первинка
clinic
медична мережа

ДО-лікарська допомога вдома

ПАМ’ЯТКА ПАЦІЄНТУ

Цей посібник допоможе вам краще орієнтуватися у питаннях здоров'я: розуміти, як діяти в різних ситуаціях та ефективно комунікувати з медичними фахівцями.
Усі рекомендації узгоджені з лікарями медичного центру "Первинка" і базуються на сучасних медичних стандартах.

PERVYNKA.IN.UA
INSTAGRAM: @PERVYNKA_CLINIC

ЗМІСТ

1. Коли варто звернутися до швидкої допомоги? (103).....4 стр
2. Я захворів / моя дитина захворіла, що робити?.....5-17 стр
3. Схоже на те, що я отруївся.....18-23 стр
4. Щось мене/мою дитину посипало - здається це вітрянка.....24-27 стр
5. У мене алергія, треба до лікаря терміново!.....28-41 стр
6. У мене високий тиск, болить серце, калатає!.....30-32 стр
7. Я отримав травму: опік / обмороження / травмувався.....33-41 стр
8. Ми їдемо на відпочинок - аптечка в дорогу.....42-45 стр
9. Мене вкусила собака, що робити?.....46-48 стр
10. Вкусив кліщ / якась комаха - як бути?.....49-54 стр
11. Тепловий удар. Що робити?.....55-57 стр
12. Дитина щось засунула до носа / вуха.....58-63 стр
13. Вакцинація: захист для всієї родини.....64-68 стр
14. Здорове харчування та активний спосіб життя.....69-76 стр

ВАЖЛИВО

Ці рекомендації є загальними і не враховують ваші індивідуальні особливості, можливу алергію на ліки чи продукти, а також конкретну ситуацію.
Завжди оцінюйте свій стан критично і дійте відповідально.

У разі будь-яких сумнівів зателефонуйте нам у робочі години, а після 18:00 у будні або у неділю звертайтеся до закладів невідкладної допомоги (103 або приймальне відділення лікарні).

7 КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ?

Набираємо 103, якщо виникла загроза життю або суттєве погіршення стану здоров'я:

- Ознаки масивної кровотечі чи раптові кровотечі у жінок;
- Симптоми втрати чи порушення свідомості (притомності);
- Перекос обличчя, порушення мовлення, слабкість у кінцівках (ознаки інсульту);
- Раптово стало важко дихати (задишка);
- Зниження рівня насичення киснем крові менше 92% у дорослих та менше 95% у дітей;
- Частота дихання у спокійному стані за хвилину - 30 і більше у дорослих, 50 і більше у дітей;
- Гострий, сильний чи різкий раптовий біль в області серця, живота, грудної клітини;
- Температура вище 40 градусів, яка не збивається;
- Раптове порушення зору, неможливість ковтати;
- Асфіксії всіх видів (утоплення, потрапляння сторонніх тіл у дихальні шляхи).

2 Я ЗАХВОРІВ / МОЯ ДИТИНА ЗАХВОРІЛА, ЩО РОБИТИ? (температура, нежить, горло, кашель..)

Коли варто знижувати температуру:

- **У дітей** - при температурі вище 38°C або якщо дитина виглядає млявою чи дуже плаксивою;
- **У дорослих** - при температурі вище 38,5°C або якщо відчуваєте сильний дискомфорт при 38°C;
- Якщо ви чи ваша дитина погано переносите навіть невелике підвищення температури - можна прийняти препарат при будь-яких показниках.

Що варто мати в домашній аптечці:

Для дорослих та підлітків від 12 років:

- Ібупрофен: разова доза становить 200 - 400 мг, яка приймається з інтервалом 4 - 6 год (Сумарне дозування - не більше 2400 мг на добу);
- Парацетамол - разова доза становить 500 - 1000 мг, яка приймається з інтервалом 4 - 6 год (Сумарне дозування - не більше 3000 мг на добу).

Для дітей до 6 років (або якщо дитина не може ковтнути таблетку):

- Дитячі сиропи парацетамолу та ібупрофену;
- Зазвичай мають приємний солодкий смак і продаються з зручним дозатором.

Для вагітних та годуючих мам:

- Парацетамол (найбезпечніший варіант у цей період);

Корисний інструмент

Цей калькулятор допоможе вам точно розрахувати дозування жарознижувального сиропу для вашої дитини, виходячи з її ваги. *Просто введіть масу тіла дитини і отримаєте правильну дозу препарату в мілілітрах.*

Важливо пам'ятати!

Якщо ви приймаєте комбіновані засоби від застуди (теплі порошки, розчинні напої, обов'язково перевірте їх склад. Зазвичай вони вже містять парацетамол та вітамін С. Ці дози потрібно враховувати в загальну добову норму, щоб не перевищити безпечну кількість препарату.

Через який час препарат починає діяти?
Жарознижуючі зазвичай починають діяти протягом 20 - 40 хвилин. Якщо через 40 хвилин температура не знизилася - можна прийняти альтернативний препарат. Наприклад, якщо парацетамол не подіяв, скористайтеся ібупрофеном.

Важливо пам'ятати!

Якщо ви або ваша дитина маєте алергію чи непереносимість одного з препаратів - обирайте той, який краще підходить саме вам.

- Діти до 3 місяців э температурою 38,5°C і вище - обов'язково потребують термінового огляду лікаря.
- Діти до 1 місяця з лихоманкою - потребують негайної госпіталізації для стаціонарного лікування.

Що робити при високій температурі у малюків?

- Забезпечте рясне пиття (грудне молоко, суміш або вода - залежно від віку);
- Використовуйте жарознижувальні препарати (ібупрофен або парацетамол) суворо за інструкцією, враховуючи вік та вагу дитини. У разі будь-яких сумнівів - негайно зв'яжіться з лікарем.

Додаткові способи полегшити стан при температурі

Фізичні методи охолодження працюють разом з жарознижувальними препаратами і допомагають швидше знизити температуру. Вони особливо корисні, коли температура дуже висока або якщо ліки ще не почали діяти. ***Охолодження зменшує навантаження на серце та нервову систему, полегшує загальний стан і запобігає перегріву організму.***

Правильний одяг:

- Не кутайте дитину - одягайте легко та комфортно;
- При дуже високій температурі в теплій кімнаті краще роздягти дитину до легкої футболки;
- Спостерігайте за станом, поки температура знижується.

Чого НЕ варто робити:

- Не використовуйте оцет, банки чи гірчичники;
- Натомість давайте багато теплої (не гарячої) води;

Додаткові способи полегшити стан при температурі

Фізичні методи охолодження можна використовувати разом з жарознижувальними препаратами:

1. **Обтирання водою кімнатної температури:**

- М'яко зволожуйте гарячу шкіру;
- Можна використовувати змочену ганчірку або рушник.

2. **Прикладання холоду:**

- Холодові елементи з аптечки (якщо с);
- Охолоджені пляшки з водою;
- Заморожені продукти в упаковці (наприклад, пакет гороху).

3. **Куди прикладати холод:**

- Під пахви
- Пахові згини
- Під коліна
- Ліктьові згини
- Область шиї

Це місця, де проходять великі кровоносні судини - охолодження тут найефективніше.

Важливо!

Обов'язково загорніть холодовий елемент у тканину або рушник (кілька шарів).

Створюйте правильні умови вдома:

- Не сидіть у зачинених приміщеннях. Регулярно провітрюйте кімнату;
- Підтримуйте комфортну температуру 18 - 22°C
- Зволожуйте повітря (провітрювання + зволожувач, за наявності).

