**Лекция "**Тактическая медицина современной войны. Первая помощь при ранениях". Часть 12. Лекцию проводит к.м.н. Евич Юрий Юрьевич

**Разведчику о гигиене в полевых условиях**

Где бы вы не находились и какой образ жизни вы бы не вели - гигиена есть одна из самых важных составляющих жизни человека на земле! Это залог здоровья, физического и эстетического состояния человека!

Обувь. Здоровые ноги - основа выживания. Чтобы не натереть ноги, надо следить за обувью, особенно в сырых климатических условиях и зимой.

Сапоги или другую кожаную обувь ежедневно смазывать (чтобы долго служила). Сапожный крем можно заменить несоленым салом, жиром водоплавающих птиц (рыбы), растительным маслом.

Обувь нужно просушивать осторожно, так как при быстрой сушке (близко к костру) она может испортиться, также, как и в том случае, когда мокрая обувь остается на морозе.

Способы сушки. Заполнение обуви нагретой галькой, песком, бумагой, сухим сеном, мхом, опилками или колосьями дикорастущих злаков - это способствует сушке и препятствует деформации.

В крайнем случае можно надевать сырые сапоги (ботинки) на сухие носки и портянки. Лучше носить обувь большего размера, чтобы можно было надеть не менее двух носков. Теплый двойной носок можно сделать, если положить между парой носков сухую траву, мох, целлофановый пакет или птичьи перья.

Одежда. Должна быть чистой, сухой, достаточно свободной, удобной. Необходимо ежедневно вытряхивать одежду, проветривать ее, сушить на солнце или у костра (оберегать от прожигания).

По возможности купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать помывку горячей водой, а также стирку белья. Про баню не буду писать - отдельная тема!

Избегать увлажнения одежды. Чаще всего причина - сильное потоотделение. Надо снять лишнюю одежду, оставив ветровку, штормовку.

Носки. Шерстяные или хлопчатобумажные носки. Шерстяные носки лучше впитывают пот. Необходимо регулярно разуваться, своевременно менять носки. Если нет замены, чаще их стирать. Чтобы выстиранные носки сохли быстрее, положить их под одежду на тело. Если горит костер - сушить около него (только не сжечь и не уронить в кашу). Зимой носки можно заморозить, затем выбить их - удалить грязь, пот, соль и влагу.

Ежедневный уход за кожей и пальцами ног. Ногти на ногах должны быть подстрижены, дабы не мешать при ходьбе!

Если тепло - после долгой, утомительной ходьбы опустить ноги на несколько минут в холодную воду.

Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: 0,5% марганцовокислого калия (марганцовки), 2-3% формалина; мыльной пастой, борной кислотой. Если ничего такого нет - пересыпать складки кожи растертым в пыль сухим грибом-трутовиком, пухом кипрея (иван-чая), мхом сфагнумом. Мох сфагнум широко распространен на болотах, он имеет красный или желтый оттенок. Его рвут, очищают от грубых нижних частей стебля, отжимают руками и сушат на воздухе. Затем растирают, чтобы сделать как можно мягче и нежнее. Этот мох хорошо впитывает влагу и содержит вещества, убивающие микрофлору нагноившихся ран, царапин, порезов.

Потертости. Может начаться воспалительный процесс. Положить на пузырь прокладку, чтобы уменьшить давление и трение. Если обуться невозможно, осторожно проколоть пузырь стерильной иглой (стерилизовать спиртом, можно прокалить на огне), смазать йодом, наклеить лейкопластырь. Хорошо снимает воспаление размятый лист подорожника (чистый).

Кровоточащие потертости обработать борной кислотой, марганцовкой, тройным одеколоном (добавить немного кипяченой воды). Подойдет и мазь из календулы. Крапива является кровоостанавливающим средством (измельчить, прибинтовать).

Желудочно-кишечные заболевания. Наиболее распространенными заболеваниями являются понос, пищевое отравление и другие кишечные расстройства.

Необходимо: не пить сырую воду. Перед употреблением воды развести в ней обеззараживающую таблетку или прокипятить. Если прокипятить воду нельзя, бросить в неё кристаллы марганцовокислого калия, пантоцид, таблетки или порошок активированного угля. Обеззараживают воду бузина, кора ивы, листья сирени, черёмухи.

Не есть руками. Предохранять пищу и воду от мух и других насекомых. Содержать лесное место жительства в чистоте.

