. Эпидемии ежегодно возникают в зимний период. Здоровые взрослые обычно выздоравливают при постельном режиме в течение 1-2 недель. У пожилых людей и маленьких детей, а также у больных, страдающих некоторыми общими заболеваниями, грипп может вызвать осложнения (отит, пневмония), и им может потребоваться лечение в стационаре. Больной гриппом человек может являться переносчиком инфекции уже за день до возникновения симптомов и в течение 3-7 дней после этого. Инкубационный период заболевания от момента заражения до возникновения симптомов продолжается обычно 2-3 дня.

### Симптомы

- Внезапно поднимается высокая температура тела
- Боль в горле, кашель и насморк
- Боль в конечностях, головная боль, озноб и усталость, иногда рвота и диарея, у детей также могут возникнуть боли в животе

### Домашнее лечение

- При лёгких симптомах и если вы не относитесь к группе риска установления врачом диагноза или проведения противовирусного лечения не требуется, выздоравливать можно дома. Избегайте близкого контакта с людьми и старайтесь не выходить из дома.
- Важное значение имеют отдых и обильное питьё.
- Снизить температуру и облегчить боль можно с помощью аптечных лекарств. Ознакомьтесь с рекомендациями по домашнему лечению при гриппе!

Если у вас имеется какое-нибудь общее заболевание или вы относитесь к группе риска, при тяжёлых симптомах или при их затяжном характере необходимо быстрее обращаться за медицинской помощью!

Дети нуждаются в незамедлительном лечении при симптомах:

- ребёнок не просыпается или ни на что не реагирует
- затруднённое дыхание
- синюшный или серый цвет кожи
- ребёнок не выпивает достаточного количества жидкости
- у ребёнка сильная или постоянная рвота
- ребёнок настолько раздражителен, что не хочет находиться на руках
- симптомы схожие с симптомами гриппа проходят, но появляются снова

Взрослые нуждаются в незамедлительном лечении при симптомах:

- затруднённое дыхание
- боль или сдавленность в области груди
- внезапное головокружение или расстройство сознания
- сильная или постоянная рвота
- симптомы схожие с симптомами гриппа проходят, но появляются снова

Опасность заражения можно уменьшить, действуя следующим образом:

- Закрывайте рот и нос одноразовым бумажным носовым платком при кашле и чихании. Выбрасывайте использованный носовой платок в мусор. Если при себе нет носового платка, кашлять и чихать необходимо в верхнюю часть рукава, а не в ладони.
- Мойте руки с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук каждый раз, приходя с улицы и перед едой, а также особенно после кашля и чихания. Избегайте прикосновений невымытыми руками к глазам, носу или рту.

**ПРИВИВКИ ЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА!**

## ОСТРИЦЫ

Острицы чаще всего встречаются у детей в возрасте от 3 до 10 лет, но также они могут появиться у детей старшего возраста и взрослых. Острица — это круглый червь белого цвета, толщиной менее одного миллиметра и длиной около одного сантиметра. Заражение происходит посредством яиц остриц, которые через грязные руки попадают в рот. Заражение возможно также при контакте с поверхностями: с кожи заднего прохода на руки — с рук на поверхности — с поверхностей на руки — с рук в рот.

### Симптомы

- В области заднего прохода ощущается зуд, особенно ночью
- Обнаружение остриц на поверхности кала
- Возможны отсутствие аппетита или раздражительность
- Расчёсы могут привести к бактериальной инфекции кожи

### Домашнее лечение

- Лечение проводится антигельминтным препаратом за два приёма с интервалом в три недели (антигельминтный препарат можно приобрести в аптеке без рецепта). За дополнительной информацией обращайтесь в аптеку!
- На следующий день после приёма лекарства необходимо выстирать постельное бельё, пижамы, игрушки, с которыми ребёнок спит, и пропылесосить комнаты. Из матрасов и одеял яйца можно уничтожить в сауне при высокой температуре или зимой на сильном морозе.
- **ТЩАТЕЛЬНОЕ ГИГИЕНА РУК И ГИГИЕНА ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТУАЛЕТА!**
- Коротко подстричь ногти.
- Лечение необходимо провести одновременно всей семье, даже если у других членов семьи симптомов нет.
- Если острицы обнаружены минимум у одной трети группы детей детского сада, рекомендуется провести лечение всей группе. Наличие остриц не препятствует посещению детского сада.

Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- симптомы не проходят после двух курсов лечения
- в области анального отверстия появилась сыпь

### НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ В ДЕТСКИЙ САД ИЛИ ШКОЛУ!

**При заболевании детей школьного возраста необходимо связаться со школьной медсестрой!**

## БОЛЬ В УХЕ

Наиболее распространённая причина боли в ухе — это отит, который часто встречается у детей дошкольного возраста. Причиной возникновения отита является вирусная или бактериальная инфекция.

### Симптомы

- Боль, зуд в ухе
- Насморк, кашель, температура
- Снижение слуха
- Гнойное выделение из уха
- Беспокойный сон
- Раздражительность
- Отсутствие аппетита
- Простуда у маленького ребёнка длится более двух недель
- Гнойное выделение из глаз продолжается, несмотря на лечение.