Чи можна гуляти під час хвороби?

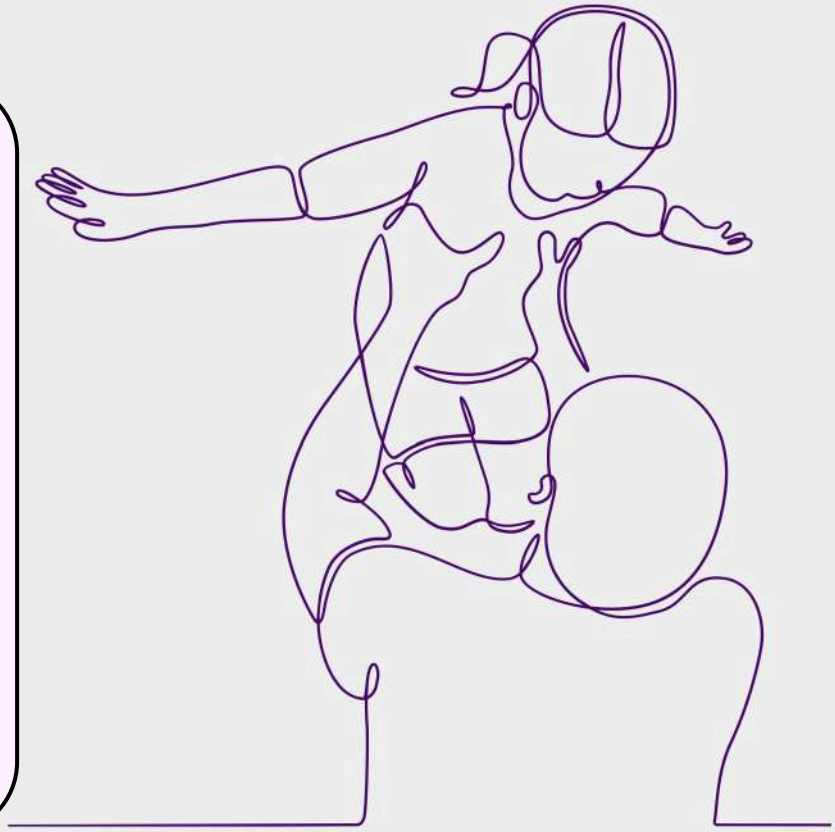
Так, прогулянки на свіжому повітрі не заборонені. Будуть приносити тільки додаткову користь.

Коли та на який час можна виходити?

Якщо дозволяє загальний стан і є сили - для дорослих та дітей від 3 років достатньо 30 - 60 хвилин.

Важливо!

Тримайтеся на відстані від інших людей (особливо дітей), щоб не передати їм інфекцію. Це турбота не лише про ваше здоров'я, а й про здоров'я оточуючих.



Нежить, біль у горлі та кашель при застуді

Якщо лікар "Первинки" вже призначав вам препарати для полегшення симптомів застуди - краще скористайтеся саме ними.

ДЛЯ НОСА

Якщо це ваша перша застуда і немає змоги потрапити до лікаря:

- При рясних виділеннях: регулярно очищайте ніс одноразовими серветками та промивайте сольовим розчином (NaCl, фіз-розчин). Малюкам 1 міс - 1 рік закапувати по 2-5 крапель у кожну ніздрю.
- При сильній закладеності носа: можна використовувати судинозвужувальні краплі/спреї (оксиметазолін, ксилометазолін, фенілефрін, нафазолін).

Важливо!

НЕ використовуйте судинозвужувальні краплі довше 5-7 днів, оскільки вони можуть викликати звикання. А після різкої відміни ніс закладає ще більше і може виникнути залежність. **Застосовуйте суворо за інструкцією** (залежно від вашого віку, частоти та тривалості при різних станах).

Що означає колір виділень з носа?

- **Прозорі:** це норма. Слиз зволожує та захищає слизову оболонку.
- **Білі та густі:** можуть бути нормою або першою ознакою ГРВІ. Слизова набрякає, через це змінюється колір і консистенція.
- **Жовті:** ознака роботи імунітету. Лейкоцити та лімфоцити борються з вірусом. Важливо не сплутати з гноєм (гній мас запах, виділяється з однієї ніздрі та мас іншу текстуру.
- **Зелені:** залишки після "битви" з інфекцією. Якщо легко відходять і немає інших скарг — просто промивайте ніс сольовими розчинами. Якщо с температура, біль або закладеність у вухах, головний біль, нудота — краще записатись на візит до лікаря (сімейного або ЛОРа).

- **Червоні/рожеві:** кров у носовій порожнині. Коричневі — згорнула кров. Також може бути бруд, пил або ознака хронічних захворювань носових пазух. Тому в такійситуації також краще прийти на візит до лікаря.
- **Інші кольори:** в такій ситуації це с 100% приводом не відкладати та звернутися до свого лікаря якнайшвидше.

Якщо виділення густі та погано відходять: використовуйте ізотонічний сольовий розчин для промивання та регулярно очищайте ніс.

Що допоможе швидше відновитися:

- Регулярні прогулянки на свіжому повітрі (за відсутності підвищеної температури тіла та вираженої слабкості);
- Часте провітрювання приміщення;
- Підтримання вологості повітря на рівні до 60О/.
- Температура в кімнаті: 20—23 °C.
- Достатній питний режим (вода, теплі напої, якщо немає протипоказань).

Біль у горлі:

Біль у горлі найчастіше має вірусне походження та минає самостійно.

Для полегшення симптомів достатньо вжити наступних заходів:

Теплі або прохолодні напої (чай з медом або лимоном). Мед не можна давати дітям до 12 місяців;

Холодні продукти (морозиво, заморожене пюре);

Смоктання льоду - короткочасно зменшує біль;

Льодяники - дітям від 5 років;

Полоскання солоною водою (від 6 років): 1/4-1/2 ч. л. солі на 240 мл теплої води, 2-3 рази на день;

У деяких європейських рекомендаціях допускається застосування спреїв з бензидаміном гідрохлориду дітям від 4 років як допоміжного засобу для симптоматичного полегшення болю.

Важливо!

Якщо ви помітили, що біль у горлі супроводжується температурою понад 38-38,5 °C і не збивається, вираженим утрудненням ковтання або диханням, відчуттям нестачі повітря, слинотечею, різким посиленням болю, однобічним набряком шиї чи появою висипу - терміново зверніться за консультацією до лікаря!

Кашель:

На початку захворювання (перші 5-7 днів) кашель зазвичай сухий. Він пов'язаний із подразненням горла та затіканням виділень із носа і, як правило, не потребуєокремого лікування, окрім загальних заходів, описаних вище.

- Мед може зменшувати інтенсивність кашлю. Його можна застосовувати короткочасно для полегшення симптомів у дорослих і дітей старше 2 років (кілька мілілітрівабо близько 10 гр за 30 хвилин до сну), якщо немає встановленої алергії,
- ***Не рекомендується самостійно приймати лікарські засоби від кашлю без консультації*** лікаря, оскільки деякі препарати можуть бути неефективними або погіршити стан;
- Під час звернення до лікаря дотримуйтесь рекомендацій нашого контакт-центру щодо часу прийому та використовуйте маску, яка покриває ротову порожнину і ніс.

Важливо пам'ятати!

- Антибіотики діють виключно на бактерії. Вони не допомагають при вірусних інфекціях і не захищають від ускладнень.

