

**ПІДРУЧНИК МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ  
ПІД ЧАС МОРСЬКОГО ТАБОРУВАННЯ**

FS21

*Приготував Ст. Пл. Богдан Дмитришин*

*Лютий 1992 р.*

1992

## **Вступ**

Морські табори є на загал безпечні і без серйозних тривог. Ми все дотримуємося якнайкраще до законів безпеки. Але, на жаль, все є можливість на непригоду. Ціль цього підручника є дати членам Булави можливість краще доглянути хворих чи поранених осіб в часі будь-якого випадку. Цей підручник не заступає підручника Першої Помочі, але пробує ширше і глибше пояснити ті події, котрі частіше підходять підчас морського пластування.

## **Утоплення**

Утоплення є друга найчастіша причина випадкової смерті в менше 25-літніх особах в Канаді. Утоплення є задушення під водою. Всі особи, які майже втопилися повинні бути перевірені в шпиталі навіть коли вони є цілком притомні, тому що можуть бути проблеми з легенями або можуть виникти неврологічні проблеми.

Коли знаходиться особу у воді важне перейти слідуючі точки, а саме:

- скоро витягнути особу з води
- без перестанку підтверджувати, що особа дихає
- почати штучне дихання і серцеволегневе оживлення, якщо потрібно
- кисень
- перевести до шпиталю

Важне переходити ці точки, навіть коли особа здається мертвою, тому що вона можливо лише непритомна. Це найважлише у зимні воді, тому що у холодні температурі, людина може довгий час жити.

## **Нуркування**

Коли є випадок в нуркуванні або непритомність особи, яка нуркувала, треба приймати, що це є перелом шиї, аж поки не можна точніше перевірити. Голови не вільно зкручувати ані випростовувати. Муситься тримати шию нерухливою. Можна обвинути шию грубим ковніром, котрий підтримуватиме голову. Ранений повинен бути положеним на дошку і прив'язаний до дошки навколо чола, підборіддя, грудей і бедер. В той сам час треба безперестанно важати на дихання. Дихання найважлише. Запобігання обов'язкове ніколи не вільно нуркувати у глиблюоку або незнанну воду.

Перелом шиї також може бувати у випадках водних лещатарських вправах або упадку з висоти.

## **Гіпотермія**

Визначення гіпотермії - коли внутрішня температура нижче 35° С / 95° Ф. Звичайно це трапляється на морському таборі, лише по довгій часі у воді або в мокрім одязі підчас зимної погоди - коли є багато вітру. Коли то буває до невеликої міри, вистарчає переініти мокрий одяг на сухий, тримати в теплій окрузі і можна випити теплі солодкі напнтки.

В більш серйозних ситуаціях, треба дотримуватися таких самих принципів. Пити не давати особам, які не є цілковито притомними. Нагрівання повинне бути пасивне, щоби особа сама себе огривала. У випадкових ситуаціях можна огривати особу з контактом одного тіла до другого. Не вільно купати особу в гарячі воді, ані прикладати гарячі обкладинки.

Коли рятується особу цілковито непритомну, навіть коли не знаходиться ні дихання ані пульсу, то не можна приймати, що ця особа мертва, тому що гіпотерміки знанні лишитися живими довший час. Тих людей не нагривається, лише накривається. Якщо потрібно, почати штучне дихання і серцеволегенове оживлення і довести до медичної опіки якнайскорше.

## **Водолаження**

Коли правила безпеки є остережені, то є дуже мало непригод підчас водолаження. У більшості смерть і хвороба є через брак відповідної науки, приготвлення і виряду. Недуги водолажні є через побільшення повітря, кисню і азоту, коли тиск води зменшується із сходженням до верху.

Людина котра має ці перешкоди не повинна водолазити, а саме: сильні удари азви, попередній вибух легень, переведення крові в серці, левкемію, грубість, брак фізичної вправности, недавне велике споживання харчів чи алкоголю, психіатричні недуги, схильність до запаморочення, вертання чи непритомність, заткане вухо чи роздerta барабанна, та вагітність.

Вибух легень може теоретично статися навіть при сході одного метру, коли водолажець не випускає своє повітря. При таким вибусі може дійти повітря до мозку, даючи параліч. Хвороби від стискання звичайно трапляються лише підчас водолаження

глибини принайменше 10 метрів. Бульки азоти творяться в мозку, спинні, хребеті або в несерйозних ситуаціях під шкірою, даючи кропив'янку. В тих людей треба перевіряти дихання і довести до медичної опіки.