### Домашнее лечение

- Если боль началась ночью и является терпимой, то можно подождать до утра, а при лёгких симптомах можно подождать и до следующего буднего дня.
- В целях первой помощи при боли можно использовать противовоспалительное (ибупрофен) или болеутоляющее и жаропонижающее лекарство (парацетамол). Доза зависит от возраста и веса ребёнка!
- Обезболивающие ушные капли можно закапывать, если нет выделений из уха.
- Стоит приподнять изголовье кровати при помощи подушек или подложив книги под ножки кровати.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- боль в ухе не проходит, несмотря на применение обезболивающего средства в течение 1-2 суток
- наблюдается покраснение мочки уха или области уха
- из уха выделяется гной или кровь
- несмотря на домашнее лечение, улучшения состояния не наступает

## **СЕРНАЯ ПРОБКА В УХЕ**

Ушная сера защищает кожу слухового прохода, образуя на её поверхности плёнку. Серная пробка возникает при избыточном образовании ушной серы и быстром её высыхании. При ковырянии в ухе сера может уплотниться в плотную пробку. При попадании воды в ухо и при впитывании её в серу, может произойти закупорка слухового прохода.

### **Симптомы**

- Снижение слуха
- Шум в ухе
- Боль
- Головокружение
- Ощущение давления в ухе

### **Домашнее лечение и профилактика образования серной пробки**

- Если выраженной причиной заложенности уха является серная пробка, то для её удаления можно использовать капли для размягчения серных пробок (читайте инструкцию).
- Также серу можно размягчить, используя, например, масло для кожи в течение нескольких дней. За дополнительной информацией обращайтесь в аптеку!

### **Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:**

- заложенность в ухе возникла внезапно и в ухе ощущается боль
- заложенность в ухе сопровождается головокружением
- при выделениях из уха
- состояние не улучшается, несмотря на домашнее лечение

Если самостоятельно удалить серную пробку не удалось, можно обратиться к медсестре для промывания уха.



## БОЛЬ В ГОРЛЕ

Основными причинами боли в горле являются фарингиты и вызванная заложенностью носа сухость в глотке. Боль в горле может быть также вызвана любым раздражающим слизистую оболочку фактором, чаще всего курением, но и пылью или химикатами. Причиной возникновения фарингита или ангины являются бактерии или вирусы.

### Симптомы

- Боль при глотании
- Сухость, першение в горле
- Покраснение или налёт в горле
- Боль в горле часто отдаёт в ухо, хотя в ушах воспаления нет

### Домашнее лечение

- Вызванная вирусом боль в горле является зачастую первым симптомом ОРВИ, которое проходит само по себе.
- Боль можно уменьшить противовоспалительными (ибупрофен) и (или) болеутоляющими и жаропонижающими лекарствами (парацетамол).
- Боль в горле можно облегчить таблетками для рассасывания или аэрозолями.
- Обильное питье.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- боль в горле продолжается в течение 1-2 недель без повышения температуры тела
- если сильной боли в горле сопутствует высокая температура, необходимо в течение суток обратиться за лечением
- у ваших близких диагностирована стрептококковая ангина, и у вас появилось покраснение в глотке и поднялась температура
- симптомы не проходят, несмотря на домашнее лечение

Если боли в горле сопутствует невнятность речи или затруднённое дыхание, невозможно глотать или рот полностью не открывается, то необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью!

## ТЕМПЕРАТУРА

Под температурой понимается повышение температуры тела выше нормального показателя. Многие заболевания вызывают температуру. Наиболее распространённая причина — это вызванная вирусом ОРВИ, в начальной стадии которой температура может быть высокой и держаться несколько дней. Температура 40 градусов обычно не представляет опасности, но вызывает усталость и слабость, так как при этом из организма испаряется много жидкости. Быстрое повышение температуры также связано со многими другими инфекционными заболеваниями. Также при вирусных кишечных инфекциях помимо рвоты и диареи часто повышается температура. При местных воспалительных процессах (например, нарыв или рожистое воспаление) кроме температуры наблюдаются локальные симптомы воспаления, такие как жжение и покраснение кожи. Температура может повышаться не только при вирусных и бактериальных, но и при других инфекциях.

### Симптомы

- Озноб, боли в мышцах
- Головная боль
- Усталость

### Домашнее лечение

- Обильное питьё.
- Уменьшение нагрузок.
- Отдых, наблюдение за самочувствием.
- Прохладный свежий воздух в комнате, использование лёгкой одежды и приём жаропонижающего и противовоспалительного лекарства согласно инструкции.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- общее самочувствие быстро ухудшается
- помимо температуры возникают боль в шейном отделе, тошнота и рвота
- помимо температуры возникают покраснение и жар в одном или нескольких суставах
- наряду с температурой возникают боли внизу живота или спины, или симптомы воспаления мочевыводящих путей
- температура держится в течение 3-4 дней, при этом она явно не вызвана обычной ОРВИ
- температура снова повышается после двух-трёх дней с нормальной температурой
- на коже имеется покраснение

## ВОСПАЛЕНИЕ НОГТЕВОГО ВАЛИКА

При данном заболевании ногтевой валик воспаляется, отекает и отходит от ногтя. Неправильное подстригание ногтей (слишком коротко) может привести к тому, что ноготь начинает заворачиваться внутрь ногтевого валика. Заболевание ногтевого валика может возникнуть в находящихся по краям ногтя боковых валиках или в кутикуле, защищающей корень ногтя. На пальцах ног причиной врастания ногтя и появления воспаления может являться ношение тесной обуви или иное давление на пальцы ног.