- Обов'язково зверніться до лікаря, якщо на 3-5 день ви не відчуваєте покращення. Також потрібна допомога фахівця, якщо стан погіршився після тимчасового одужання або на 5-7 день хвороби, з'явилися нові симптоми та знову піднялась температура.

- Особлива увага дітям: якщо малюку менше 3 місяців і температура піднялася до 38,5 чи вище, терміново покажіть його лікарю. Немовлят до 1 місяця з лихоманкою потрібно відразу госпіталізувати для нагляду в стаціонарі.

3 СХОЖЕ НА ТЕ, ЩО Я ОТРУЇВСЯ...

Симптоми харчового отруєння - нудота, блювання, діарея, спазми в животі або лихоманка можуть з'явитися як через кілька годин, так і через кілька днів. Зазвичай вони минають самостійно протягом однієї-двох діб і не потребують звернення до лікарів.

Що робити при харчовому отруєнні:

- Пийте воду часто, але невеликими ковтками, оскільки організм активно втрачає рідину;
- Якщо відчуваєте голод, з їжте щось легке: рис, сухарики, тости або банани;
- Відмовтеся від алкоголю, кави, солодких газованих напоїв та гострої їжі;
- Намагайтеся якомога більше відпочивати.

Якщо зовсім не хочеться їсти (особливо це стосується дітей), **важливо пити хоча б воду**, легкий чорний чай, ледь підсолоджену воду, відвар сухофруктів чи яблук. Також підійде лужна мінеральна вода кімнатної температури (Боржомі, Поляна Квасова). **Для швидкого відновлення балансу найкраще використовувати готові аптечні розчини для регідратації**, наприклад: Регідрон Біо, Хумана Електроліт, Іоніка та інші.

Алкогольне отруєння:

Виникає через надмірну кількість або низьку якість алкоголю. Печінка не встигає знешкоджувати токсини, що призводить до пригнічення життєвих функцій, порушення координації та сплутаності свідомості. **Такий стан потребує особливого контролю, а за потреби - медичної допомоги.**

Що пити при отруєнні?

Якщо апетит відсутній (особливо у дітей), зосередьтеся на відновленні рідини. Для цього підійдуть:

- **Звичайна вода** або злегка підсолоджена вода;
- Несвіжий чорний чай або **відвар із яблук** чи сухофруктів;
- **Лужна мінеральна вода** кімнатної температури (наприклад, «Боржомі», «Лужанська», «Поляна Квасова»);
- **Спеціальні аптечні розчини для оральної регідратації:** «Регідрон Біо», «Хумана Електроліт», «Іоніка».

Що НЕ підходить для відновлення водного балансу?

- Яблучний сік;
- Курячий бульйон;
- Кола;
- Чай

Ці напої не мають правильного балансу солей та не допоможуть при зневодненні. Якщо не вдалося купити готовий розчин (Регідрон) можна приготувати його аналог в домашніх умовах: 3,5 чайних ложки цукру + 0,5 столової ложки солі на 1 літр води.

Як пити при блювоті:

Часто, маленькими порціями - буквально по ковточку кожні 3-5 хвилин. Це допоможе рідині краще засвоюватися і не спровокує нову блювоту.

Дієта при отруєнні:

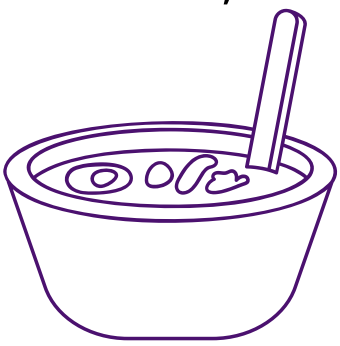
Основний принцип, якого варто дотримуватись: треба їсти так, щоб після прийому їжі відчувати легкість, не переїдати.
Мета дієти: розвантажити травну систему і дати організму час на відновлення.

Що НЕ можна їсти:

- Жирне — олія, масло, сало, жирне м'ясо, навари, крем, майонез, ковбаси, сосиски;
- Смажене — особливо на маслі чи жирі, чіпси;
- Солодке — торти, тістечка, цукерки, шоколад, здобна випічка;
- Гостре та дуже кисле — гірчиця, кетчуп, оцет.

Що можна їсти:

- Овочеві супи без засмажки та без жирного м'яса;
- Овочі — тушені на воді (можна з 1 ч.л. олії, варені або печені без додатків;
- Каші на воді;
- Макарони;
- Сухарі, хліб, галетне печиво;
- Печені яблука, легка шарлотка.



Що можна прийняти:

- Ентеросорбенти (атоксіл тощо) — до 3 разів на добу за 1,5-2 години до їжі/ліків або через 2 години після. Згідно інструкції.
- Пробіотики з корисними бактеріями (йогурт тощо) — допоможуть відновити мікрофлору кишківника.

Важливо!

При появі будь-якого з цих симптомів - не зволікайте, зверніться до лікаря або викличте швидку допомогу (103):

- Сильний біль у животі;
- Блювання триває більше 24 годин;
- Кров у калі або блювотних масах;
- Дитина в'яла, сонлива;
- Немає сечовипускання більше 4-6 годин;
- Температура вище 39°C;
- Поява судом.

Профілактика кишкових інфекцій

Якщо ви хворієте (діарея):

- Ретельно мийте руки після туалету та перед їжею;
- Утримайтесь від купання в басейнах та водоймах;
- Уникайте статевих контактів до повного одужання. Це допоможе не заразити інших людей.

Вакцинація від ротавірусу (для дітей):
Ротавірусна інфекція — одна з найчастіших причин кишкових розладів у малюків.
Існує вакцинація:

- Ротарікс — 2 дози з інтервалом 4 тижні (від 6 тижнів до 24 тижнів життя).
- Ротатек - 3 дози з інтервалом 4 тижні (перша доза до 12 тижнів, завершити до 32 тижнів).

Проконсультуйтеся з вашим педіатром щодо вакцинації.

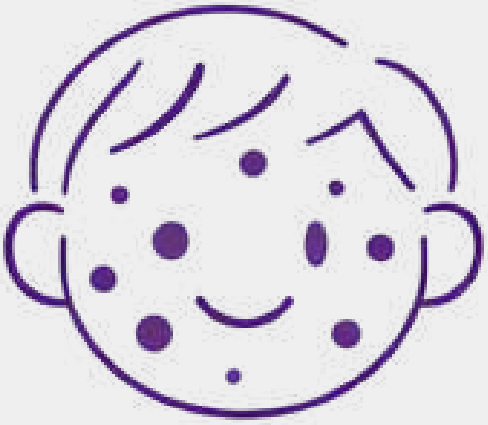
4 ЩОСЬ МЕНЕ/МОЮ ДИТИНУ ПОСИПАЛО, ЧУХАЄТЬСЯ - ЗДАЄТЬСЯ ЦЕ ВІТРЯНКА, ЩО РОБИТИ?

Причин висипу може бути багато, тому важлива правильна та вчасна діагностика. Якщо не можете записатися на очний прийом - надішлітьлікарю чіткі фото висипу э різних ракурсів, щоб лікар зміг допомогти.

Вітряна віспа - як розпізнати?

Перші ознаки з'являються вже за 1-2 дні до висипу, такі як:

- Підвищення температури;
- Загальне нездужання;
- Можливий біль у горлі.



Як виглядає висип:

- З'являється протягом 24 годин після перших симптомів;
- Розвивається стадійно: плями - бульбашки - везикули (міхурці з прозорою рідиною) кірочки;
- Сильно свербить;
- На тілі одночасно с елементи на різних стадіях — свіжі плями поруч з кірочками;
  Розташування: обличчя, тулуб, верхні, потім нижні кінцівки.