Зубы. При отсутствии зубной пасты можно чистить толченым древесным углем (из липы), к нему примешать высушенные и измельченные листья мяты. Можно использовать пищевую соль с водой.

Зубная щетка - из веточек ели, сосны или из свежей веточки липы или осины. С одной стороны расщепить веточку на мелкие части, разжевать. Ею и чистить. Можно чистить зубы пальцем, заодно массировать десны. После еды полоскать рот, если есть питьевая вода.

Мыло. Если его нет - можно найти заменители в природе. Собачье мыло или мыльнянка - невысокое (30-50 см) растение семейства гвоздичных, продолговатые листья и белые цветки, собранные на вершине стебля пучками по пять - семь штук. Если корень мыльнянки, высушенный и измельчённый, смешать с водой, получится пена (токсичная, внутрь не принимать).

Гриб-трутовик (внутренняя часть), растёт на стволах лиственницы. Ягоды бузины. Не дают пены, но хорошо отмывают грязь. Глина - стирать, а также можно мыться (воды достаточно надо для полоскания). Зольная щёлочь: белый пепел от сгоревших дров вымачивают в воде. Щёлочь переходит из пепла в воду.  Обычно на походе и во временном укрытии отсутствуют возможности для мытья горячей водой с мылом, стирки белья, стрижки волос и бритья. Тем не менее, соблюдение некоторых правил гигиены является строго обязательным.

Во-первых, уходя в рейд (поход) необходимо коротко подстричься, сбрить усы (если они были), обрезать как можно короче ногти на пальцах рук и ног. Надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки (портянки) оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно во время привалов (ночлега) вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить. Руки мыть хотя бы холодной водой или протирать их дезинфицирующими веществами (спирт, бензин, марганцовка, крем после бритья и т д.). Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.

Во-вторых, следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнанной обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от неумения накручивать портянку, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные.

Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Уходя в учебный рейд, а тем более на боевое задание, лучше обувать хорошие кроссовки, чем сапоги. Хорошие, это значит прочные, с крепкой шнуровкой (никаких «липучек»!) и высокие. Каждый разведчик должен иметь не менее двух пар кроссовок в своем личном имуществе. Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным.

С больными ногами разведчик уже не разведчик, а обуза для других членов группы. На войне из-за такого «инвалида» можно просто-напросто погибнуть всем. Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: 0, 5% марганцовокислого калия (марганцовки), 2-3% формалина; мыльной пастой, борной кислотой. Можно также пересыпать складки кожи растертым в пыль сухим грибом-трутовиком, пухом кипрея (иван-чая), мхом сфагнумом. Мох сфагнум широко распространен на болотах, он имеет красный или желтый оттенок. Его рвут, очищают от грубых нижних частей стебля, отжимают руками и сушат на воздухе. Затем растирают, чтобы сделать как можно мягче и нежнее. Этот мох хорошо впитывает влагу и содержит вещества, убивающие микрофлору нагноившихся ран, царапин, порезов. Если ноги все же оказались стертыми, надо проткнуть кожные пузырьки с жидкостью продезинфицированной иглой, выдавить чистыми руками жидкость и не срывая кожу смазать пораженные места мазью Вишневского или синтомициновой мазью. Потом наложить сверху мягкую прокладку-тампон и забинтовать (либо заклеить лейкопластырем). Кровоточащие потертости обрабатывают марганцовкой либо борной кислотой, на худой конец тройным одеколоном (немного разбавленным кипяченой водой) и присыпают стрептоцидом. Кстати о прокладках. Желательно иметь в своей индивидуальной аптечке несколько женских гигиенических пакетов, имеющихся сегодня в продаже повсюду. Многие образцы таких пакетов очень удобны для использования в полевых условиях в качестве перевязочных средств и тампонов. Особенно при потертостях ног, плеч или в районе промежности.

В-третьих, не забывайте о плечах. Разведчику приходится нести на себе десятки килограммов груза: оружие, боеприпасы, взрывчатку, продовольствие, приборы (например, радиостанцию или видеокамеру), снаряжение. Поэтому надо как можно более тщательно подгонять к телу ремни, пряжки, рюкзак, подсумки и все остальное. Целесообразно «усиливать» обмундирование в области плеч и шеи специальными накладками сверху и подкладками изнутри (можно подшивать упомянутые выше женские прокладки). На каждом большой привале проверяйте состояние своих плеч. Меры профилактики в отношении их те же, что и для ног.

