

Занятия любимым делом, будь то рыбалка, охота, водный туризм, иногда сопровождаются различными мелкими болезненными травмами, на которые сначала не хочется и внимания-то обращать. Но даже мелкие болячки в походных условиях могут серьезно отравить жизнь, если ими пренебрегать.

Евгений Кузнецов

никают из-за того, что во влажном виде обувь была оставлена на морозе и в результате стала негибкой или появились складки в нехарактерных местах. Обувь следует чаще сушить, соблюдая осторожность, — при быстрой сушке у костра или металлической печки она может испортиться, потерять форму. Хорошим способом сушки является набивка сухим сеном, бумагой, мхом, заполнение обуви нагретым до такой температуры, чтобы удержать в ладони, песком, мелкими камушками. В крайнем случае допустимо надевание сырых сапог (кроссовок и т.д.) на сухие портянки и носки. Портянки предпоч-



Фото: М. Бирюков (2)

воспользоваться специальными средствами, которые можно найти в обувных и спортивных магазинах. Кстати, деготь можно получить, нагревая бересту в консервной банке на огне до тех пор, пока не отойдет темная жидкость. Неправильно отрегулированные по росту лямки рюкзака и его неаккуратное заполнение — первопричины натертости плеч и спины. Наличие раз-

ку с плеч. Целесообразно лямки рюкзака подшить изнутри мягкими накладками — войлоком, поролоном, а лучше при покупке выбрать рюкзак с широкими лялками. Если все же потертостей не удалось избежать, то их следует обработать раствором марганца или борной кислотой и присыпать стрептоцидом. Кожные пузырьки с жидкостью следует проткнуть продезинфицированной иг-

МЕЛКИЕ ТРАВМЫ

И БОЛЬШИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Потертости кожи вызывают массу неудобств, поэтому, отправляясь на природу, следует помнить, что потертости ног чаще возникают от попадания песка или мелкого мусора внутрь сапога или кроссовок, от долгого хождения в мокрой обуви. К этому же приводят неумение накручивать портянку, неправильно подогнанная обувь и даже неаккуратно подрезанные ногти на ногах. Зимой потертости кожи воз-

растительной, потому что через некоторое время сухую верхнюю часть можно перемотать на стопу, а влажная будет сохнуть на голени. И так — несколько раз. Чтобы обувь из кожи не промокала, необходима регулярная обработка ее водоотталкивающими составами: сапожным кремом, жиром водоплавающих птиц, несоленым салом, растительным маслом, рыбьим жиром, дегтем, воскоскипидарной смесью. Хотя лучше

грузочного ремня на рюкзаке заметно снимает нагруз-



Подорожник

лой, чистыми руками выдавить жидкость, не срывая кожу смазать пораженное место синтомициновой мазью или мазью Вишневского и заклеить дышащим мозольным пластырем. Кашица из растолченных листьев подорожника, тысячелистника, успешно останавливает капиллярные кровотечения. Отвар коры



Пижма

способом. Невероятно, но во время Великой Отечественной войны в условиях жуткой нехватки медикаментов этот способ успешно применялся в партизанских лазаретах. Как выяснилось, кормом для личинок являются омертвевшая оторванная ткань и

кремний, содержащийся в растении, участвует в регенерации клеток. И умеренное прижигание крапивой кожи вокруг ран способствует заживлению раны.

В случае возникновения зубной боли следует согреть ноги, укутаться, при возможности принять анальгин, цитрамон. Полоскать рот теплой соленой водой с содой и водкой. Делать язы-

дольше. Во времена перестройки один мой знакомый, возвращаясь из Польши по делам челночного бизнеса, был сражен в поезде зубной болью. Перепробовано было все – безуспешно. И на вторые бессонные сутки он попробовал полоскание мочой – боль унялась почти сразу и надолго.

При боли в ухе следует закапать несколько капель подогретого растительного масла. Вставить ватный тампон с борным спиртом, водкой или чесноком, согреть ноги и укутать страдальца. Во время сильного ветра возможно попадание в глаза мелких соринки. В этом случае следует осторожно раздвинуть веки пальцами и подставить глаз под струю воды. Поток воды должен быть направлен в сторону носа.

Если у вас нет или закончились препараты против кровососущих насекомых, выручат растения с сильным эфирным запахом: пижма, полынь, тысячелистник, конопля, мята. Для этого следует растереть в ладонях листья и намазать открытые части тела. Однако у некоторых людей эти растения могут вызвать аллергию.