### Симптомы

- Боль и жар в пальце руки или ноги
- Достаточно сильное покраснение ногтевого валика
- Из-под ногтевого валика выделяется гной
- При хроническом (длительном) заболевании ногтевого валика, валик отекает и отходит от ногтя. На ногтях появляются углубления, и в ногтевых валиках ощущается небольшая ноющая боль.

### Домашнее лечение/профилактика

- Придание ногтям правильной формы, поддержание ногтей в чистоте.
- Не следует выщипывать кутикулу и заусенцы.
- Не следует отделять кутикулу от ногтя.
- При боли можно при необходимости принимать противовоспалительные или болеутоляющие и жаропонижающие лекарства.
- Наиболее важный способ лечения хронического воспаления ногтевого валика — это защита от влаги.
  - при необходимости надевайте защитные перчатки поверх хлопчатобумажных.
  - воспаленные ногти необходимо один раз в день мыть под струёй воды.
  - вечером ногтевые валики необходимо обрабатывать антисептической мазью до исчезновения воспаления.
- Наиболее важным в профилактике врастания ногтя является ношение достаточно свободной обуви.
- Ноги не должны подолгу преть в сырости (например, резиновая обувь, сырые кроссовки).
- В холодную погоду держите ноги и руки в тепле.

**При необходимости можете обратиться к специалисту по уходу за ногами!**

**Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:**

- симптомы не проходят, несмотря на домашнее лечение
- наблюдается покраснение, жар и болезненность ногтевого валика и при этом имеются гнойные выделения

## **СУХИЕ МОЗОЛИ**, смотрите также бородавки

Сухая мозоль — это плотное ороговевшее образование, которое является защитной реакцией кожи на трение или давление.

### **Симптомы**

- вначале место образования мозоли кажется твердым, после того как мозоль врастает внутрь, создаётся давление и мозоль становится болезненной

### **Домашнее лечение**

- Мозоль можно удалить в течение нескольких недель с помощью мозольного салицилового пластыря, из которого вырезается полоска нужного размера и фиксируется, например, лейкопластырем на мозоль. Мозольный пластырь необходимо менять каждые два дня до момента отделения мозоли с «корнем». Эффект от лечения мозольным пластырем достигается обычно в течение 2-4 недель.
- Заживление можно ускорить, обрабатывая мозоль с интервалом в несколько дней приобретённым в аптеке педикюрным станком. Мозоль необходимо обрабатывать, не повреждая здоровую кожу!
- Появление новых мозолей можно предотвратить, заменив обувь на более удобную и приложив на мозоль войлочное кольцо. Фигурные или гелевые стельки также могут исправить положение.
- Криотерапия или капли от бородавок не эффективны при мозолях.
- Необходимо обратиться к специалисту по уходу за ногами, если мозоль мешает при ходьбе, и если удалить её самостоятельно не получилось. Специалист по уходу за ногами обработает мозоль скальпелем.

### **Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:**

- несмотря на домашний уход и посещение специалиста по уходу за ногами, симптомы не проходят.
- в мозоли имеются признаки воспаления: боль, жар и покраснение.

## **КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК**, смотрите также бородавки и сухие мозоли

Контагиозные моллюски — это вызванные вирусом контагиозного моллюска узелки, встречающиеся у детей, реже у взрослых. Наиболее часто контагиозные моллюски встречаются у детей с atopической кожей. Инкубационный период длится от двух недель до шести месяцев. Контагиозные моллюски обычно не проходят месяцами, иногда даже годами, но исчезают, не оставляя следов. Контагиозные моллюски обычно исчезают со временем даже без проведения специального лечения. Нет причин ограничивать общение между детьми в связи с неопасным вирусом, не говоря уже о запрете на посещение детского сада или школы.

### **Симптомы**

- Контагиозный моллюск — это узелок цвета кожи диаметром около двух миллиметров, в середине которого видно небольшое вдавление, «пупок».
- Иногда появляется всего несколько контагиозных моллюсков, но обычно - десятки или сотни.
- Чаще всего контагиозные моллюски появляются на участках с тонкой кожей, на сгибах, бедрах и подмышках.
- Одиночный контагиозный моллюск бывает сложно распознать.

### **Домашнее лечение**

- Избегайте трения кожи.
- Не расчёсывайте кожу с контагиозными моллюсками.
- Смазывание кожи обычным кремом и (или) гидрокортизоновой мазью может облегчить состояние пациента.
- Важное значение имеет тщательная гигиена рук!

### **Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:**

- контагиозные моллюски имеют большой размер и образовались в большом количестве
- на участке образования контагиозных моллюсков возникли жар, покраснение и гнойное выделение
- симптомы не улучшаются, несмотря на домашнее лечение

## СТРЕПТОДЕРМИЯ

Стрептодермия — кожная инфекция, вызываемая бактериями стафилококка и (или) стрептококка, которая достаточно легко распространяется между детьми, взрослые заражаются реже. Заражение стрептодермией происходит главным образом контактным путём через руки.

### Симптомы

- Обычно в уголках губ или в ноздре образуется тонкостенный пузырь, который успевает лопнуть, прежде чем его заметят.
- Из пузыря выделяется соединительная жидкость, которая при высыхании образует желтоватую корку или рубец. Пузыри и рубцы в течение двух дней распространяются на обширную поверхность.
- Возможно увеличение и болезненность лимфатических узлов.
- Помимо обширных симптомов на коже возможно повышение температуры.

