

# Тепло и солнце — день чудесный!



Как хорошо провести такой день на свежем воздухе, отправиться в путешествие или просто уехать на дачу! Хочется больше двигаться, вести активный образ жизни. Однако движение — не только залог здоровья и радости, но и потенциальный источник травм и боли. Что нужно, чтобы боль не испортила наслаждение долгожданным отдыхом?

## НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ!

Интенсивные пробежки и тренировки (ведь так хочется вернуть форму к пляжному сезону!) нередко заканчиваются растяжением связок, ушибами и гематомами. А усиленные работы на даче подвергают мышцы и суставы тружеников таким физическим нагрузкам, что после них человек неделю не может разогнуться и пошевелить ни рукой, ни ногой. Следует помнить, что чрезмерные физические нагрузки не только не предотвращают, а с возрастом даже стимулируют развитие воспалительных и дегенеративных заболеваний суставной сумки (артрит, артроз, периартрит), что приводит к ограничению подвижности суставов.

## ОСТОРОЖНО — ТРАВМА!

И все же самой распространенной проблемой летнего отдыха является травма. Первой и вполне закономерной реакцией любого человека будет испуг. Преодолеть его поможет четкое представление о том, что незначительные повреждения (ушиб, растяжение или разрыв связок), отмечаются гораздо чаще, чем переломы конечностей и угрожающие жизни состояния.

При **ушибе мягких тканей** в месте повреждения возникает кровоподтек, именуемый в народе «синяк», появляется боль при надавливании и отечность. **Ушиб сустава** проявляется через некоторое время увеличением его объема, нарушением функции, болью, которая усиливается при движении и уменьшается в покое. **Растяжение связок** сопровождается болью при движении и надавливании, нарастающей отечностью, иногда гематомой.

Первой помощью при травме является местное охлаждение (подойдет пузырь со льдом) и обеспечение покоя пострадавшему участку. При отсутствии тяжелых повреждений, требующих немедленной медицинской помощи, для устранения симптомов травмы можно использовать лекарственные средства (ЛС), входящие в «домашнюю» аптечку.

## ФОРМИРУЕМ АПТЕЧКУ

Для того чтобы летний отдых прошел без проблем, следует позаботиться о безопасности заранее и расширить домашнюю аптечку специальными средствами для ликвидации последствий вероятных травм:

- для обработки поврежденных кожных покровов понадобятся антисептики наружного действия (йод, перекись водорода, бриллиантовый зеленый) и перевязочные материалы (бинт стерильный, лейкопластырь);
- для иммобилизации поврежденного сустава пригодится эластичный бинт с фиксатором;
- в экстренных случаях для остановки массивного кровотечения полезным будет жгут;
- важными составляющими «домашней» аптечки являются препараты наружного действия для оказания помощи при острых болях в спине, вызванных физическими или спортивными нагрузками, при невралгиях, ушибах мягких тканей повреждениях суставов, растяжении связок;
- ЛС местного действия, улучшающие микроциркуляцию крови, которые применяют при ушибах, растяжениях и гематомах;
- ранозаживляющие препараты.

Для отдыха и путешествий целесообразно и удобно приобрести, например, комбинированные ЛС, которые одновременно могли бы помочь справиться с болью и воспалением, отеком и кровоизлиянием. Комплексный лечебный эффект от таких препаратов поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов полученной травмы. Кроме того, они занимают в аптечке меньше места, освобождая пространство для других важных лекарств.

*У всего есть обратная сторона медали: движение из «мотора человеческой жизни» может стать причиной травм, воспаления и боли. Поэтому дома, на даче и особенно во время путешествий под рукой всегда должна быть аптечка, содержащая комбинированные препараты, обладающие обезболивающим, противовоспалительным и противоотечным эффектом*