Як розвивається захворювання:

- Нові везикули утворюються протягом кількох днів;
- Кірочки відпадають через 1-2 тижні;
- На місці висипу може залишитися тимчасова світла пляма.

Етапи висипу при вітрянці
(часова шкала)

У здорових дітей вітряна віспа зазвичай проходить самостійно без спеціального лікування. Чи потрібна противірусна терапія у вашому випадку - визначає лікар.

Як полегшити стан при вітряній віспі?

Від свербіжу:

- Антигістамінні препарати (L-цет, Цетрин тощо) — зменшують свербіж;
- Обріжте нігті коротко — щоб дитина не розчухувала висип і не занесла інфекцію.

Від температури:

- Парацетамол (15 мг на кг ваги дитини);
- Ібупрофен краще НЕ використовувати при вітрянці — існує ризик додаткових ускладнень;
- Аспірин категорично заборонений! Може викликати небезпечний синдром Рея!

Місцеві засоби для шкіри (зменшують свербіж та підсушують):

- Засоби з каламіном — Uriage Pruriced, Каламін лосьйон;
- Суспензії з цинком — ПудерПлін, Покскліи;
- Cica-креми — La Roche-Posay Cicaplast, SVR Cicavit.

Профілактика вітряної віспи:

Вакцина Варілрікс — жива атенуйована вакцина яка використовується для профілактики вітряної віспи. Для кого: діти від 9 місяців.

Дорослі, які не хворіли на вітрянку. Схема вакцинації:

- 2 дози;
- Мінімальний інтервал між дозами — 6 тижнів;
- Оптимально — не менше 4 тижнів після першої дози.

Екстрена профілактика:

Якщо ви контактували з хворим на вітрянку — **вакцинація протягом 72 годин** (3 днів) після контакту може запобігти захворюванню або полегшити його перебіг.
Проконсультуйтеся з вашим лікарем щодо доцільності її проведення.

5 У МЕНЕ АЛЕРГІЯ, ТРЕБА ТЕРМІНОВО ДО ЛІКАРЯ

Симптоми сезонної алергії:

Прояви залежать від алергену, але найчастіше це **чхання, закладеність носа, сльозотеча, почервоніння очей, свербіж шкіри та кашель.** Ці симптоми легко сплутати ззастудою, тому важливо визначити справжню причину — це допоможе підібрати правильне лікування.

Які рослини найчастіше викликають алергію?

Список досить великий, але основні "винуватці" — це амброзія, медова трава, тимофіївка лучна, кострица, житня трава, стоколос, пажитниця багаторічна, мітлиця, пахуча трава та китник лучний.

Чи допомагає дощ при алергії на пилок?

На жаль, ні — навпаки! Дощова погода може посилити прояви алергії, сезонної астми чи набряку, оскільки підвищується алергенність пилку.

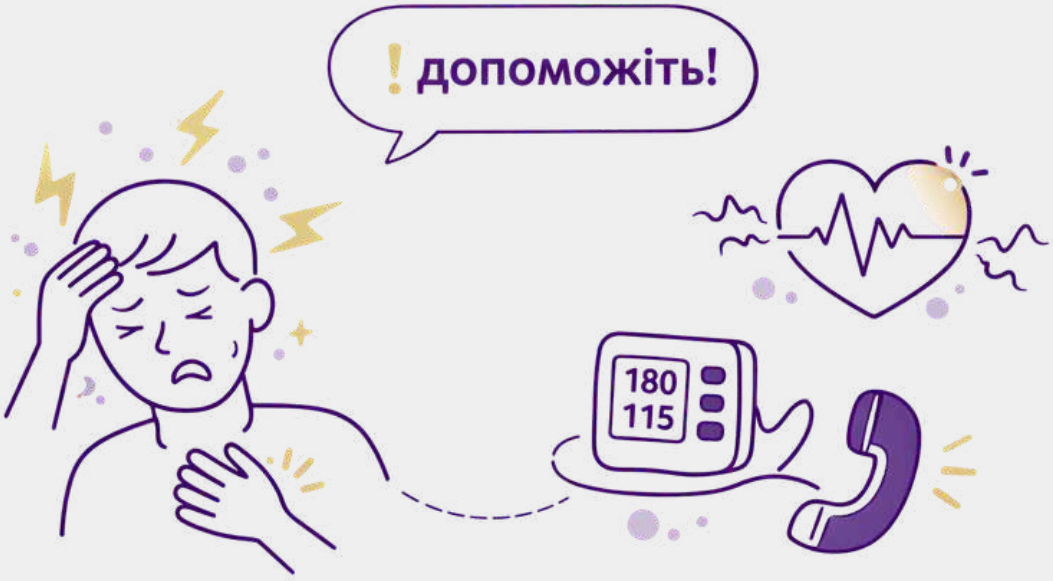
Що робити у разі появи симптомів?

Якщо ви помітили у себе ознаки алергії— зверніться до сімейного лікаря. Лікар визначить тактику лікування залежно від вашої ситуації, призначить відповідні препарати або направить до алерголога. ***Не варто займатися самолікуванням*** — правильна діагностика допоможе швидше позбутися неприємних симптомів.

6 ДОПОМОЖІТЬ, У МЕНЕ ВИСОКИЙ ТИСК, БОЛИТЬ СЕРЦЕ, КАЛАТАЄ

Якщо підвищений тиск (вище 140/90):
Чи призначав вам лікар препарати від тиску? Якщо так — прийміть їх відповідно до призначень. Якщо ні або ви забули ліки вдома — **можна прийняти один знаступних препаратів:**

- Каптоприл 25 мг під язик або всередину. При необхідності можна повторити через 90—120 хвилин (максимум 100 мг);
- Ніфедипін 5-10 мг під язик (таблетки або 5 крапель);
- Пропранолол 20—40 мг під язик;
- Ніфедипін + Пропранолол 20 мг (комбінація для попередження прискореного серцебиття);
- Фуросемід 40 мг всередину.



Як швидко подіють препарати?

Ліки почнуть діяти через 15—30 хвилин, максимальний ефект через 30—90 хвилин, тривалість дії 4—6 годин. **Після нормалізації стану обов'язково запишіться на плановий прийом до лікаря** для корекції лікування та підбору постійної терапії.

Перед плановим прийомом до лікаря з приводу проблем із серцем або тиском **варто обов'язково зробити ЕКГ** - це допоможе лікарю швидше поставити діагноз і призначити правильне лікування.

Важливо!

НЕГАЙНО ДЗВОНІТЬ 103, ЯКЩО ПРИ СЕРЦЕБИТТІ Є:

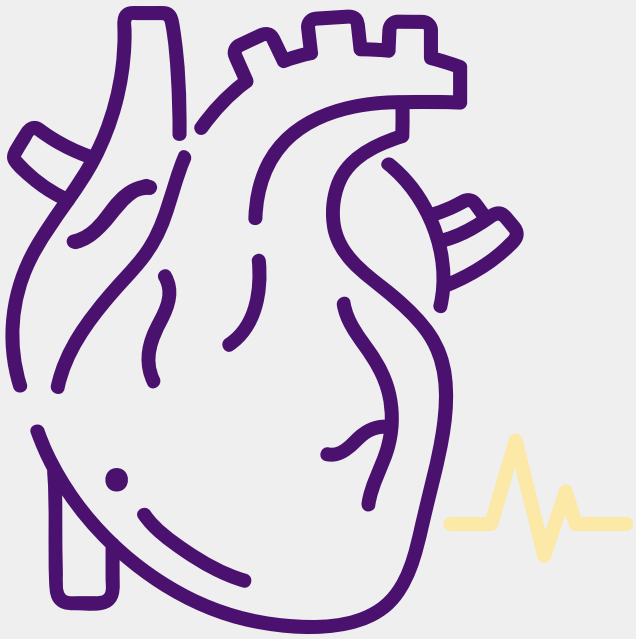
- Порушення свідомості (запаморочення, непритомність);
- Сильний біль за грудиною, в лівій руці або лопатці (рідше - у щелепі, вусі);
- Різке запаморочення, порушення зору;
- Відчуття нестачі повітря, задишка;
- Сильні перебої в роботі серця.