### Домашнее лечение

- Тщательно соблюдайте гигиену рук.
- Участки, пораженные стрептодермией, мойте два раза в день с мылом проточной водой и хорошо высушивайте.
- Обрабатывайте кожу антисептическим средством.
- Смазывайте участки, пораженные стрептодермией, антибактериальной мазью два раза в день примерно в течение недели.
- Если инфекция появляется снова, значит, источник инфекции находится или в собственном носу или в носу других членов семьи. Носителями инфекции могут быть также домашние животные, особенно собаки с висящими ушами, у которых инфекция находится в ушах. В этом случае, в течение пяти дней антибактериальную мазь следует наносить в ноздри каждого члена семьи, а уши собаки посыпать порошком. Обратитесь за дополнительной информацией в аптеку!

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- несмотря на домашний уход в течение недели, симптомы стрептодермии не проходят
- имеется обширный участок, поражённый стрептодермией, или он увеличивается, несмотря на лечение
- стрептодермия наблюдается у новорождённого ребёнка
- симптомам на коже сопутствует повышенная температура
- стрептодермия локализуется на лице, на коже головы или в области бороды

## НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ В ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛУ!

**При заболевании детей школьного возраста необходимо связаться со школьной медсестрой.**

Опасность заражения проходит через 2 суток после начала местного лечения или через 1 сутки после начала приёма антибиотиков в таблетках.

## НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Носовое кровотечение может начаться само по себе или его могут вызвать, например, ОРВИ, сильное высмаркивание, ковыряние в носу, травма или высокое давление.

### Симптомы

- Кровотечение изменяется от незначительного до интенсивного

### Домашнее лечение

- Высморкайте сгустки крови.
- Зажмите нос на 15-30 минут.
- Примите положение сидя, слегка наклонившись вперед.
- Приложите холодный компресс/пакет со льдом к носу и шеи (не к голой коже).
- Возьмите в рот кусок или кусочки льда, что также охладит область носоглотки.
- В течение нескольких дней избегайте ковыряния в носу, физических нагрузок, горячей пищи и напитков, горячего душа или сауны, а также употребления алкоголя.
- В качестве профилактики слизистую оболочку носа можно увлажнять кунжутным маслом, каплями для носа с содержанием витамина А или увлажняющим спреем для носа. Обращайтесь за дополнительной информацией в аптеку!
- В аптеке можно заранее приобрести тампоны для остановки носового кровотечения.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- носовое кровотечение не прекращается в течение 2-3 часов
- при частых носовых кровотечениях
- при интенсивном носовом кровотечении

## ОЖОГИ

*Ожог первой степени является поверхностным*, при нем на коже возникают покраснение и болезненность. Ощущается жгучая боль, но пузырей нет. Ожог может быть вызван солнцем или горячей жидкостью. Лечение небольшого ожога можно проводить в домашних условиях.

*При ожоге второй степени поражаются глубокие слои кожи*. Его вызывают, например, горячие жидкость, пар или масло. На поражённом участке кожи возникают покраснение, припухлость, интенсивная боль и пузыри.

### Домашнее лечение

- Быстро охладите обожжённый участок холодной водой примерно в течение 15-30 минут, при этом ограничивается поражённый участок и уменьшается боль.
- Как можно быстрее снимите с рук украшения и прочее, прежде чем это осложнится из-за отёка.
- Не вскрывайте пузыри.
- При боли примите обезболивающее или противовоспалительное средство (парацетамол, ибупрофен).
- Наложите на кожу мазевую повязку, чтобы перевязочный материал не приклеивался к коже. На мазевую повязку наложите большое количество стерильных многослойных салфеток, которые следует менять через 2-3 дня или при необходимости.
- При перевязке аккуратно снимайте многослойные салфетки. Если повязка приклеилась к коже, тщательно смочите её водой.
- Промойте рану чистой водой и наложите повязку. После заживления кожи можете нанести на рану обычный крем.
- Предохраняйте травмированный участок от трения и лишнего движения.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- ожог площадью больше ладони, и на нём возникли пузыри или другие повреждения
- ожог в области лица, половых органов или суставов
- ожоговая рана воспаляется, становится болезненнее, возникает жар, неприятный запах или повышается температура тела
- рана не заживает в течение 2 недель



## СИНУСИТ (ГАЙМОРИТ)

### Симптомы

- Обильные выделения из носа и стекание мокроты в глотку
- Интенсивная боль и чувство давления в скулах, особенно при наклоне вперёд, является типичным, но необязательным симптомом.
- Возможны боль в зубах верхней челюсти или ощущение давления в глазном дне.
- При ОРВИ зачастую возникают подобные болевые симптомы и ощущение давления в скулах.

**При таких лёгких симптомах антибиотики не назначаются, достаточно обычного лечения как при ОРВИ. Лёгкие симптомы обычно исчезают в течение нескольких дней.**

### Домашнее лечение

- Облегчение симптомов с помощью сосудосужающих спреев для слизистой оболочки носа и антигистаминных средства.
- Применение устройства для промывания носа.
- Обильное питьё.
- Принятие жаропонижающих и противовоспалительных средств (парацетамол, ибупрофен) согласно инструкции.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- сильная боль
- повышенная температура держится более пяти дней
- ухудшающееся общее состояние
- состояние не улучшается, несмотря на домашнее лечение

**Требующий лечения синусит обычно развивается не ранее, чем через неделю после начала ОРВИ. При незначительных симптомах и легкой боли нет необходимости посещать врача и принимать антибиотики. В большинстве случаев синуситы лечатся без применения антибиотиков.**

## КЛЕЩИ

Отправляясь в поросшие травой места и лес, надевайте сапоги и длинные брюки. Заправляйте брюки в носки. Надевайте светлую одежду, чтобы клещи были более заметны. Перед входом в помещение стряхните одежду. Осмотрите кожу, а также удалите присосавшихся клещей. Клещи могут попасть на человека также с домашнего животного.