Зимой нужно особенно тщательно следить за исправностью одежды, содержать ее сухой и оберегать от прожигания. Наиболее частой причиной увлажнения одежды является сильное потоотделение. При его появлении снимите лишнюю одежду (обязательно сохранив верхний ветрозащитный слой), уменьшите физическую нагрузку, если есть возможность. Обмундирование при длительных действиях, особенно в холодных климатических условиях, следует просушивать, вывешивая в верхней части убежища, предварительно вытряхнув. При невозможности выстирать необходимо белье и одежду вытрясти, а затем повесить на 1, 5-2 часа на открытом воздухе. Чтобы в метель (пургу) к обмундированию не прилипал снег и оно не намокало, рекомендуется поверх одевать халаты, накидки, изготовленные из парашютной ткани. Этим же обеспечивается маскировка.

Помните, что: - плотно прилегающая одежда уменьшает зону неподвижного воздуха вокруг тела и препятствует свободному кровообращению; - потение опасно, поскольку оно понижает изоляционную способность одежды, насыщая воздух влагой. Когда влага испаряется, тело охлаждается. Предупреждайте перегревание, снимая часть одежды и расстегивая ее у шеи, запястий и на груди; - руки и ноги охлаждаются быстрее, чем другие части тела, и на них следует обращать большее внимание. Закрывайте руки, насколько это возможно. Руки можно согреть под мышками, на внутренней части бедра или на груди. Так как ноги быстро потеют, согревать их трудно. Лучше носить обувь большего размера, чтобы можно было надеть не менее двух портянок (носка). Теплый двойной носок можно сделать, если положить между парой носков сухую траву, мох или птичьи перья; - самые большие теплопотери происходят в районе головы. Никогда не забывайте о хорошем головном уборе. В субтропиках, а также в средней полосе на болотах и в лесу жарким летом разведчик подвергается нападению полчищ насекомых (комаров, оводов, слепней, мух, ос, шершней, мошкары и т. д.). Поэтому он должен иметь: - одежду такой прочности, чтобы она не рвалась во время движения сквозь густые заросли кустарника и подлеска; - сетку и перчатки для защиты от насекомых; - рукава и брючины, достаточно свободные для заправки их в перчатки и в носки; Сетка-накомарник должна быть светлой, т. к. комары и многие другие насекомые боятся светлого цвета Темные тона их привлекают.

Вытряхивайте песок и насекомых из обуви и носков, даже если для этого приходится делать частые остановки. Если у вас нет сапог, сделайте обмотки поверх ботинок из любого подручного материала. Для этого отрежьте две полосы шириной 7-10 см и длиной 120 см. Оберните ими ноги в виде спирали поверх имеющейся у вас обуви. Это предохранит от попадания в нее песка.

Не пытайтесь идти босиком. Песок может натереть ноги. Кроме того, передвижение босиком по солончакам или грязи может вызвать щелочные ожоги.

Для защиты глаз от солнечной радиации следует носить очки темного цвета. В случае их отсутствия (потери) можно сделать ленту с прорезями для глаз из любой плотной материи (например, из брезента). Края прорезей можно зачернить сажей от костра, а ленту завязывают на затылке узлом, либо закрепляют тесемками.

Гигиена питания. Остерегайтесь желудочно-кишечных заболеваний и расстройств. Не грызите ногти, не принимайте пищу грязными руками (как минимум, тщательно обтирайте руки перед едой чистой сухой травой или листьями). Не пейте грязную воду (ее надо прокипятить или обработать специальными таблетками, а затем профильтровать). Предохраняйте пищу и воду от мух и прочих насекомых, своевременно удаляйте пищевые отбросы и отходы. Избегайте употреблять в пищу необработанные и недоброкачественные продукты (недостаточно проваренные, прожаренные, немытые горячей водой, подгнившие, покрытые плесенью, забродившие, протухшие и т. д.). Пищевое отравление, дизентерия в полевых условиях означают срыв боевого задания и, вполне вероятно, гибель разведчика.

 Медицинская помощь в полевых условиях. На занятиях по полевой медицине разведчики должны научиться следующему:

- останавливать кровотечения;

- обрабатывать раны;

- вправлять вывихи и лечить переломы;

- лечить ушибы, ожоги, обморожения;

- спасать утонувших и угоревших;

- нейтрализовать укусы змей и ядовитых насекомых;

- лечить простудные заболевания.

Хороший разведчик должен обладать медицинскими знаниями, умениями и навыками в объеме подготовки как минимум санинструктора, гораздо лучше - на уровне фельдшера.