

**Медицина в різних природних умовах: посібник з надання першої та невідкладної догоспітальної медичної допомоги: 7-е видання**

Зрозумілі рекомендації щодо того, як запобігти практично будь-яким надзвичайним ситуаціям на природі та як на них реагувати. Протягом майже 40 років видання «Медицина в різних природних умовах: посібник з надання першої та невідкладної догоспітальної медичної допомоги» було настільною книгою для тих, хто вирушає в гори, ліс, пустелю чи на воду. Посібник містить гарно ілюстровані, зрозумілі вказівки з негайної стабілізації та надання допомоги людям із практично будь-якими проблемами зі здоров'ям, які розроблено для використання на місці, коли немає доступу до медичної допомоги вищого рівня. Це видання, написане фахівцями з надання медичної допомоги в різних природних умовах, допоможе вам упоратися з будь-якою ситуацією, доки за справу не візьметься медичний персонал.

- Посібник містить ключову інформацію про широке коло проблем зі здоров'ям, пов'язаних із перебуванням у середовищі з певними умовами, включно зі стихійними лихами, високогір'ям, нещасними випадками на воді, хворобами, спричиненими високою або низькою температурою навколишнього середовища, а також лісовими пожежами.
- Ви отримаєте прості й зрозумілі рекомендації, як діяти в разі нападу тварин (зокрема отруйних), отруєння дикорослими рослинами або грибами, незначних і серйозних проблем зі здоров'ям та інфекційних захворювань. Ви дізнаєтеся, як дезінфікувати воду й зупинити сильну кровотечу.
- Посібник охоплює ключові теми, зокрема використання антибіотиків, лікарських препаратів, лікування передозування опіоїдами, методи закриття ран, допомогу в разі сильних кровотеч, оцінку стану хребта й відповідну іммобілізацію, накладання джгутів, застосування мішка Гамова в разі висотної хвороби, накладання шин, невідкладну стоматологічну допомогу, підготовку до стихійних лих, рекомендації щодо глобальних конфліктів, кінологічну допомогу, сучасні загрози інфекційних захворювань.
- Містить сучасні рекомендації, багато корисних ілюстрацій і схем, а також новий розділ «Оцінювання стану пацієнта — структурований підхід до екстрених випадків в умовах дикої природи».
- Висвітлено складні теми, що стане в пригоді лікарям і медичному персоналу експедицій будь-якого рівня підготовки й досвіду.

Medicine  
*for the*  
Outdoors

Медицина  
*в різних*  
природних  
умовах



Tate Higgins, MD, FAWM  
Ali S. Arastu, MD, FAWM  
Paul S. Auerbach, MD

# Medicine *for the* Outdoors

The Essential Guide to First Aid  
and Medical Emergencies



Seventh  
Edition

**Тейт Хіггінс,**  
доктор медицини, член Академії медичної  
допомоги в умовах дикої природи

**Алі С. Арасту,**  
доктор медицини, член Академії медичної  
допомоги в умовах дикої природи

**Пол С. Ауербах,**  
доктор медицини

# Медицина *в різних* природних умовах

Посібник з надання першої та невідкладної  
догоспітальної медичної допомоги

Переклад сьомого видання

Науковий редактор українського видання –

**Антон Волосовець,**  
доктор медичних наук, доцент, завідувач кафедри  
медицини невідкладних станів Національного  
університету охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика

Київ  
ВСВ «Медицина»  
2024



УДК 614.883  
ББК 51.1(2)2  
Х42

Copyright © 2024 by Elsevier Inc. All rights reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies.

Previous editions copyrighted 2016, 2009, and 2003.

Усі права захищені. Жодна частина цього видання не може відтворюватися чи передаватися у будь-якій формі або будь-якими засобами, електронними чи механічними, включно з фотокопіюванням, записуванням, або будь-якою іншою системою зберігання та відтворення інформації без письмового дозволу правовласника.

Ця книга та окремі напрацювання, що містяться в ній, захищені авторським правом.

This edition of *Medicine for the Outdoors: The Essential Guide to First Aid and Medical Emergencies*, seventh edition by Tate Higgins MD, FAWM, Ali S. Arastu MD, FAWM, and Paul S. Auerbach MD is published by arrangement with Elsevier Inc.

Це видання книги *Medicine for the Outdoors: The Essential Guide to First Aid and Medical Emergencies*, seventh edition by Tate Higgins MD, FAWM, Ali S. Arastu MD, FAWM, and Paul S. Auerbach MD опубліковано за угодою з компанією Elsevier Inc.

Переклад було здійснено ТОВ «Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина».

За здійснений переклад відповідає тільки ТОВ «Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». Лікарі-практики й дослідники повинні завжди спиратися на власний досвід і знання під час оцінювання та використання будь-якої інформації, методів, лікарських засобів або експериментів, описаних у цьому виданні. Зокрема, з огляду на швидкий розвиток медичної науки, слід проводити незалежну перевірку діагнозів і дозування лікарських засобів. Згідно із законодавством, Elsevier, автори, співавтори, редактори не відповідають за виконання перекладу або за будь-які тілесні ушкодження та/або шкоду, заподіяну людям чи майну, в межах відповідальності за якість продукції, недбалість тощо або через використання чи застосування будь-яких методів, продукції, інструкцій або ідей, що містяться в цьому виданні.