### Домашнее лечение

- Удалите клеща, зацепив его пальцами как можно ближе к коже и вытащите. Будьте осторожны, не раздавите туловища клеща. В аптеке продаются специальные пинцеты для удаления клещей.
- Обработайте место укуса клеща антисептическим средством.
- При отёках и боли приложите холодный компресс и при необходимости примите болеутоляющее лекарство.
- Наблюдайте за местом укуса. Появление покраснения в месте укуса в тот же день является проходящей реакцией кожи на раздражение.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- появление в месте укуса или в другом месте на теле увеличивающегося ореола округлой формы величиной от 5 см. Ореол на коже может быть однородного цвета.
- повышение температуры, недомогание, головная боль, симптомы в суставах или признаки паралича

## ГОЛОВНЫЕ ВШИ

Головных вшей редко удаётся увидеть. Можно воспользоваться частым гребнем, так называемой расчёской от вшей, которой волосы необходимо расчёсывать над листом белой бумаги, где вши будут хорошо видны. Для установления диагноза достаточно обнаружить гниды (=белые яйца). Расчёску от вшей можно купить в аптеке.

### Симптомы

- Вши кусают кожу головы, и укусы вызывают зуд.
- При расчёсывании на коже головы легко развивается бактериальная инфекция - стрептодермия.

### Домашнее лечение

- Шампунь против вшей
  - При применении шампуня против вшей, шампунь не смывать в течение десяти минут.
  - Обработку повторить через неделю.
  - Перметрин можно применять для лечения детей старше шести месяцев.
  - Малатион можно применять для лечения детей старше двух лет.
  - Для лечения можно также использовать эмульсию малатиона, которую втирают в волосы и смывают обычным шампунем спустя 12 часов. Ограничения по применению такие же, как у шампуня с малатионом.
- Эмульсии
  - Эмульсию втирать в волосы и кожу головы и оставить на время, указанное в инструкции, после чего вымыть голову обычным шампунем.
  - Лечение при необходимости повторить через 7-10 дней.
  - Эффективность раствора основана на содержащихся в нём соединениях силикона, которые имеют свойство закупоривать дыхательные отверстия вшей и гнид, что приводит к их гибели.
  - Соединения силикона подходят для применения в любом возрасте, а также в период беременности и грудного вскармливания.
- Для удаления гнид использовать расчёску от вшей с частыми зубцами.
- Головные уборы и постельное бельё стирать при 60 градусах со стиральным порошком.
- Не подлежащие стирке одежду и предметы упаковать в вакуумный полиэтиленовый пакет на две недели. В течение этого времени вши погибнут. Второй способ — поместить не подлежащую стирке одежду на сутки в морозильную камеру.
- Хотя человеческие вши и не обитают на шкуре животных, живущую в семье собаку всё же необходимо помыть шампунем против вшей, предназначенным для собак.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- появление сыпи на коже головы
- улучшения не наступает, несмотря на домашнее лечение.

### НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ В ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛУ!

При заболевании детей школьного возраста необходимо связаться со школьной медсестрой!

## **КОНЬЮКТИВИТ (воспаление слизистой оболочки глаза)**

Существует несколько причин возникновения конъюнктивита. Воспаление слизистой оболочки глаза (покраснение, выделения, жжение), сопутствующее насморку, может пройти самостоятельно в течение нескольких суток после исчезновения насморка, и в таких случаях обычно не требуется обращаться к врачу.

### **Симптомы**

- Покраснение и (или) жжение в глазу
- Густые, тягучие и гнойные выделения
- Слипание век
- Слезоточивость глаз

### **Домашнее лечение**

- Лёгкий конъюнктивит проходит через несколько дней без лечения антибиотиками.
- Удаляйте возможные гнойные выделения из глаз.
  - Для промывания глаз используйте кипячёную охлаждённую воду и бинт или вату.
  - После тщательного мытья рук промойте глаз, протирая его от внешнего края к носу. Для каждого протирания берите новый бинт или вату.
- Тщательно промывайте глаза три раза в день или при необходимости чаще.
- Удаление гнойных выделений уменьшает рост и распространение бактерий.

### **Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:**

- боль в глазу и светочувствительность
- отёк в области глаза
- понижение остроты зрения
- воспаление не проходит в течение нескольких дней

## ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ

Половые инфекции передаются главным образом при половом контакте. К заболеваниям, передающимся половым путём, относятся:

- хламидиоз
- кондиломатоз
- сифилис (люэс)
- гонорея (триппер)
- генитальный или половой герпес
- ВИЧ-инфекция, СПИД

Иногда вагинальный кандидоз (молочницу), чесотку и гепатит В также относят к венерическим заболеваниям.

### Симптомы

- любое венерическое заболевание может вначале протекать бессимптомно. Скрытый период может длиться даже годами.
- жжение при мочеиспускании и (или) боль внизу живота.
- гнойные выделения из мочевого канала
- трещины на слизистой оболочке половых органов

### Лечение

- Чем раньше обнаружено заболевание, тем лучше результаты лечения. Лечение с использованием антибиотиков возможно, например, при хламидиозе, сифилисе и гонорее. ВИЧ-инфекция не поддаётся излечению, но благодаря современным лекарствам можно замедлить развитие инфекции и продлить бессимптомный период.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику, если

- у вас наблюдается жжение при мочеиспускании, гнойные выделения из мочевого канала или трещины на слизистой оболочке половых органов. При данных симптомах рекомендуется обследование в течение двух дней!
- у вас был незащищённый половой контакт, и вы подозреваете, что заразились венерическим заболеванием. В данном случае рекомендуется пройти обследование в течение нескольких последующих недель.

