Советы на лето

Когда доктора нет рядом

Летом многие родители с детьми выезжают на природу, на дачу, любят ходить за грибами и за ягодами, купаться в речке и наслаждаться природой и чистым воздухом вдали от городской суеты и цивилизации. Однако очень часто прогулки с детьми оказываются омрачены некоторыми неприятностями – царапины, ушибы и синяки. Дети любят все неизвестное, интересное, не слишком заботясь о безопасности.

Если доктора рядом нет, скорую помощь не вызвать и лекарства остались где-то далеко, на помощь придут природные лекарства.

Лечение ран и царапин

Если неприятности с коленками случились в лесу или поле, подручными средствами могут стать некоторые растения.

***Кора ясеня** – замечательное средство, содержащее в себе много дубильных веществ. Именно они оказывают противовоспалительное действие. Для оказания первой помощи кору с не очень старой и не слишком молодой ветки снимают и прикладывают сочной стороной к ранке. Через несколько дней место повреждения затягивается.*

***Крапива** – известное на Руси средство. Свежие листья крапивы содержат вещества, стимулирующие заживление ран и способствующие свертыванию крови. Для оказания медицинской помощи используют свежие толченые листья крапивы.*

***Гриб-дождевик** хороший помощник при различных порезах. Можно использовать и молодые и перезревшие грибы и даже их споры. Для лечения пореза или ссадины достаточно приложить к месту кашицу из мякоти молодого дождевика, а также перезрелый гриб внутренней губчатой оболочной. Дождевик способствует свертыванию крови и заживлению ран.*

Мало кто знает, что **камыш** также можно успешно использовать в случае необходимости. Если со стеблей камыша снять верхний слой, внутри можно увидеть белую сердцевину, напоминающую по своей структуре вату. Приложенная к ране сердцевина камыша является хорошим кровоостанавливающим средством.

В качестве йода можно применять **жгучий красноватый сок медуницы.** При отсутствии перевязочных средств окажет первую помощь **белый мох**. Многие виды мхов обладают дезинфицирующим свойствами, предотвращают гниение и даже убивать болезнетворные микробы.

Подорожник – известное с детство эффективное средство. Используют его в виде свежеприготовленной кашицы из чистых листьев подорожника. Таким же образом можно пользоваться в случае необходимости и листьями горькой полыни. Свежий сок полыни и подорожника содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, витаминов, дубильных веществ, которые повышают свертываемость крови. Использование повязки с подорожником или полынью обеззараживает раны, останавливает кровотечение, обладает болеутоляющим и ранозаживляющим действием. Подорожник и полынь – наиболее распространенное и незаменимое средство не только при лечении ран и царапин, но и при сильных ушибах и синяках.

Укусы насекомых – пчелы, осы, шершня

Лето – пора, когда насекомые всех видов особенно активны и деятельны. Отдых на природе нередко сопровождается укусом пчел или ос. Для маленьких детей такие укусы представляют серьезную угрозу. Наиболее тяжело протекают и поддаются лечению укусы жалящими насекомыми в слизистые оболочки губ, глаз и полость рта.

При таких укусах главная опасность – сильный отек, препятствующий попаданию кислорода в легкие. При наличии аллергии на яд пчелы или осы возможны более серьезные последствия.

Если укусила пчела, первое, что необходимо сделать – удалить жало насекомого из места укуса (оса жало не оставляет). Из жала еще некоторое время после гибели пчелы может выделяться яд, ухудшая состояние пострадавшего. Вытаскивая жало не стоит сильно его сжимать, чтобы дополнительное количество яда не попало в рану.

Ранку нужно промыть нашатырными спиртом и приложить к пораженному месту лед. Лед или холод позволяет уменьшить отек и успокоить боль. Слизистые оболочки губ, глаз и рта промывать нашатырным спиртом нельзя. При поражении слизистых оболочек лед является единственным способом первой помощи.

Если отек места укуса со временем не спадает, а пострадавший чувствует ухудшение, при укусах в слизистые оболочки, при наличии аллергических реакций необходимо человека срочно показать врачу.

Самое главное в поведении на открытом воздухе – не провоцировать пчел и ос. Не стоит приближаться к местам обитания насекомых, нельзя совершать резких движений, привлекать их внимание. Особенно повышенную осторожность следует соблюдать детям, когда они едят сладкие продукты на открытом воздухе – варенье, мед, мороженое, фрукты и ягоды. Как известно, осы и пчелы любят сладкое, и именно при таких обстоятельствах происходят самые опасные укусы.

Солнечные ожоги

Холодной зимой все скучают по теплому солнцу; поэтому попадая на отдых сразу забывается опасности, связанные с солнечными лучами.

Самое лучшее – профилактика солнечных ожогов. В первые дни отпуска стоит дозировано держать ребенка на открытом солнце. Лучший способ – ребенок находится в тени дерева или зонта. Рассеянные солнечные лучи смогут попадать на кожу; вырабатывая необходимый витамин Д, но не позволят получить солнечный ожог. Выходя из дома, обязательно следует одевать ребенку головной убор. Использование солнцезащитных кремов определяется временем нахождения ребенка на солнце, местностью и типом кожи. Оптимальное время для принятия солнечных ванн – до полудня и после 4 часов вечера.

Тепловой удар

Тепловой удар – одна из распространенных проблем летом после солнечного ожога. Симптомами являются бледность, головокружение или даже обморок, тошнота, рвота. При появлении признаков теплового удара необходимо уложить ребенка в тени, приподняв коленки, увеличивая приток крови к головному мозгу. Постоянно через каждые 15 минут давать воду (а не сок, лимонад или чай), чтобы избежать обезвоживания. Облегчить положение ребенка могут растирания прохладной водой.

Чтобы летний отдых оставил только положительные воспоминания, стоит не только купить летние панамки и платьица, но и вспомнить, что делать в той или иной ситуации.