ЦІ СИМПТОМИ МОЖУТЬ ЗАГРОЖУВАТИ ЖИТТЮ - НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ, ВИКЛИКАЙТЕ ШВИДКУ ДОПОМОГУ!

Якщо загрозливих симптомів немає

Можна спробувати заспокоїти серцебиття самостійно:

- Відпочиньте у добре провітреному приміщенні, сядьте або ляжте зручно;
- Дихайте глибоко і ритмічно — це заспокоє нервову систему;
- Закрийте очі та легко притисніть очні яблука на 5—10 секунд;
- Вмийтеся холодною водою або занурте обличчя в холодну воду на кілька секунд;
- Покладіть на обличчя щось холодне на 10-30 секунд (пакет з льодом, заморожені продукти, попередньо загорнуті в рушник).



Проба Вальсальви (дихальна техніка):

Сядьте зручно, відкиньте спину. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і спробуйте видихнути з закритим ротом і носом (ніби намагаєтесь "пробити" закладені вуха в літаку). Це схоже на те, як ви вирівнюєте тиск у вухах на гірській дорозі.

Важливо!

НЕ приймайте самостійно ніякі ліки - це може бути небезпечно!

Як найближчим часом запишіться до лікаря для ЕКГ та подальшого обстеження. Навіть якщо напад пройшов, консультація лікаря необхідна для з'ясування причини та призначення індивідуального лікування.

7 Я ОТРИМАВ ТРАВМУ : ОПІК/ОБМОРОЖЕННЯ/ ТРАВМУВАВСЯ - ЩО МЕНІ РОБИТИ?

(травми, рани, опіки, обмороження - перша допомога)

Коли звертатися до травмпункту?

Протягом перших 24 годин після травми направлення від лікаря не потрібне.
Після 24 годин травматолог може попросити направлення, тому краще не зволікати.

Що мати в домашній аптечці для обробки ран:

- Бетадин — кольору йоду, але не пече і не сушить шкіру (ідеально для дітей);
- Дезінфектанти для шкіри: хлоргексидин, стерилліум, кутасепт. Ці засоби ефективно знезаражують рану і безпечні для домашнього використання.

Забиті місця, розтягнення та розриви

Що робити при забитому місці:
Забезпечте спокій ушкодженій ділянці — не рухайте нею, не навантажуйте. Прикладіть холод на 5-15 хвилин, обов'язково через тканину або рушник (ніколи не прикладайте лід безпосередньо до шкіри!). Що можна використати як холод: лід, змочена холодною водою тканина, заморожена пляшка з водою, пакет з замороженими овочами чи ягодами.

При розтягненнях або розривах:
Додатково накладіть фіксуючу пов'язку еластичним бинтом —але не затягуйте сильно! Шкіра поруч з бинтом не повинна червоніти або синіти. Після цього обов'язково зверніться до лікаря.

Чого НЕ можна робити:

- Змащувати забите місце йодом;
- Розтирати або масажувати ушкоджену ділянку;
- Прогрівати перші 24 години;

Ці дії можуть посилити набряк і уповільнити одужання.

Переломи кісток

Перша дія - викликати швидку допомогу 103!

До приїзду медиків:

- Забезпечте повну нерухомість місця перелому - не рухайте ушкодженою кінцівкою, не намагайтеся встати або ходити;
- Якщо вмісте - зафіксуйте кінцівку шиною (можна використати дошку, лінійку, згорнуті журнали);
- При відкритому переломі (видно кістку або рану) - накрийте рану чистою сухою тканиною.

Категорично заборонено!

- Намагатися вирівняти кістку;
- Самостійно вправляти кістку на місце;
- Рухати зламану кінцівку.

Це може призвести до серйозних ускладнень, пошкодження судин і нервів. Дочекайтеся професійної допомоги.

Рани та кровотечі

При сильній кровотечі:
Негайно викликайте швидку 103 або їдьте до приймального відділення лікарні. Поки чекаєте допомогу, спробуйте зупинити або зменшити кровотечу:

- Міцно притисніть чисту тканину або пов'язку до рани;
- Якщо кровоточить кінцівка - перетисніть її вище рани на 10—15 см (як при
- накладанні джгута).

При звичайних ранах (неглибокі порізи, садна):

- Обробіть шкіру навколо рани йодом або бетадином (не лийте антисептик в саму рану!);
- Закрийте рану стерильним бинтом або серветкою;
- Якщо стерильного матеріалу немає — використайте максимально чисту суху тканину;
- Накладіть пов'язку.

Важливо!

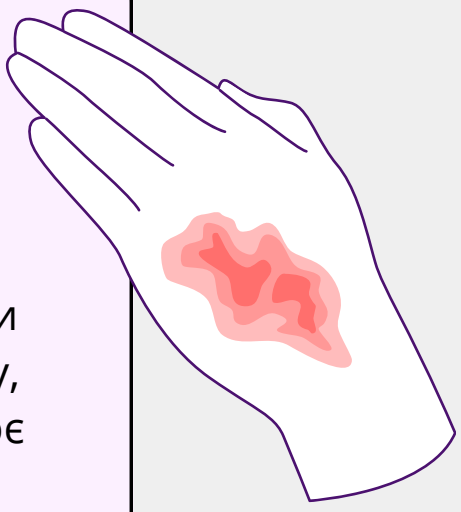
Якщо рана глибока, краї розходяться або кровотеча не зупиняється - обов'язково зверніться до травмпункту для професійної обробки та можливого накладання швів.

Опіки

Негайно охолодіть опік! Тримайте обпечене місце під прохолодною (не холодною!) проточною водою 10-20 хвилин або прикладіть прохолодний вологий компрес.
Охолоджуйте, доки біль не вщухне.

Важливо!

НЕ наносьте на опік жирні речовини - олію, масло, вазелін, сметану.
Вони створюють плівку, яка перешкоджє загоєнню та може погіршити опік.
Використання народних засобів (олії, кори дуба, сметани) створює герметичну плівку, що затримує тепло в тканинах і поглиблює опік, а також критично підвищує ризик бактеріального інфікування рани.



Після охолодження:

- Накрийте опік чистою вологою тканиною або стерильною пов'язкою;
- Якщо є - використайте спеціальну протиопікову пов'язку (нетканна або гідрогелева);
- Не затягуйте пов'язку туго - вона має лежати вільно.

Від болю: можна прийняти ібупрофен або парацетамол за інструкцією.
Коли варто звернутись до лікаря: при опіках більше долоні, опіках обличчя, рук, стоп, статевих органів, при появі пухирів або якщо опік глибокий.

ОБМОРОЖЕННЯ:

Зігрівання обморожених ділянок:

- Накладіть теплоізоляційну пов'язку на уражену ділянку (можна використати шарф, плед, теплу тканину);
- Занесіть людину в тепле приміщення;
- Обморожені пальці рук або ніг опустіть у теплу воду - починайте з температури 37°C і поступово підвищуйте (але не робіть гарячу!);
- Тримайте в воді близько 30 хвилин, поки шкіра не набуде нормального кольору і не мине оніміння.