**Если вы подозреваете у себя венерическое заболевание, при половых контактах пользуйтесь презервативами во избежание распространения инфекции. Каждый раз пользуйтесь презервативами при непостоянных связях! При правильном использовании презерватив защитит вас от заболеваний, передающихся половым путём. Заражение возможно также при оральном и анальном сексе!**

## ЧЕСОТКА

Чесотку вызывает паукообразный чесоточный клещ, длина которого составляет 0,3-0,5 мм. Чесотка передаётся от человека к человеку при прямом контакте. Для заражения достаточно даже одной самки чесоточного клеща. Рукопожатие или другой короткий контакт не достаточны для передачи клеща от человека к человеку. Возможно заражение чесоткой и через простыни или одежду больного чесоткой, так как самка клеща способна прожить вне организма человека в течение 1-2 суток. Чесоточные клещи не передаются от человека животным, а клещи животных не передаются человеку. Самка чесоточного клеща живет в коже около месяца, в течение которого она откладывает 60-90 яиц в ходах, проделанных в эпидермисе. Зуд при чесотке начинается спустя 3-6 недель с момента заражения, когда организм начинает вырабатывать антитела против клещей и продуктов их жизнедеятельности.

## Симптомы

- Зуд в вечернее время.
- Зуд продолжается, и особенно между пальцами рук, на ладонях и запястьях, у маленьких детей также на подошвах ног, появляются проделанные самкой чесоточного клеща ходы длиной 0,5-1 см. В конце хода можно увидеть клеща в виде небольшой серой точки.

## Домашнее лечение

- Если у близких, в детском саду или школе врачом диагностирована чесотка, и симптомы в вашей семье подходят под описание болезни, то лечение можно начать без посещения врача.
- В аптеке можно приобрести без рецепта мазь, содержащую перметрин. Взрослому человеку для однократной обработки достаточно тюбика весом 30 грамм. Ребёнку до 10 лет достаточно ½ тюбика.
  - Вечером после принятия душа нанести мазь на всё тело, начиная с шеи, не забывая об области половых органов и между пальцев рук и ног.
  - Мазь не наносится на слизистую оболочку.
- Утром тщательно помыть кожу и сменить нательное и постельное бельё.
- Членам семьи, у которых имеется зуд, лечение проводится повторно спустя неделю.
- Членам семьи, у которых нет симптомов, достаточно провести одну обработку.
- Важно провести одновременное лечение всех людей, проживающих вместе, несмотря на то, есть у них зуд или нет. Таким образом исключается так называемый «эффект пинг-понга» чесотки, при котором от не имевшего симптомов и не прошедшего лечение человека через несколько недель повторно заражаются другие члены семьи.
- При чесотке не требуется прибегать к более основательным способам уборки или дезинфекции жилья. Одежду достаточно постирать при обычном режиме стирки, или не одевать ее в течение нескольких дней или провести её тепловую обработку согласно инструкции к лекарственному препарату.

## Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику, если

- после лечения чесотки зуд не прекратился через 2-3 недели или зуд возобновляется спустя несколько недель.

## НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ В ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛУ!

При заболевании детей школьного возраста необходимо связаться со школьной медсестрой!

**БОРОДАВКИ**, смотрите также сухие мозоли и контагиозные моллюски

Бородавки — это доброкачественные образования кожи или слизистых оболочек. Бородавки обычно появляются на руках или подошвах ступней, и выступают на коже в виде полушаровидного образования.

### Симптомы

- Сначала бородавка представляет собой возвышение телесного цвета, которое увеличивается и становится шероховатым. Более старые и крупные бородавки растрескиваются и могут быть очень болезненными.
- Подошвенные бородавки бывают двух основных типов: одиночные выпуклые бородавки или растущие внутрь в форме скоплений, занимающие площадь в несколько сантиметров.
- На руках бородавки часто распространяются на околоногтевые ткани.
- Привычка грызть ногти и выщипывание ногтевых валиков способствует развитию околоногтевых бородавок.
- В уголках рта, на веках и ноздрях часто образуются нитевидные бородавки.

### Домашнее лечение

- У большинства бородавки проходят самостоятельно за два года.
- Противобородавочные препараты содержат салициловую кислоту, зачастую также молочную кислоту. Они продаются в аптеке в виде пластыря (салициловый или мозолевый), капель, геля и мазей.
- Из пластыря вырезать кусок нужного размера и прикрепить фиксирующим пластырем на бородавку. Салициловый пластырь менять с интервалом в 2-3 дня (смотрите подробную рекомендацию в инструкции к препарату).
- В свою очередь капли, гели и мази необходимо применять ежедневно.
- Продающийся в аптеках замораживающий аэрозоль может ускорить заживление бородавок на руках, но он не оказывает действия на подошвенные бородавки.
- Иногда изоляционной ленты, прикреплённого на бородавку (подобно лечению пластырем), может быть достаточно для лечения.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику, если

- подошвенные бородавки мешают при ходьбе, или бородавки на руках болезненны.