Над перекладом з англійської працювали: **Антон Волосовець**, доктор медичних наук; **Іван Зозуля**, доктор медичних наук; **Олег Іващенко**, кандидат медичних наук; **Ольга Крамарева**, кандидат медичних наук; **Ігор Вербицький**, кандидат медичних наук; **Аліна Бойко**, доктор філософії

### Хіггінс, Тейт

Х42 Медицина в різних природних умовах: посібник з надання першої та невідкладної догоспітальної медичної допомоги : пер. 7-го вид. / Тейт Хіггінс, Алі С. Арасту, Пол С. Ауербах ; наук. ред. пер. Антон Волосовець. – К. : ВСВ «Медицина», 2024. – X, 533 с.

ISBN 978-617-505-943-2 (укр.)

ISBN 978-0-323-68056-1 (англ.)

Протягом майже 40 років видання «Медицина в різних природних умовах: посібник з надання першої та невідкладної догоспітальної медичної допомоги» було настільною книгою для тих, хто вирушає в гори, ліс, пустелю чи на воду. Посібник містить гарно ілюстровані, зрозумілі вказівки з негайної стабілізації та надання допомоги людям із практично будь-якими проблемами зі здоров'ям, які розроблено для використання на місці, коли немає доступу до медичної допомоги вищого рівня.

Це видання, написане фахівцями з надання медичної допомоги в різних природних умовах, допоможе вам упоратися з будь-якою ситуацією, поки за справу не візьметься медичний персонал.

УДК 614.883  
ББК 51.1(2)2

© 2024 by Elsevier Inc. All rights reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies

© ВСВ «Медицина», переклад українською. Всі права захищені, включно з правами на інтелектуальний аналіз тексту і даних, навчання ШІ та подібні технології, 2024

ISBN 978-617-505-943-2 (укр.)  
ISBN 978-0-323-68056-1 (англ.)

## ПЕРЕДМОВА

Природа прекрасна, проте постійно змінюється і в одну мить може стати ворожою. Удача прихильна до тих, хто добре підготувався, тому щоб не втрапити в халепу під час перебування на природі, передусім слід подбати про безпеку й першу медичну допомогу. Суворі погодні умови, пересічена місцевість, дикі тварини й несправне спорядження можуть спричинити або ускладнити проблеми зі здоров'ям, які слід швидко діагностувати й лікувати. Належна медична допомога може врятувати життя. Тому медична освіта так само важлива, як і будь-який інший напрям навчання.

Це переглянуте сьоме видання посібника «Медицина в різних природних умовах» було цілком оновлено з урахуванням досяг-

нень у галузі медицини і запитів читачів. Я в боргу перед своєю сім'єю, колегами й друзями. Шері, Браян, Лорен і Ден уособлюють дух активного відпочинку; вони зробили цю книгу корисною. Посібник присвячується всім дивовижним людям, які щедро віддають свій час, намагаючись зробити світ кращим.

Ми маємо докладати щонайменше стільки ж зусиль для збереження довкілля, скільки витрачаємо на турботу про власний добробут. Мудрі цілителі піклуються про збереження нашої планети так само пристрасно, як і про лікування хворих, адже без природи не може бути медичної допомоги на природі.

**Пол С. Ауербах, доктор медицини**  
Літо 2020 року



**Пол С. Ауербах, доктор медицини.** Пол помер 23 червня 2021 року після боротьби з раком мозку. Він помер в оточенні своєї родини, яку любив понад усе на світі.

### ВІД ДОКТОРА АЛІ С. АРАСТУ

Пол Ауербах. Легенда. Основоположник медичної допомоги в умовах дикої природи. Яскрава особистість. Справжній гуманіст. Співчутлива людина. Натхненник, наставник і приклад для наслідування. Завжди поруч... і, хоч це й здається неможливим, скрізь.

Це лише частина слів, якими описували Пола сотні людей – члени сім'ї і друзі, медичні працівники, представники гуманітарних мі-

сій, люди, залюблені в дику природу, і захисники довкілля з усього світу, котрі зібралися 23 червня 2021 року, щоб ушанувати його пам'ять. Ми, звісно, зібралися дистанційно, враховуючи обставини пандемії COVID-19. Ми зачудовано слухали, як ті, хто любив Пола, розповідали незліченні історії, і дивувалися, як одна людина могла стільки всього досягти.

Пол був провідною зорею – завжди поруч, готовий допомогти і скерувати – для неймовірної кількості людей. Я вперше зустрів Пола на зборах Товариства медичної допомоги в умовах дикої природи перед вступом до медичної школи. Я тоді збирався вирушити в похід Тихоокеанською стежкою і бродити Гімалаями. Так почалося дбайливе наставництво Пола, що тривало протягом мого навчання в медичній школі та після її завершення. Намагаючись знайти місце для медицини у своєму житті, я постійно звертався до нього за порадою. Для Пола медицина загалом і медична допомога в умовах дикої природи зокрема мала величезне значення: це була глибока пристрасть до зцілення. Прагнення знати якомога більше про медицину, незалежно від спеціальності, і допомагати всім людям, незалежно від того, де перебуває пацієнт, що є напихваті та на які жертви доведеться піти. Не мало значення, чи це було в медичному закладі четвертого рівня в Стенфордському університеті, чи у віддаленій місцевості. Мантра Пола полягала в тому, щоб допомагати кожному, хто траплявся на його шляху, зокрема й у природі. Кращого наставника годі було й шукати, коли я починав з'ясовувати, що означає бути лікарем.