Зігрівання зсередини:

Пийте теплі напої - чай, каву, гарячий шоколад або суп. Це допоможе відновити нормальну температуру тіла.

Важливо!

- Не вживайте алкоголь - він розширює судини і може посилити переохолодження.
- Не розтирайте обморожені ділянки снігом або тканиною;
- Не занурюйте обморожені ділянки одразу в гарячу воду;
- Не нагрівайте різко кінцівки біля батареї або обігрівача.

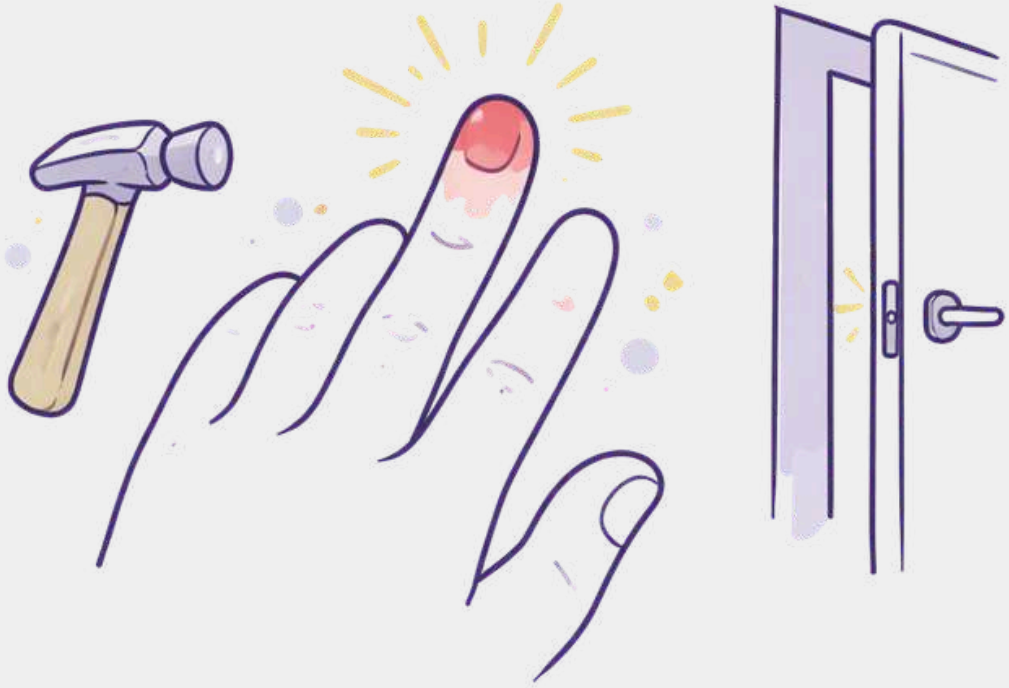
При серйозному обмороженні (шкіра темна, з'явилися пухирі або немає чутливості) - негайно зверніться до лікаря!

Якщо прибили палець:

Найкраще рішення - звернутися до травмпункту, адже це може бути перелом або тріщина кістки. Якщо дістатися до травмпункту тимчасово неможливо, надайте собі першу допомогу самостійно.

Якщо є рана (пошкоджена шкіра):

- Промийте рану чистою водою;
- Обробіть 3% розчином перекису водню або хлоргексидином;
- Накладіть тугу пов'язку для зупинки кровотечі.

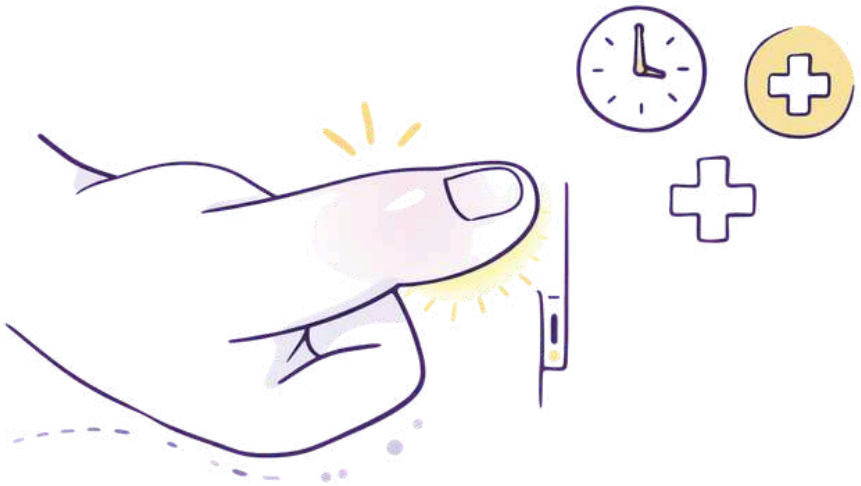


Якщо шкіра ціла, але є набряк:

- Прикладіть холод (лід через тканину) на 10-15 хвилин;
- Повторіть 3-4 рази протягом першої години;
- При сильному болю прийміть знеболювальне (ібупрофен або парацетамол).

Коли варто звернутись до лікаря:

- Палець деформований або неприродно рухається;
- Біль не вщухає навіть після знеболювального;
- Наростає набряк або синець;
- Під нігтем з'явилася велика темна пляма (крововилив);
- Не можете зігнути або розігнути палець.



Як відрізнити забій від перелому?

Ознаки перелому (потрібен лікар!):

- Зміна кольору шкіри в місці удару;
- Ниючий біль, який не вщухає а навпаки - посилюється;
- Важко або неможливо ворушити пальцем;
- Палець рухається неприродно (там, де не повинен);
- Сильний набряк, який наростає, навіть якщо прикладаєте холод;
- Біль то посилюється, то слабшає хвилями;
- Видима деформація - палець викривлений або неправильної форми.

Ознаки звичайного забою (можна лікувати вдома):

- Шкіра почервоніла і тепла на дотик;
- Невеликий набряк;
- Біль помірний і поступово слабшає.

Важливо!

Якщо ваш стан схожий на перелом або є відкрита рана - негайно зверніться до травмпункту або лікаря-травматолога! Чим швидше, тим краще - це допоможе уникнути ускладнень і прискорить одужання.

8 МИ СКОРО ЇДЕМО НА ВІДПОЧИНОК, НАМ ТРЕБА ДО ЛІКАРЯ АБИ «ЗІБРАВ» НАМ АПТЕЧКУ В ДОРОГУ

Що взяти в дорожню аптечку для дорослих?

Це базовий список, який можна доповнити з урахуванням особливостей здоров'я вашої родини:

- Ліки, які ви постійно приймаєте;
- **Жарознижуючі, знеболювальні** («Ібупрофен», «Парацетамол»)
- **Засіб від діареї** («Імодіум», «Лоперамід») - використовувати у крайніх випадках!;
- **«Регідрон»** для відновлення водно-електролітного і кислотно-лужного балансу. Застосовується при зневодненні, причиною якого можуть стати тривала блювота,діарея або рясне потіння в жаркому кліматі;
- **Сорбенти** - для виведення токсинів, алергенів і метаболітів з просвіту ШКТ при гострих отруєннях, кишкових інфекціях (Атоксіл та Ентеросгель);

Що взяти в дорожню аптечку для дорослих?