## **Нудота**

Коли перебувають довший час на воді або на бурхливім морі, то кількість присутніх відчуватимуть нудоту. Важне тримати жолудок не заповним, і їсти, та ще важніше пити лише по трошки. Різні лікарства є корисними, як наприклад: dimenhydrinate - gravol (можуть мучити), або також є печатки, які можна приліпити поза вухо, - Transderm V.

## **Хвороби вух**

Забите вухо (або вода у вусі) звичайно буває від воску. Можна вживати різні олії (оливкову, соняшникову, мінеральну і т.д.), котрі до кількох днів розпустять віск.

Коли комаха влетить у вухо, перше можна її утопити мінеральним олієм, а тоді виполоскати водою.

Зараження зовнішнього вуха можна намочувати теплою соленою водою і додавати краплі актибістиків, як наприклад Polysporin. Не вільно плавати аж недуга не перейде.

Внутрішнє зараження вимагає актибістики та пілюлі.

## **Кровотеча з носа**

Коли є кровотеча з носа, треба тримати голову схилена в перід, тримаючи ніс без перестанку. Коли довший час не перестає кровавити, то треба більше медичної опіки.

## **Зараження очей**

Коли почервоніють очі і є витікання, то звичайно означає зараження очей. Прикладки теплої соленої води і антибактерійні краплі допоможуть. Така хвороба є заразлива і ця особа не повинна вживати рушників інших осіб до очей.

## **Попечення очей сонцем**

Ультрафіолетові проміння сонця можуть опекти корнію - зовнішню частину ока. Звичайно болі починаються кілька годин після побутті на сонці. Коли нема іншої рани, ні

чужого тіла в оці, то можна покрити зачинене око пов'язкою після краплів антибіотики, як наприклад Polysporin. Якщо немає крапель, то лише покрити пов'язкою.

Око саме загоїться до 24 годин. У соняшні погоді спеціально на воді, треба вбирати ооляри проти сонця, щоб себе забезпечити.

### **Опалювання**

Останно ми всі чули багато про рідшення світового озону, і про збільшення кількості раків шкіри. Щоб зберігати нашу молоду красу, ми повинні вживати плин проти сонця - принайменше фактор 15.

Коли хтось трохи задовго сидить на сонці і спалиться, то звичайно дістає перший ступінь попарення (рідко буває, що навіть дійде до другого ступеня.)

### **Соняшний удар**

В гарячій вогкій погоді, спеціально коли людина активна, то вона може бути знеможена теплом. Першою ознакою є спазми мускул. В тих особах є брак натрію і це легко поправлено напнтком з ложечкою соли в літрі/кварті води, або комерційним напнтком, як наприклад Gatorade. Треба вживати багато соли в їжі і до двох днів болі перейдуть.

Більше уражена людина може мати біль голови, вертати, запоморочення голови і бути незорієнтованою. Може бути гарячка і пульс підвищений. Цій особі треба тіні, відпочинку (хтось повинен опікуватися особою і самою не лишати), охолодження і соленої води/Gatorade. Часом треба брати до шпиталю.

### **Попарення**

Є три ступені попарення - перший є позначений червоною болючою шкірою. Коли видно пухирі, то вже другий ступінь. При третьому, шкіра пропечена аж до кістки. Знова важне перевірити несприйнятливість до правця.

Попарену частину треба підкласти під зимну воду або обкласти ледом. Перший ступінь сам перейде - лише треба ховати цю частину від сонця і накладати холодні опаски або масть, котру можна купити якраз до того, як наприклад Solarcaine.

Попарення другого ступення вимагає антибактерійного плину чи масть і накривання

стерилізованим (або чистим) куском гози. Пухирів не пробивається. Також буде потрібно лікарство, щоб зменшити болі. Коли велика частина тіла, руки чи ноги, або лиця є попарене, або яке небудь пропечення третього ступеня, то вимагається більшої медичної опіки.

### **Блисківка**

Коли блисківка вдарить особу, то 30% вмирає. То є звичайно, тому що серце перестає. Коли це стається, то перше дається один сильний удар кулаком між груди. Як пульс не вернеться, то треба почати штучне дихання і серцеволегневе оживлення. Також треба перевірити, чи нема попарення, чи пропечення, котре може бути і внутрішнє. Медична опіка в шпиталю є обов'язковою.