Моя остання пригода з Полом у дикій природі чудово демонструє, ким він був, а також його пристрасть, його здатність бути поруч і водночас (хоча це здається неможливим) скрізь. Ми стояли на перевалі Котонвуд-Лейкс у східній частині Сьєрри, сиділи у фур-

гоні, у якому я тоді жив, і чекали на прибуття 15 нещодавно ув'язнених юнаків із Лос-Анджелеса. Крім того, що Пол спрямував мій шлях у медицині в Стенфорді, він також знайшов час, щоб допомогти мені заснувати неприбуткову організацію, що займалася розширенням можливостей соціально незахищеної молоді та знайомила її з дикою природою. У його рюкзаку було майже 15 кілограмів журналів, статей і доповідей, які він писав або редагував. Його телефон розривався, адже він координував чергову пошуково-рятувальну операцію та будівництво лікарні в Непалі. І попри все це, він був напрочуд залученим у нашу діяльність і радів нагоді бути в дикій природі й ділитися її дивовижами з молоддю. Його вміння працювати над тим, щоб зробити світ кращим, і водночас радіти життю завжди надихатиме мене.

Пол справді вплинув на долю багатьох людей. Я вважаю, що мені пощастило бути серед них. «Медицина в різних природних умовах» завжди буде текстом Пола; для нас із Тейтом було великою честю, коли Пол попросив нас продовжити цю справу, і ми цінуватимемо численні розмови з ним про те, що означає ця книга. Сподіваємося, вона й надалі надихатиме людей на мандри дикою природою, що б це не означало.

**Алі С. Арасту, доктор медицини,  
член Академії медичної допомоги  
в умовах дикої природи  
Літо 2021 року**

## ВІД ДОКТОРА ТЕЙТА ХІГГІНСА

Мій шлях до царини медичної допомоги в умовах дикої природи, до Пола й до цієї книги почався з любові до природи та принципового прагнення знати, як допомогти, коли щось іде не так. Як гід річками американського заходу я офіційно почав займатися медичною допомогою в умовах дикої природи, коли великий друг і гід-наставник заохотив мене стати парамедиком, щоб більш кваліфіковано керувати міжнародною експедицією.

Медична допомога в умовах дикої природи дала мені основу для подолання будь-яких

надзвичайних ситуацій у будь-якому середовищі. Я відпрацьовував навички, однаково корисні у віддалених горах, на диких і мальовничих річках, у машині швидкої допомоги й у затишній вітальні. Я вивчав медицину в контексті творчості, командної роботи, адаптивності та вирішення проблем з обмеженими ресурсами. Занурившись у вивчення медичної допомоги в умовах дикої природи, я постійно натрапляв на одну й ту саму легендарну постать. Пол Ауербах. Він написав основний посібник у цій галузі. Він був лікарем



невідкладної медичної допомоги, гуманістом, письменником і першопрохідцем у цій царині, який ніколи не припиняв подорожувати дикою природою. Він належав до небагатьох експертів, у яких слова не розходяться з ділом.

Як і незліченну кількість людей у всьому світі, робота Пола надихнула мене. Я став інструктором із медичної допомоги в умовах дикої природи в Національній школі лідерства в галузі дикої природи (NOLS), де мав честь навчати тисячі студентів по всій країні. Навички, які викладаються на курсах із медичної допомоги в умовах дикої природи, є універсальними і розширюють можливості. Для мене було честю ділитися ними із широкою аудиторією. У якийсь момент я захопився медициною, виїхав зі свого трейлера, вступив до медичної школи й став лікарем невідкладної допомоги.

Я знав, що Пол працює в Стенфорді, тож, приїхавши туди ординатором, відразу зв'язався з ним. Я нервував, коли дзвонив Полу, адже він був майже міфічною фігурою. Проте я був сповнений рішучості зустрітися з людиною, що проклала шлях, яким я йшов. Як виявилось, нервував я даремно. Пол був надзвичайно гостинним і гостинним, одразу запросив нас із дружиною на вечерю. Пол і його дружина Шері зустріли нас із розпростертими обіймами, і я відчув, ніби ми завжди знали один одного. Попри свій щільний графік, попри те, що він помирав і знав, що його час обмежений, Пол став для мене добрим наставником. Він розповів мільйон історій, більшість із яких – про його власну родину. Ми їли морозиво. Він жартував про власну смертність і давав поради з усіх питань. Він познайомив мене з моїм співавтором Алі.

Пізніше, коли Пол попросив нас узяти відповідальність за посібник, я відчував велику честь і водночас вважав, що не заслуговую на таку можливість, про що й сказав Полу. Він заспокоїв мене й попросив лише, щоб коли прийде час, наприкінці нашої кар'єри, ми з Алі передали цю можливість якомусь моло-

дому працюючому фахівцеві на початку його власного кар'єрного шляху. «Будьте великодушними й допомагайте іншим,» – сказав він нам.