- **Пробіотики** приймаються для відновлення мікрофлори кишечника після тривалої діареї (Ентерол, Лінекс, Пробіз, Лактиалє);
- **Антигістамінні** препарати для тих, хто схильний до алергії («Аллертек», «Цетиризин»);
- **Таблетки від захитування** («Драміна»);
- **Ферментні препарати**, які допоможуть при переїданні («Фестал», «Панкреатин», «Мезим»).
- У сезон застуд: **краплі або спрей від нежитю**, льодяники або спрей від болю в горлі.
- **Бинт, ватні палички**, вата або ватні диски;
- Перекис водню або **«Хлоргексидин»** для обробки ран;
- **Набір пластирів** різних форм і розмірів.

Залежно від типу відпочинку:

Пляжний відпочинок:

- Засоби від сонячних опіків - пантенол, рятівник, бепантен;
- Сонцезахисний крем з високим SPF.

Важливо!

Більшість туристичних страховок НЕ покривають лікування сонячних опіків та алергії на сонце, тому краще запобігти проблемі, ніж лікувати.

Похід або відпочинок на природі:

- Рятівник або інший засіб від садин і подряпин;
- Гідрокортизонова мазь або псило-бальзам - від укусів комах та подразнення;
- Репелент - для захисту від комарів і кліщів.

Гірськолижний курорт:

- Мазь від ударів і розтягувань - вольтарен, диклофенак;
- Кілька еластичних бинтів (різної довжини та ширини);
- Засіб від сонячних опіків - в горах сонце випромінює сильніше!

Що додати в аптечку для дитини?

Це базовий список на доповнення до дорослої аптечки. Для підбору конкретних препаратів та дозувань краще проконсультуватися э вашим педіатром.

- Ліки, які дитина приймає постійно;
- Електронний термометр;
- Жарознижуючий («Панадол», «Нурофен»).
- Спрей від болю в горлі («Фортеза»);
- Краплі («Називін», «Віброцил») або фізіологічний розчин для промивання носа;
- Антисептик місцевого застосування (йод або зеленка у вигляді олівця);
- Сорбент («Атоксіл», «Полісорб») на випадок харчового отруєння;
- Засіб від діареї (наприклад, порошок «Смекта»);
- Антигістамінний препарат. З 1-го місяця можна використовувати «Феністил» в краплях, з півроку - «Зіртек» в краплях або аналоги з діючою речовиною цетиризин, з 2років — сироп «Кларитин» або аналоги з діючою речовиною лоратидин;
- Гель «Феністил» для зняття подразнення від укусів комах, лікування сонячних і побутових опіків легкого ступеня.

9 МЕНЕ ВКУСИЛА СОБАКА, ЩО РОБИТИ?

Якщо укуси важкі, їх багато або є сильна кровотеча - негайно викликайте швидку 103.

Якщо укус або подряпина невеликі - надайте собі першу допомогу:

1. **Промийте рану** протягом мінімум 5 хвилин проточною водою з великою кількістю мила. Також обробіть ділянки шкіри, на які могла потрапити слина тварини;
2. **Нанесіть антисептик** на основі спирту або йоду (не перекис водню!). Закрийте рану чистою пов'язкою або стерильним бинтом.
3. Якщо кровотеча продовжується - **притисніть рану чистою сухою тканиною** і тримайте до відвідування травмпункту.

Що робити далі?

Обов'язкове звернення до травмпункту:
Навіть після невеликого укусу зверніться до найближчого травмпункту. Протягом 24 годин направлення від лікаря не потрібне. Лікар огляне рану, надасть кваліфіковану допомогу та за потреби призначить курс вакцинації проти сказу (антирабічна вакцина). Вакцинацію можуть зробити одразу на травмпункті або Вас направлять до найближчого медичного закладу, в якому є вакцина в наявності.

Чому вакцинація важлива:

Сказ - смертельно небезпечна вірусна інфекція. Без лікування вона неминуче призводить до смерті. Вакцина на 100% запобігає захворюванню, якщо почати курс не пізніше 14 днів після укусу. інкубаційний період сказу - від 1 тижня до 1 року, найчастіше 1—3 місяці.
Хороша новина: щеплення від сказу в комунальних закладах БЕЗОПЛАТНІ — їх купують за державні кошти.

Про правець:

Вуличні тварини також можуть бути носіями правця. Вакцинацію від правця потрібно робити кожні 10 років, починаючи з 16 років. Це щеплення теж безоплатне і доступне у вашого сімейного лікаря. Якщо тварина домашня або ви можете її спіймати безпечно - відвезіть до ветеринарної служби. Якщо ветеринар підтвердить, що тварина здорова і щеплена, курс вакцинації можна не починати або перервати.

Профілактика - краще за лікування:

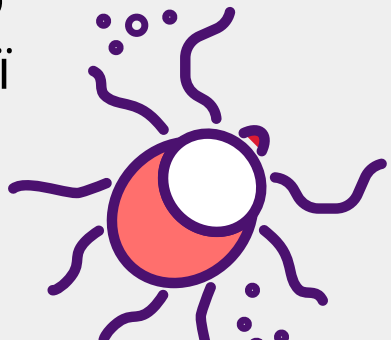
- Щеплюйте домашніх тварин проти сказу щороку - це захистить і їх, і вас;
- Вакцинуйте себе та родину проти правця кожні 10 років (починаючи з 16 років);
- Навчайте дітей не підходити до незнайомих тварин;
- Не дратуйте навіть знайомих собак під час їжі або їх сну.

Важливо!

Незнайомі тварини можуть поводитися непередбачувано. Не наближайтеся до них самі і навчіть цьому своїх дітей - це найкраща профілактика укусів і пов'язаних з ними проблем.

10 ВКУСИВ КЛІЩ/ ЯКАСЬ КОМАХА - ЯК БУТИ?

1. НЕ **видаляйте кліща самостійно** - це повинен зробити лікар-хірург у нашому центрі або іншому медичному закладі.
2. **Обстеження кліща після видалення не є обов'язковим.** Результати цього лабораторного дослідження не впливають на подальше лікування та спостереження.
3. **В Україні кліщі здебільшого переносять збудника бореліозу (хвороба Лайма).** Інші захворювання (бабезіоз, анаплазмоз, ерліхіоз) зустрічаються дуже рідко. Кліщовий енцефаліт в Україні не реєструються вже багато років.
4. **Ефективність профілактичного лікування антибіотиками після укусу кліща наразі не доведена.** Якщо вас турбує це питання - зверніться до лікаря-інфекціоніста для планової консультації.



5. Після укусу кліща **необхідно спостерігати протягом 4 тижнів за місцем укусу** та за загальним станом.
6. **Якщо навколо місця укусу з'явиться мішенеподібна пляма** діаметром близько 4-5 см - це найімовірніше мігруюча еритема, ранній прояв хвороби Лайма. **Необхідно негайно звернутися до лікаря-інфекціоніста.** Будь-які інші зміни в місці укусу або поруч, а також погіршення загального стану - с додатковим сигналом для звернення до лікаря.
7. Якщо протягом 4 тижнів жодних проявів захворювання не з'явилося, але ви все одно хвилюєтесь - зверніться до лікаря-інфекціоніста для призначення обстеження. Зазвичай це аналіз на антитіла до борелій (Borrelia burgdorferi IgM/IgG) з підтверджуючим тестом методом імуноблоту. Результати аналізу потрібно показати лікарю — він визначить, чи потрібно проводити подальше лікування.