### **Поранення**

Невеликі рани можуть бути вчищені милом і водою і потім повинні бути чисті поки загоються. Можна вживати антибактерійний глин на рани.

Довгі чи глибокі рани треба зашити. В терені треба прикріпити бандаж сильно, щоб стримати кровотечу. Коли перший бандаж перемокне, то його не скидається, але накладається другий поверху. Коли знаходиться чуже тіло в рані, його не витягається, але накривається і доглядається рану, як уже дописано.

Коли буває ампутація чи серйозніше поранення з швидкою кровотечею, то треба накрити рану, і щоб словільнити кровавлення муситься тримати руку чи ногу підвишену і можливо притиснути турникетом. Турникетом треба зпускати годинно. Частину ампутатну обвинюється в гозі, а потім в суху плястикову торбу, котру кладеться в лід. Ураненого треба перевірити - чи особа несприятлива до правця (tetanus). Цей застрік потрібний лише раз на 10 років.

Коли рана була зашита в шпиталі, то повинна бути суха проти двох днів, і нитку треба витягнути за 4 до 10 днів.

### **Вибух (Blast Injury)**

Після вибуху найперше треба перевірити дихання. Коли є кровотеча, то треба словільнити. Часто по вибусі може бути невідоме внутрішнє кровавлення. Треба особу відтягнути від безпеки і довести до шпиталю безперестанно перевіряючи його/її стан.

## **Притиск (Crush Injury)**

Такі самі принципи є дотримані по таким ударі. В такій ситуації звичайно є багато спухнення і треба відразу зтягнути перстені чи яку небудь стискаючу річ. В таких ситуаціях все тяжко знати скільки внутрішньої шкоди відбулося.

## **Струс Мозка**

Удар досить сильний надати струс мозку і також може причинити іншу шкоду. Найважливіше перевірити чи є перелом черпа чи шиї. Коли струс довго не триває і особа є цілковито притомна (пам'ять про що сталося не буде дуже добра), то треба її важати принайменше 24 годин і будити кожних дві години. Коли є нерівні зіниці, кровотеча з вуха, синяк коло очей чи за вухом, біль голови, неясне вимовлення, погіршення сонливости, незорієнтація, вертання, ослаблення чи нечутливість руки чи ноги, гарячка, течя чистої рідини з вуха чи з носа, то треба особу взяти до шпиталю. Краще не давати сильне лікарство проти болю, бо тоді не знати чи сонливість є від лікарства чи від удару.

## **Поломання кости**

До зломаної кости можна причипити шину, щоб не було більше шкоди і щоб було вигідніше. Також треба обвинути бандажом, підвищити руку чи ногу, якщо можливо, і доклатати лід, щоб частина тіла пухла якнайменше.

## **Звихнення**

Подібно до поламаної кости, треба підв'язати, щоб не було більше руху, і разом з підвищенням і прикладками леду зменшиться спухнення.

## **Розтягнення/Напруження**

Такі пошкодження звичайно не такі серйозні. Часом не знати чи можливо є зломання кістки і треба зробити пересвітлення. Загально, вживаючи прив'язання (tensor) на підтримку, і ледом та підвищенням можна зменшити спухнення. Коли нога або кісточка є пошкоджена, то треба по можливості вбирати правельно обшнурковані тенесівки чи чоботи. Спочатку треба відпочинку для пошкодженої частини тіла, але скоріше загоїться коли поволі починається її по трохи вживати. Але, треба пам'ятати, що вона ще не сильна і легко зробити більше шкоди.

## **Запалення сухожилля (Tendontis)**

Коли особа робить діланку, котра вимагає вживання мускулів до непривиклої міри, то може стати запалення м'язи чи сухожилля. Щоб зменшити болі треба перестати або змінити спосіб виконання діланки. Також можна прикладати лід до частини по діланці, а часом привязання бандажом (tensor) помагає. Протизапальні лікарства, як наприклад асперина, Advil, Motrin (не Tylenol) помагають. Правильна підготовка і розгрівання мускул перед діланкою стережуть проти запалення.

## **Розвільнення**

Підчас табору часто буває, що учасник має неправильність випорожнення. Звичайно то є через неправильну сторож чи приготовку їжі чи води. Як така недуга перешкоджує таборикові, то забороненно йому працювати в кухні чи додавати яку небудь допомогу в приготовці їжі. Важне, щоб ця особа пила багато води чи інших напиктів, спеціально коли також є вертання і у теплій погоді. Поволі можна починати з легкими стравами, як наприклад: хліб, сухарі, зупа. А через два чи три дні доповнювати, кінчаючи з м'ясними і молочними стравами. Треба пропустити пікантних харчів.