Востаннє, коли Пол, Алі і я проводили час разом, Пол сказав, що намагається сприймати історію з раком як пригоду та що завдяки їй він багато чого навчився. Я ніколи не забуду, яким спокійним і позитивним він здавався, навіть коли його життя добігало кінця.

Він сказав нам: «Сім'я – це найважливіше». Такою була його основна філософія, і це було помітно.

Він дав нам і професійну пораду. «Коли у вас є вибір між роботою і подорожжю, вирушайте в подорож».

Він нагадав нам, що недостатньо просто сидіти за столом і писати книги. Потрібно виходити у світ і шукати пригод. «Медикам, що надають допомогу в умовах дикої природи, байдуже, що ви лікар, – сказав Пол. – Їм важливо, щоб ви були справжнім.»

Коли ми прощалися того дня, Пол потис мені руку, подивився в очі й спокійно сказав: «Це ще не кінець». Він зробив паузу, а я не зводив із нього очей, чекаючи на останній урок. «Якщо ти побачиш вусатого собаку з посмішкою, то буду я, – сказав він, посміхаючись. – Я не знаю, як розмовлятиму з тобою, але це буду я.» Ми розсміялися.

Таким я його й запам'ятав. Усміхненим, великодушним, неймовірно хоробрим і життєрадісним чоловіком, який сприймав власну смерть як пригоду.

Я вдячний Полу, моїй родині, співавтору Алі, а також учителям і наставникам, які щедро віддавали мені свій час і увагу, щоб зробити мене кращим. Сподіваюся, ця книга зможе передати частину цієї енергії і допоможе вам у будь-якій пригоді, яку вам пощастить здійснити.

**Тейт Хіггінс, доктор медицини,  
член Академії медичної допомоги  
в умовах дикої природи  
Літо 2021 року**

# ЗМІСТ

## ЧАСТИНА I. Загальна інформація 1

- Як користуватися цим посібником 1
- Перш ніж почати 3
- Загальні принципи надання першої медичної допомоги 12

- Оцінка стану пацієнта: структурований підхід до невідкладних станів на відкритому повітрі 16

## ЧАСТИНА II. Серйозні медичні проблеми 43

- Підхід до непритомного потерпілого 43
- Травма грудної клітки 45
- Серйозні легеневі захворювання 49
- Біль у грудях 53
- Кровотеча 57
- Шок 65
- Травма голови 67
- Алергійна реакція 73
- Судомний напад 75
- Переломи і вивихи 77
- Ампутація 113

- Опіки 114
- Інгаляційні травми 119
- Біль у животі 123
- Проблеми яєчників і піхви 134
- Порушення роботи нирок, сечового міхура та передміхурової залози 138
- Проблеми статевого члена і яєчок 141
- Екстрені пологи 143
- Цукровий діабет 147
- Інсульт 151
- Інфекційні захворювання 153

## ЧАСТИНА III. Незначні розлади стану здоров'я 175

- Загальні симптоми 175
- Голова (включаючи очі, вуха, ніс, горло та рот) 182
- Захворювання верхніх дихальних шляхів 214
- Розлади органів травлення 219

- Хвороби шкіри 240
- Невеликі ушкодження та рани 269
- Травми опорно-рухового апарату 290
- Надзвичайні ситуації, пов'язані із психічним здоров'ям 301

## ЧАСТИНА IV. Розлади, пов'язані з певним типом середовища 307

- Травми та захворювання, спричинені холодом 307
- Травми та захворювання, спричинені спекою 324
- Лісові пожежі 332
- Проблеми, пов'язані з великою висотою 334
- Укус змії 347
- Укуси комах і членистоногих 354
- Удар блискавки, торнадо (циклон), ураган (тайфун), повінь, землетрус, приливна

- хвиля (цунамі), зсув (сель), вулкан та снігова лавина 373
- Небезпечні водні організми та водні інфекції 381
- Нещасні випадки під час дайвінгу 395
- Утоплення 399
- Напади тварин 402
- Отруєння дикими рослинами та грибами 410

**ЧАСТИНА V. Додаткова інформація 417**

Застосування кисню 417

Знезараження води 419

Морська хвороба 424

Різниця у часі (джетлаг) 427

Особиста безпека в епоху конфліктів,  
викрадень і тероризму 429Аптечки для надання першої медичної  
допомоги 432