При расстройствах желудка помогут отвары из ягод черники, брусники, одуванчика (всего растения), коры дуба, настойки из листьев ежевики, орешника, подорожника, папоротника-орляка, корня хрена, из листьев мяты с измельченным древесным углем.

Для приготовления отвара следует измельчить, нарезать, истолочь растение, залить водой и дать настояться в течение получаса, затем довести до кипения и оставить на маленьком огне до тех пор, пока объем не уменьшится на треть. На литр воды по-



Щавель



Трутовик

ком отсасывающие движения, сплевывая гной и кровь. При этом водка лучше проникает в десну и дезинфицирует больное место. В лесу – заделать трещинку или дупло в зубе ваткой, пропитанной сосновой смолой. Один из вариантов – держать на зубе зубчик чеснока как можно

бактерии ее разлагающие. В печати промелькнуло сообщение, что в некоторых медицинских центрах за рубежом идет изучение этого забытого метода.

Скорейшему заживлению ссадин, царапин и мелких травм помогает обыкновенная крапива. Дело в том, что кремниевая кислота, вернее



Сфагнум

дуба, сок из листьев бузины, измельченные листья пижмы или щавеля можно применять как средства для промывки ссадин, ран, обработки потертостей и сыпи. Эти примочки следует делать не менее двух-трех раз в день. Проходя срочную службу, я успешно вылечился от опрелостей и грибка на ногах при помощи выжатых листьев подорожника. А многие мои сослуживцы, пролечившись в санчасти, отправились домой с невылеченными ногами. При отсутствии лекарственных средств для промывания ран можно использовать мочу как природный антисептик. Одно из профилактических средств грибковых заболеваний – ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног раствором марганцовки, борной кислотой, мыльным раствором, обычной соленой водой. Можно пересыпать складки кожи пухом иван-чая, растертым в пыль сухим грибом-трутовиком, мхом сфагнумом. Он весьма распространен на болотах, замечательно впитывает влагу и обладает антисептическими свойствами – убивает микрофлору загноившихся ран и царапин. Издавна он применялся как тампон для лечения ран и кровотечений.

Не менее древнее природное средство при лечении ран – опарыш. Личинки мух будут содержать рану в открытом и чистом состоянии до тех пор, пока не представится возможность грамотно обработать ее медицинским



Польнь

требуется пригоршня листьев или кореньев.

Настойку готовят следующим образом. Небольшую пригоршню измельченной травы (около 30 г) заливают 0,5 л кипятка. Затем размешивают и оставляют остужаться. Процеживать не нужно, трава сама осядет на дно. Если нет возможности вскипятить, жуйте листья для извлечения сока, а мякоть выплевывайте.



Конопля

От простуды, заболевания дыхательных путей, ангины помогут отвары из коры ивы, плодов шиповника, корней лопуха, дубовой коры для полоскания горла, настойки из тополиных почек, листьев и ягод черники, листьев крапивы, из стеблей и листьев подорожника, ромашки, листьев мать-и-мачехи, тысячелистника, сырой корень хрена. Бесспорно, не все это приятно на вкус, но выбирать, как правило, не приходится.

Сельскому жителю хорошо знаком борщевик, сорняк, растущий на плодородных почвах. Горожане менее сильны в прикладной ботанике, поэтому именно они чаще становятся жертва-

ми коварного растения. Едкий сок этого зонтичного способен вызвать химический ожог кожи. Продирались ли вы сквозь его заросли с обнаженной кожей или загорали, играли в спортивные игры с падением в траву, где растет борщевик, а не дай бог использовали его листья вместо туалетной бумаги – к вечеру вы вспомните об этом. Стойкая тянущая боль с покраснением в месте контакта (иногда с появлением волдыря) или отпечатком фрагмента фигурного листа запомнятся надолго.

На рыбалке самой распространенной травмой является укол крючком из-за неаккуратного обращения с ним. Мелкие уколы болезненны, но не так страшны. Если же бородка крючка углубилась в плоть, следует набраться мужества и продвинуть крючок так, чтобы жало с бо-



Папоротник-орляк



Борщевик

Фото: Е. Кузнецов (9)

родкой вышли наружу. Это гораздо менее болезненно, чем тянуть крючок обратно. Если крючок мелкий, то можно и остальную часть протаскать сквозь кожу. У крупного крючка, тем более тройника, необходимо откусить или отломить жало с бородкой и только тогда удалить из тела. Для та-

ких случаев следует иметь с собой качественный инструмент – LEATHERMAN или VICTORINOX (это уже дело вкуса), потому как дешевые подделки разру-

шаются от крепкого каленого крючка. А с хорошим инструментом вы сможете сами себе оказать первую помощь, не отвлекая напарника.