## ЗАПОР

Запор является распространённой проблемой. У взрослых запор может быть вызван, например, недостаточным потреблением жидкости, приёмом лекарств, низкой физической активностью и пищей с низким содержанием клетчатки.

### Симптомы

- Нормальное опорожнение кишечника замедляется и (или) затрудняется по сравнению с обычным индивидуальным функционированием кишечника.

### Домашнее лечение

- Утром и перед едой выпивайте натощак 1-2 стакана воды. Большое количество жидкости, минимум два литра воды в день, разжижает кишечное содержимое.
- Питайтесь регулярно и тщательно пережёвывайте пищу.
- Используйте в рационе питания пищевые волокна, например, продукты из цельного зерна, овощи и фрукты. Кроме того, в частности, сливы, финики и каши помогают при лечении запора.
- Больше двигайтесь для улучшения функционирования кишечника.
- Регулярно опорожняйте кишечник.
- Для лечения запора можно купить в аптеке разжижающие кишечное содержимое препараты, например, порошки, гранулы, растворы или микроклизмы. В аптеке можно получить рекомендации по правильному и безопасному применению лекарственных препаратов.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- запор начался внезапно, и опорожнение кишечника вызывает значительные боли или кал с кровью.
- помимо запора имеются другие симптомы, в частности, постоянная усталость, странные боли в животе, недомогание, рвота, повышенная температура или понос.
- симптомы принимают затяжной характер, и домашнее лечение не помогает.



## ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА

### ТОШНОТА / РВОТА

Тошнота и связанная с ней рвота — это обычные симптомы, которые каждый из нас иногда испытывает в течение жизни. Практически всегда внезапно начавшаяся рвота или понос проходят самостоятельно в течение 1-3 дней.

#### Симптомы

- Наиболее распространённой причиной рвоты является острое воспаление кишечника. Начинается внезапная, обычно сильная рвота, состоящая из нормального желудочного содержимого или зеленоватой жидкости с примесью желчи. Одновременно обычно возникает водянистый понос, спазмы в животе и зачастую повышенная температура.
- Признаки обезвоживания: уменьшение количества мочи, сухость языка и кожи, ухудшение общего состояния или впавшие глаза.

#### Домашнее лечение

- Достаточное употребление жидкости (к примеру, разбавленный сок) небольшими дозами (за один приём децилитр или меньше) и достаточно часто, например, по одной ложке каждые 10 минут. Желательно пить охлаждённую жидкость.
- Если это привело к усилению рвоты, подождите несколько часов и попробуйте снова.
- У взрослых рвота, продолжающаяся в течение 2-3 дней, не вызывает опасного обезвоживания, даже если жидкость не усваивается.
- Попробуйте сосать кусочки льда или замороженный сок.
- При рвоте очень важно контролировать водно-солевой обмен.
- Можете восстановить недостаток жидкости в организме при помощи продающихся в аптеке порошков для приготовления раствора. В порошках содержатся микроэлементы необходимые для поддержания водно-солевого обмена и нормализации работы кишечника. За дополнительной информацией обращайтесь в аптеку!

#### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- рвоте предшествовала травма
- в результате рвоты ухудшается общее самочувствие
- вы не выпиваете достаточное количество жидкости или выпитая жидкость постоянно выходит вместе с рвотой, и у вас появились признаки обезвоживания
- состояние очень болезненное
- у вас имеется какое-либо хроническое заболевание, например, сахарный диабет, и уровень сахара в крови не держится в допустимых пределах
- симптомы приобретают затяжной характер, и домашнее лечение не помогает

**При заболевании маленьких детей и пожилых людей необходимо быстрее обращаться за медицинской помощью!**

## ДИАРЕЯ

Наиболее распространённая причина поноса — вирусное заболевание, которое проходит самостоятельно. Причиной также может быть приём антибиотиков, при котором возникает дисбаланс кишечной микрофлоры, поэтому во время лечения антибиотиками желательнее принимать препараты, содержащие молочнокислые бактерии.

## Симптомы

- Для поноса характерен частый жидкий стул в течение суток.
- Периодические боли в животе, недомогание и рвота.
- Признаки обезвоживания: уменьшение количества мочи, сухость языка и кожи, ухудшение общего состояния или впавшие глаза.

## Домашнее лечение

- Соблюдайте тщательную гигиену рук!
- Обеспечьте достаточное потребление жидкости, избегайте сладких напитков. При желудочно-кишечном расстройстве потребность взрослого в жидкости составляет более 3 литров в сутки.
- Пейте разбавленный сок, воду, минеральную воду, чай, кисель, мясной или овощной бульон.
- Пейте по одной ложке холодной воды каждые 5-10 минут, если организм ничего не усваивает.
- Можете восстановить недостаток жидкости в организме при помощи продающихся в аптеке порошков для приготовления раствора. В порошках содержатся микроэлементы необходимые для поддержания водно-солевого обмена и нормализации работы кишечника.
- Рекомендуется применять препараты, содержащие молочнокислые бактерии.
- Старайтесь употреблять легкоусвояемую пищу, в том числе овощной салат, курицу или рыбу, сухари, ржаные хлебцы.

## Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- сильный понос у ребёнка или пожилого человека может быстро вызвать обезвоживание, которое опасно для жизни. Следите за общим состоянием!
- общее самочувствие ухудшается
- понос с кровью
- состояние очень болезненное
- у вас имеется какое-либо хроническое заболевание, например, сахарный диабет, и уровень сахара в крови не держится в допустимых пределах
- вы не выпиваете достаточного количества жидкости, и возникают симптомы обезвоживания
- вы только что вернулись из заграничного отпуска
- понос длится более недели
- вы недавно прошли курс лечения антибиотиками, во время которого или после повысилась температура, и появился понос.