Лікарі за кордоном 437

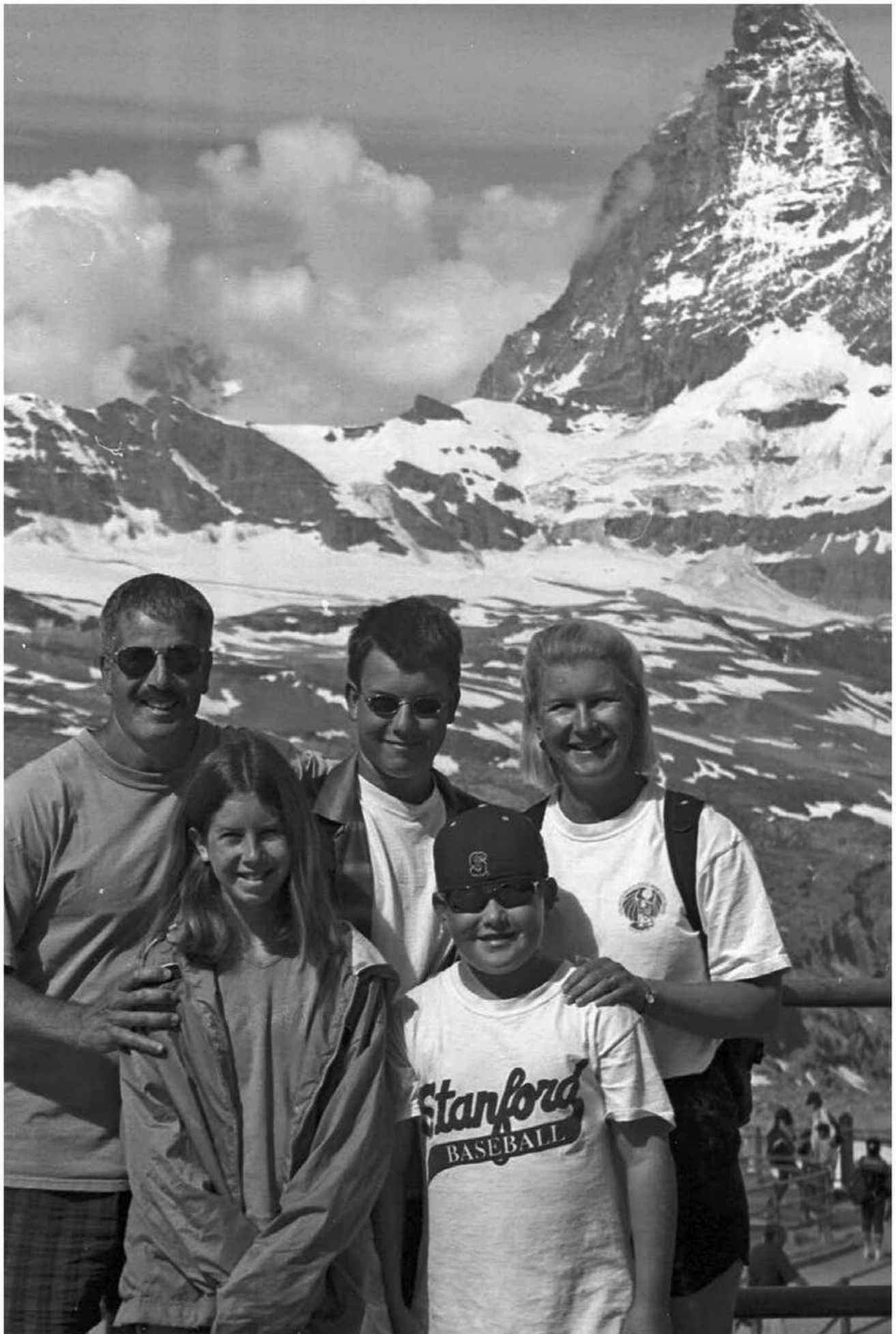
Вакцинація 438

Транспортування пораненого  
потерпілого 439Сигнали небезпеки типу «земля—  
повітря» 452

Загублені люди 453

Процедури 454

Як поводитися у випадку смерті  
людини 461**Додатки 465****Додаток 1.** Поширені лікарські препарати  
та їх дозування 465**Додаток 2.** Конвертаційні таблиці 486**Додаток 3.** Керівництво з профілактики  
захворювань, що передаються через  
кров та інші біологічні рідини  
людини 489**Додаток 4.** Поширені варіанти  
застосування шини SAM 491**Додаток 5.** Невідкладна кінологічна  
медицина 505**Глосарій (з абрєвіатурами) 507****Показчик 518**





# Загальна інформація

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦИМ ПОСІБНИКОМ

Посібник «Медицина в різних природних умовах» упорядкований таким чином, щоб полегшити пошук інформації. У першій частині викладено основні принципи надання медичної допомоги, які слід застосовувати до всіх подорожей на природі, а також представлено структурований підхід до оцінювання стану пацієнта, який допоможе рятувальникам навести лад у хаосі надзвичайних ситуацій на природі. У другій і третій частинах описано медичні ситуації від загроз для життя до незначних медичних проблем. У четвертій частині обговорюються розлади, пов'язані з різними умовами дикої природи та екологічними загрозами, як з медичного аспекту, так і з позиції безпеки. У п'ятій частині міститься додаткова практична інформація, зокрема рекомендації та методи евакуації, дезінфекція води, корисні вузли, техніка ін'єкцій препаратів та склад аптечки першої медичної допомоги. У додатку 1 наведено перелік лікарських препаратів та їхні дози, з акцентом на ті, що згадані у посібнику. Таблиці перерахунку поширених одиниць виміру наведено в додатку 2. У додатку 3 викладено рекомендації щодо профілактики гепатиту, синдрому набутого імунodefіциту (СНІДу) та інших захворювань, що передаються через біологічні рідини. Додаток 4 описує та ілюструє найпоширеніші способи застосування гнучкої шини SAM. Додаток 5 є коротким описом невідкладної кінологічної допомоги. Глосарій містить визначення медичних і технічних термінів. Предметний покажчик допоможе вам швидко знайти потрібну тему.