Можна себе забезпечити проти таких недуг з ужитком Pepto Bismol (не як мається алергії до асперини), який вкриває і хоронить жолудок і кишки. Того не треба вживати коли є гарячка. Випорожнення може стати чорним після вжитку тієї медецини. Також можна вживати Immodium, що сповільнює розвільнення, але це також сповільнює відходження хвороби від тіла.

## **Затвердження**

Противна ситуація також може бувати. Так як із розвільненням, треба перевірити лікарство, тому що багато медеци можуть перешкодити регулярність. Щоб злегшити той стан, треба пити, їсти фірби і бути активним. Ярина, хлібні страви та овочеві соки (особливо чорносливні) допомагають. Коли треба, в аптеці можна докупити різні пілволі (звичайно працюють до 8 годин) чи супозиторії.

## **Гермоїди**

Після недуги затвердження, особливо коли сидиться на зимнім або зусилується, то можуть повиходити гермоїди. Гермоїди це опухлі жили. Існує багато плин в аптеках, щоб зменшити опухлення і болі. Також треба пом'якшувати випорожнення і не вільно довго сидіти на мушлі. Можна обчищувати цю частину купелем в теплій воді.



## **Обдирання шкіри шнурком**

Підчас водного лежання, або навіть в інших ділянках таборування, шнур може обвинути або обтирати тіло. Коли шнур обітре або обдере шкіру, то треба лічити так само як попарення відповідного ступеня попарення або як поранення. Треба накрити обтерту частину, щоб більше шкоди не дійшло.

## **Заколення риболовним гачком**

Коли гачок вийде в шкіру, то його не вільно витягати, тому що він має вусик, котрий роздирає. Гачок треба перепхати, щоб кінець вийшов. Потім витягається вусик і лише тоді можна витягнути решта гачка. Треба перевірити несприятливість до правця.

## **Вкушення**

Коли п'явка причепиться до тіла, то можна відчепити папіросом чи сіллю.

Коли бджода вкусить, то треба помастити бікарбованою содою (baking soda), а коли вкусить оса, то помастити оцтом чи цитриновим соком.

Коли є опухнення або алергія, то треба накласти леду і можна брати антимгістамін, як наприклад Benadryl.

## **Висипки**

Висипки бувають від алергій до споживаної страви або від контакту з подразною річчю. Такі висипки звичайно сверблячі. Лід, масть (Calamine), або навіть каша pomoже зменшити ту невигоду. Мاستі з кортизоном гоять висипки контактіві.

## **Запалення шкіри ноги (Athlete's Foot)**

Таке запалення буває, тому що фунгус росте в теплій вогкій місцевості. Найважлише тримати ноги чисті й сухі і часто міняти скарпети. Скарпети повинні бути з бавовни, щоб добре набирали вогкість. Також є маса пудрів та кремів в аптеці, які помагають проти такого запалення.

## **Розростання кандиди (Yeast Infection)**

В теплій вогкій погоді, особливо коли часто перебувається в мокрих купелівках,

жінки можуть уразитися запаленням від такого розросту. Антибіотики, тісний одяг та панчохи можуть погіршити цю неприємність. Сухе, нетісне убрання, білизна з бавовни є найкращим одягом. Можна перемитися з оцтовою чи цитриновою водою (1-2 ложок до літри води), і можна вставляти йогурт. В Америці в аптеці є багато кремів, медцин на продаж, а на тепер в Канаді, ще треба рецепту.

### **I для нас хлопців**

Чоловіки також можуть терпіти своїми проблемами. Запалення шкіри мошонки і між ногами буває також у мокрім, теплім, обтертім місці. Сухе, бавовняне убрання і крохмаль (corn starch) помагає. Також масть проти фунгусу (Nyslatin) і кортизон зменшують висипку.

### **Заключне слово**

Бажання наше є, щоб не було потреби на такий підручник. Забезпечення і приготівка багато важніші, і можуть зменшити число непригод і випадків. Але, на жаль, треба бути приготовленим на непередбачені перешкоди.

Я надіюся, що цей підручник допоможе всім щасливо і без тривоги перевести своє морське таборування!

*Доброго Вітру!*