**При заболевании маленьких детей и пожилых людей необходимо быстрее обращаться за медицинской помощью!**

## РАСТЯЖЕНИЕ

При растяжении происходит растяжение или частичный разрыв связок, окружающих сустав. При лечении растяжения важно быстро оказать первую помощь. В области растяжения может образоваться отёк и в первое время чувствоваться боль.

### Три правила оказания лечения:

- Холод — Приложите охлаждающий пакет к месту травмы, однако во избежание обморожения не прикладывайте его непосредственно к голой коже.
- Возвышенное положение — Придайте конечности возвышенное положение для уменьшения отёка.
- Фиксация — Зафиксируйте травмированный участок эластичным бинтом на несколько дней. Не затягивайте бинт слишком туго.

### Дальнейшее лечение:

- При необходимости примите болеутоляющее или противовоспалительное лекарство согласно инструкции.
- После восстановления способности опираться на конечность безболезненно (через 1-3 недели после травмы) необходимо начать выполнение двигательных упражнений как можно раньше.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- сильная боль, которая не уменьшается
- не удаётся опереться на конечность
- на конечности возник значительный отёк
- симптомы затягиваются, и лечение в домашних условиях не помогает.

## ВЕТРЯНАЯ ОСПА (ВЕТРЯНКА)

Ветряная оспа — это весьма заразное инфекционное заболевание, которое вызывается ветряночным вирусом, относящимся к вирусам герпеса. Вирус легко передаётся воздушно-капельным путём уже примерно за сутки до появления высыпаний и в течение 5 суток после него. Инкубационный период от момента заражения длится 14-21 суток. Заболевание начинается обычно с высыпаний, когда на теле появляются красноватые и вызывающие зуд пятнышки. Часть из них быстро превращаются в пузырьки, которые мутнеют, обычно лопаются или втягиваются в середине и покрываются корочкой в течение двух дней. Новые пятнышки появляются обычно в течение 3-4 дней. (Кроме того, у многих детей уже за день до высыпания и при появлении сыпи наблюдаются общие симптомы, такие как повышенная температура, кашель, потеря аппетита и слабость). Заболевание может также протекать в легкой форме, проявляясь лишь в виде нескольких пузырьков на коже. В период образования корочек заражение уже не происходит. В целях профилактики заболевания создана эффективная вакцина.

### Симптомы

- повышенная температура на начальной стадии
- зудящие пузырьки
- возможное появление пузырьков на слизистой оболочке рта
- головная боль
- кашель
- отсутствие аппетита
- слабость во время появления сыпи или накануне

### Домашнее лечение

- Ветряная оспа обычно проходит самостоятельно примерно в течение 1-2 недель.
- Ребёнок должен находиться дома в течение 5-6 суток, то есть до подсыхания пузырьков.
- Температуру можно снизить при помощи жаропонижающего и противовоспалительного лекарства, лёгкой одежды и прохладного воздуха в комнате.
- Не расчёсывайте пузырьки, при необходимости коротко обстригите ногти и надевайте на ночь перчатки.
- При зуде можно по необходимости принять антигистаминный препарат.
- Для уменьшения зуда в аптеке можно без рецепта приобрести мазь. Не следует применять мази, содержащие кортизон.

### Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:

- вы беременны и сами не болели ветряной оспой, но у вас был контакт с носителем заболевания
- после родов у вас и (или) у новорождённого наблюдаются симптомы
- беспокоит сильный зуд, однако мазь от ветряной оспы не помогает. При необходимости врач может назначить лекарство, облегчающее зуд.
- пузырьки/корочки на коже воспалились, то есть наблюдается сильное покраснение, жар и (или) выделения
- температура повышается повторно
- симптомы не проходят, несмотря на домашнее лечение

## **ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА У ВЗРОСЛЫХ**

Воспаление мочеиспускательного канала (уретрит) относится к наиболее распространённым инфекционным заболеваниям. Преимущественно воспаление мочеиспускательного канала возникает у женщин и пожилых людей.

### **Симптомы**

- Учащенные позывы к мочеиспусканию
- Жжение при мочеиспускании
- Повышенная температура тела
- Боль внизу спины и живота
- Тошнота и рвота
- Кровь в моче

### **Домашнее лечение**

- Обильное питье, например, клюквенный или брусничный сок или воду.
- Принятие болеутоляющих средств при необходимости
- Опорожнение мочевого пузыря (через 3-4 часа и каждый раз после полового акта)
- Тщательное соблюдение гигиены

### **Обратитесь к дежурному врачу или в свою поликлинику в следующих случаях:**

- симптомы сопровождаются повышенной температурой, болью внизу спины и ухудшением общего состояния
- симптомы сопровождаются тошнотой и рвотой
- вы проходите лучевую или химиотерапию
- у вас сахарный диабет, вы беременны или кормите грудью
- у пожилых людей внезапно начинается помутнение сознания
- моча с кровью
- симптомы воспаления мочеиспускательного канала наблюдаются у ребёнка или мужчины
- симптомы не проходят, несмотря на приём антибиотиков и домашнее лечение

**Если вы беременны, обратитесь в женскую консультацию (в часы работы консультации)!**



JYTE