Ми також надали інформацію щодо запобігання хворобам і травмам у певних умовах і ситуаціях у дикій природі; зокрема розглянуто, як уникнути утоплення або ураження блискавкою, що робити, якщо ви провалили-

ся під лід або опинилися поблизу лісової пожежі.

Щоб використати цю книгу з максимальною користю, прочитайте відповідні розділи перед тим, як вирушати в подорож. Так ви запам'ятаєте, де шукати інформацію в разі надзвичайної ситуації. Усім читачам рекомендується взяти участь у курсах з надання першої медичної допомоги, практичних програмах з медицини дикої природи та тренінгах з безпеки на відкритому повітрі. Нині доступне навчання серцево-легеневої реанімації (СЛР), що відповідає стандартам Американської асоціації серця. Необхідно пройти навчання з використання автоматичного зовнішнього дефібрилятора (АЗД) і навчання із зупинки кровотечі, а також тренінги з безпеки (наприклад лавини, швидкий порятунок на воді), що стосуються ймовірних ситуацій, з якими ви можете зіткнутися.

Багато препаратів, рекомендованих у книзі, можна придбати лише за рецептом. Лікар та/або фармацевт має пояснити застосування й побічні ефекти будь-якого прописаного препарату. Перед будь-якою мандрівкою всім учасникам слід проконсультуватися з лікарем щодо доцільності проведення заходів, імунізації та вживання певних лікарських препаратів. Багато з препаратів, згаданих у книзі, перераховано в дод. 1. Якщо не вказана конкретна доза та/або тривалість прийому, потрібно звернутися до дод. 1. Наведені дози препаратів — це рекомендовані дози для дорослих, якщо не зазначено інше.

Рекомендовані базові методи лікування не включають у себе всі ті, які можуть бути надані лікарем із сучасним обладнанням і великим арсеналом лікарських препаратів. Ми описали далеко не всі інфекційні або тропічні захворювання, якими можна заразитися під час подорожі за кордон. Однак діагностика й

лікування таких захворювань, як шистосомоз, малярія, хвороба Лайма, анаплазмоз, гарячка Ебола, жовта гарячка, денге, вірусна хвороба Західного Нілу та плямиста гарячка Скелястих гір, є актуальними для багатьох людей, які подорожують усередині країни та за кордон у дику природу, і тому включені до цього посібника. Оскільки ми живемо в епоху біологічних загроз, ми розглядаємо деякі з цих об'єктів, такі як сибірська виразка.

Нові інфекційні мікроби продовжуватимуть з'являтися і спричиняти хвороби. Прикладами є близькосхідний респіраторний синдром, тяжкий гострий респіраторний синдром і COVID-19. Вони часто виникають у тварин, іноді інфікують людей, а потім можуть поширюватися шляхом передачі від людини до людини. Якщо не існує специфічного засобу або життєздатної вакцини, найкращою профілактикою є розпізнавання, самоізоляція протягом інфекційного періоду (як правило, інкубаційний період, коли у людини з'являються симптоми, а потім фаза одужання, якщо мікроби все ще виділяються в ін-

фекційній формі), обмеження контакту з інфікованими людьми, сувора увага до гігієни (зокрема миття рук), а іноді й носіння засобів індивідуального захисту (наприклад захисної маски або респіратора № 95).

Окрім «західної медицини», існує «комплементарна та альтернативна» (із західної позиції) медицина. Хоча багато рекомендацій лікарів-натуропатів є доречними й ефективними, ми особисто не маємо достатнього досвіду, щоб давати такі рекомендації. Однак, перебуваючи в дикій природі і, звичайно, лікуючись у цілителів з незахідних країн, ви, можливо, захочете скористатися такими засобами. Якщо так, вам потрібно буде провести власну перевірку засобів, таких як олія *Melaleuca alternifolia* (чайного дерева) як місцевий антисептик або протисвербіжний препарат, або певні методи лікування болю, включаючи вушну акупунктуру («акупунктура на полі бою»).

Дика природа — це місце для всіх, незалежно від расової, етнічної чи гендерної ідентичності.

# Незначні розлади стану здоров'я

Хоча розлади стану здоров'я, описані в цьому розділі, рідко загрожують життю, вони складають більшість проблем зі здоров'ям, з якими люди стикаються під час відпочинку чи перебування в дикій природі. Для зручності цю частину структуровано відповідно до систем органів тіла. Конкретні розлади можна швидко знайти за допомогою покажчика.

Щоразу, коли людина починає хворіти, варто замислитися над тим, як цей розлад може погіршити стан пацієнта. Наприклад, проста рана може перерости у тяжку інфекцію без належного догляду та в неоптимальних умовах навколишнього середовища. Тому навіть

при незначних на перший погляд захворюваннях не варто продовжувати мандрувати далі від цивілізації, поки стан людини не покращиться.

Ми не розглянули всі проблеми, які виникають у зв'язку зі зловживанням алкоголем чи наркотичними речовинами або безладними статевими контактами. Однак дуже важливо пам'ятати, що вживання алкоголю або наркотичних речовин, які змінюють свідомість, може погіршити здатність мислити і є основною причиною травматизму. Неприпустимо притупляти чутливість своїх органів чуття, якщо такі дії наражають на небезпеку вас та інших людей.

## ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ

### НЕПРИТОМНІСТЬ

Непритомність визначають як раптову короткочасну (зазвичай менше 1 хв) втрату свідомості, не пов'язану з травмою голови. Медичний термін для позначення непритомності – «синкопе». Термін для позначення відчуття, що ви ось-ось знепритомнієте, але залишаєтесь притомними, — «пресинкопальний стан». Існує незліченна кількість причин непритомності, але більшість епізодів пов'язані зі зниженням притоку крові (кисню та/або глюкози) до мозку. Це може зумовлюватися низьким рівнем цукру в крові (гіпоглікемія – див. с. 147), уповільненим серцебиттям (вазовагальна або «вагусна» реакція, коли блукаючий нерв надмірно стимулюється, що призводить до уповільнення серцебиття: переляк, занепокоєння, подразнення шлунка, розширення кишківника, прийом лікарських засобів, втома, тривале стояння в одному положенні), дисфункцією нервової системи, порушенням серцевого ритму (особливо у людей похилого віку), транзиторною ішемічною атакою (ТІА)

(див. с. 151), інсультом, зневодненням, тепловим виснаженням, гіпервентиляцією, токсичним впливом (наприклад чадний газ), анемією, нападом кашлю, судомами (див. с. 75), травмою голови, субарахноїдальним крововиливом (див. с. 184), затримкою дихання (у дітей) або кровотечею. Лікарські препарати можуть спричинити слабкість, запаморочення та непритомність. Дехто слабшає і втрачає свідомість після споживання їжі. Непритомність, пов'язану з фізичним навантаженням, особливо у молодих людей, лікар має ретельно оцінити. Чоловіки похилого віку іноді втрачають свідомість під час або після сечовипускання («синкопе сечовипускання»).

Якщо ви стали свідком непритомності або перебуваєте поруч з людиною, яка втрачає свідомість (пітливість, слабкість, попелястий колір шкіри, запаморочення), швидко допоможіть їй лягти і підніміть її ноги на 20—30 см (8—12 дюймів). Таке положення збільшує венозний притік крові до серця, яке, в свою чергу, перекачує більше крові до мозку. Якщо



потерпілого починає нудити, переверніть його на бік. Якщо він впав, огляньте його на предмет травм. Прикладання прохолодної, вологої тканини до лоба, обличчя і на шию ззаду може допомогти потерпілому відчувати себе краще. Не бризкайте і не лийте воду на обличчя. Не бийте потерпілого по обличчю.

Після того як потерпілий втратив свідомість, його слід обстежити на наявність ознак серйозних захворювань або травм. Якщо ви не підозрюєте нічого серйозного, попросіть потерпілого кілька хвилин полежати нерухомо, а потім кілька хвилин посидіти. Якщо потерпілий притомний і може цілеспрямовано ковтати, запропонуйте йому випити прохолодної підсолодженої рідини — бажано такої, що містить електроліти (див. с. 219), — для корегування зневоднення. Коли потерпілий почуватиметься нормально, він може повільно повернутися у вертикальне положення.

Якщо людина відчуває, що втрачає свідомість, але не непритомніє, вона може відчувати симптоми запаморочення, нудоти, спалахи перед очима, пітливість і слабкість протягом кількох хвилин, але залишатися притомною. За такою людиною слід спостерігати так само ретельно, як і за тією, яка втратила свідомість, оскільки можуть виявитися серйозні медичні проблеми, ідентичні тим, що спричиняють непритомність.

Пацієнти похилого віку мають вищий ризик втрати свідомості, пов'язаної із серцевим нападом (див. с. 54) або інсультом (див. с. 151). Вони можуть мати в анамнезі захворювання серця чи порушення серцевого ритму (нерегулярний пульс, фібриляція передсердь в анамнезі) або приймати діуретики. Якщо щось із перерахованого має місце або потерпілий втратив свідомість у лежачому положенні, або в сімейному анамнезі є випадки раптової смерті, слід негайно провести повне медичне обстеження стану пацієнта.

Вагусній реакції, як описано вище, часто передують попереджувальні ознаки у вигляді запаморочення, відчуття тепла, нудоти, пітливості та тунельного зору. Найчастіше це стається у разі перебування у вертикальному положенні. Якщо людина раптово втрачає свідомість, приходить до тями і не пам'ятає жодної з три-

вожних ознак вагусної реакції, особливо коли мало місце фізичне навантаження або сидяче чи лежаче положення тіла, то зростає підозра на порушення серцевого ритму, що передбачає повне медичне обстеження.

## ВТОМА

Втома (млявість, виснаження, загальна слабкість, зниження толерантності до фізичних навантажень) може бути ознакою будь-якого розладу або дисфункції, що знижує рівень енергії людини. Якщо вона супроводжується гарячкою, це може свідчити про інфекцію (обов'язково виміряйте температуру); якщо вона супроводжується відповідними супутніми симптомами, це може вказувати на гіпо- або гіперактивність щитоподібної залози. На відкритому повітрі кожен, хто розпочав подорож з гарним самопочуттям, але зараз відчуває втому, повинен ретельно обстежитися на наявність ознак і симптомів переохолодження (див. с. 307), гіпертермії (див. с. 324), висотної хвороби (див. с. 334), інфекції, емоційної депресії (див. с. 302), анемії (блідість повік, блідість нігтьових лож, блідий колір шкіри), зневоднення (див. с. 219 і 329) або голодування. Діабетик, який відчуває втому, може страждати від підвищеного або зниженого рівня цукру в крові (див. с. 147). Якщо втома супроводжується задишкою, не віддаляйтеся від цивілізації, поки не встановите причину, що піддається лікуванню, або поки стан потерпілого не покращиться. Раптова поява втоми може свідчити про серцевий напад (див. с. 54).

Якщо людина страждає від фізичного виснаження, дайте їй щонайменше 12 год відпочинку, заохочуйте достатнє споживання їжі та приділіть особливу увагу усуненню зневоднення.

У ситуації екстремального навантаження на певну групу м'язів (наприклад на ноги під час примусового марширування у військовому стилі або бігу на довгі дистанції в ультрамарафоні) м'язова тканина може руйнуватися. Це частіше трапляється в умовах високої температури навколишнього середовища (див. с. 324). Речовини (зокрема міоглобін,



пігмент, який переносить кисень) вивільняються в кров, що у великих концентраціях може призвести до відмови нирок. У потерпілого спостерігаються дуже темна (коричнева) сеча (міоглобінурія), біль у м'язах і сильна втома (стан, відомий як рабдоміоліз). У такій ситуації необхідно забрати потерпілого з місця, де він перебуває під впливом тепла, забезпечити йому спокій і рекомендувати пити багато рідини, щоб усунути зневоднення й вивести пігмент з організму (див. с. 219 і 329).

## ГАРЯЧКА ТА ОЗНОБ

Гарячка — це підвищення температури тіла, іноді спричинене інфекцією. Організм-збудник (найчастіше бактерія або вірус) виділяє в кров речовини, які швидко досягають тієї частини мозку, що виконує роль температурного регулятора в організмі. Таким чином, температура тіла «перезавантажується» на вищому рівні. Це, ймовірно, допомагає боротися з інфекцією, але, якщо температура тіла надмірно підвищена або тримається тривалий час, її потрібно буде знизити.

Відповідно до класичних наукових даних, нормальна температура тіла становить 37 °C (98,6 °F) при пероральному вимірюванні та 37,5 °C (99,6 °F) при ректальному вимірюванні. Ці дані були спростовані ствердженням, що нормальна температура тіла, можливо, в середньому становить 36,6 °C (97,9 °F), вимірювана перорально. Крім того, нормальна температура має визначитися індивідуально для кожної людини, тому що люди відрізняються один від одного. Щоб перевести градуси за Фаренгейтом (F) в градуси за Цельсієм (C), зверніться до таблиці перерахунку температури, наведеної на с. 486.

Температуру слід вимірювати термометром. Електронні (цифрові) термометри найпростіші у використанні й потребують найменше часу для вимірювання температури. Якщо ви використовуєте ртутний або спиртовий термометр, спочатку струсіть його, щоб ртуть або спирт опустилися нижче позначки 35 °C (94 °F).

Найточніше температуру тіла визначають вимірюванням основної температури (стра-

вохідної — зазвичай тільки в лікарняних умовах, або ректальної). *Не покладайтеся на температуру шкіри як на корелят температури тіла.* Щоб виміряти температуру ректально (необхідно у випадку підозри на гіпотермію, якщо це можна зробити в місці, де пацієнт не зазнаватиме впливу навколишнього середовища і не замерзне), термометр обережно вводять — в ідеалі змащують олією або вазеліном — на 2,5 см у пряму кишку. Його тримають щонайменше 2 хв, а потім виймають і зчитують показники. Ніколи не залишайте дитину або розгубленого дорослого без нагляду з термометром у роті або в прямій кишці. Щоб виміряти температуру в роті, покладіть термометр під язик, закрийте рот і через 3—4 хв зніміть показання. Вимірювання температури в пахвових западинах є менш надійним, оскільки може занижувати температуру. Однак висока температура, зафіксована в пахвовій западині, може означати, що температура тіла дещо підвищена. Температура в пахвовій западині може бути єдиною температурою, що можна виміряти у дитини < 2 років, яка не йде на контакт. Оскільки така температура має тенденцію до зниження, додайте 0,8 °C (1,4 °F), щоб приблизно визначити еквівалентну ректальну температуру.

Як правило, інфекція не призводить до підвищення основної (ректальної) температури тіла вище 40,5 °C (105 °F). Усіх, у кого температура перевищує цей рівень, слід обстежити з приводу теплової хвороби (див. с. 324), інсульту (див. с. 151) або передозування наркотиків. Енергійна тривала м'язова активність (судоми або марафонський біг) може підвищити температуру тіла вище 41,7 °C (107 °F).

Вважають, що у дитини гарячка, якщо температура тіла перевищує 38 °C (100,4 °F). Вас має насторожити температура понад 38 °C (100,4 °F) у немовляти віком до 3 міс. або понад 40 °C (104 °F) у будь-якої дитини молодшого віку, оскільки це може свідчити про тяжку інфекцію. Дитину з тривалою гарячкою має обстежити лікар. Ознаками серйозної інфекції у немовляти є млявість («млява дитина»), біль (постійний плач), утруднене дихання, фіолетовий висип на шкірі, надмір-

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**