Профілактика укусів кліщів:

1. На прогулянках, на природі **одягайте головний убір і світлий однотонний одяг** з довгими рукавами, який щільно прилягає до тіла - на ньому легше помітити кліщів.
2. Кожні 2 години оглядайте себе і супутників. **Повернувшись додому, ретельно обстежте тіло на наявність кліщів.** Зніміть одяг, огляньте його, випрайте та випрасуйте -кліщі часто чіпляються до одягу і можуть присмоктатися пізніше, вже вдома.
3. Для обробки одягу перед прогулянкою у парку або лісі **можна використовувати репелент перметрин** - він відлякує кліщів і додатково захищає Вас.

Укус комах:

Найчастіше проявляється місцева реакція: почервоніння, невеликий набряк або висип безпосередньо в місці укусу. Це нормальна реакція організму, яка не потребує особливого лікування.

Але існує системна алергічна реакція, яка є небезпечною та проявляється:

- Висипом по всьому тілу (кропив'янка);
- Охриплістю голосу;
- Набряком гортані (набряк Квінке);
- Утрудненим диханням (бронхоспазм);
- Алергічним нежитем;
- Підвищенням температури та ознобом;
- Головним болем, нудотою;
- Анафілактичним шоком (найнебезпечніше!).

Важливо!

При появі будь-якого з цих симптомів після укусу комахи - негайно викликайте швидку 103!

Що робити, якщо укусила комаха:

1. Перейдіть у безпечне місце - зійдіть з мурашника, помийте руки від солодкого соку фруктів, інакше комахи можуть вкусити знову;
2. Видаліть жало, якщо воно залишилося в шкірі (обережно, не здавлюйте);
3. Промийте місце укусу водою з милом;
4. Прикладіть холодний компрес на 10-15 хвилин - це зменшить набряк і біль;
5. Прийміть антигістамінний препарат у разовій дозі (L-цет, цетиризин тощо);
6. Місцево можна нанести фенистил-гель або гентасепт.
7. Не чухайте місце укусу - це посилить свербіж і може призвести до інфікування;
8. Якщо розчухали і пошкодили шкіру — обробіть антисептиком без спирту (хлоргексидин).

Важливо!

У разі алергічних реакцій на укуси комах зверніться до алерголога, а за його відсутності - до педіатра, сімейного лікаря або дерматолога.

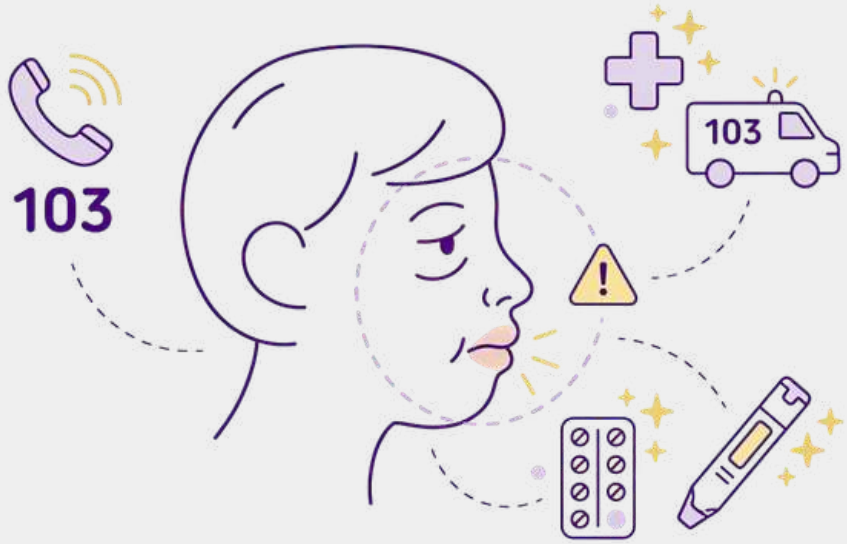
Найнебезпечнішим є набряк Квінке (ангіоневротичний набряк гортані)! Цей стан загрожує життю та розвивається дуже швидко. За годину набряк може поширитися на все обличчя, шию, грудну клітку та руки, а також перекрити дихальні шляхи.

Перша допомога при набряку Квінке:

1. **Усуньте алерген**, якщо можливо (наприклад, виведіть людину з приміщення, де є комахи);
2. **Негайно викликайте швидку 103** або їдьте в лікарню самостійно - це невідкладний стан!
3. Забезпечте **доступ до свіжого повітря** - відкрийте вікно, розстебніть верхній одяг, зніміть щільні речі з шиї;
4. Дайте **антигістамінний препарат** у разовій дозі (L-цет, цетиризин тощо);
5. Прикладіть **холодний компрес** на ділянку набряку.

Важливо!

Не залишайте людину без нагляду до приїзду швидкої - стан може швидко погіршитися!



11 ОТРИМАВ(-ЛА) ТЕПЛОВИЙ УДАР, ЩО МЕНІ РОБИТИ?

Тепловий удар - як розпізнати та допомогти?

Ознаки теплового удару (після тривалого перебування у спеку):

1. Слабкість, сонливість;
2. Почервоніння тіла чи обличчя;
3. Розширення зіниць;
4. Сильний головний біль;
5. Запаморочення чи потемніння в очах;
6. Нудота, блювання;
7. Частий та слабкий пульс;
8. Судоми чи втрата свідомості.

Перша допомога при тепловому ударі:

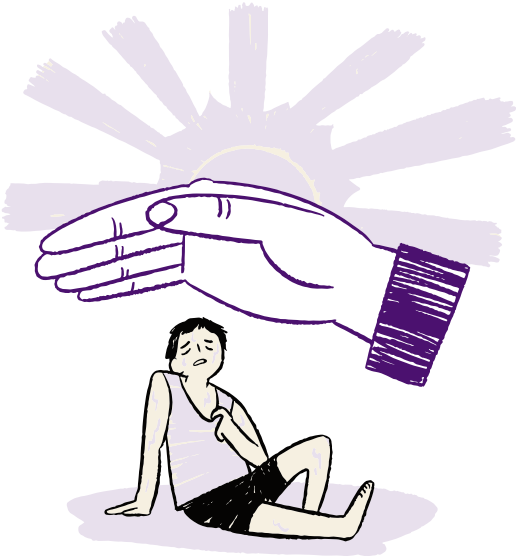
1. Перемістіть потерпілого у прохолодне місце (тінь, приміщення з кондиціонером);
2. Покладіть під голову валик або будь-які речі, що є під рукою;
3. Звільніть від одягу, що стискає - розстебніть гудзики, блискавки. Відкрийте вікна для припливу свіжого повітря;
4. Покладіть на лоб холодний компрес (змочений водою рушник, лід). Зволожуйте прохолодною водою відкриті ділянки тіла - шию, зап'ястя, щиколотки.
5. Важливо: охолоджуйте поступово, не різко!;
6. Якщо потерпілий у свідомості - давайте пити прохолодну воду маленькими ковтками;
7. При нудоті та блювоті покладіть його на бік. При порушенні дихання - робіть штучне дихання;
8. При температурі вище 38,5°C дайте жарознижувальні препарати (парацетамол або ібупрофен);
9. При судомах утримуйте тіло від пошкоджень - не давайте вдарятися об тверді предмети.

Важливо!

Обов'язково викличте швидку 103 або доставте потерпілого до найближчої лікарні!

Профілактика теплового удару:

- Уникайте фізичної активності в найспекотніші години - з 11:00 до 16:00;
- Підтримуйте прохолоду в приміщенні: відкривайте вікна, використовуйте вентилятори та кондиціонери для циркуляції повітря. Оптимальна температура - 21-23°C;
- Одягайте світлий одяг з натуральних тканин - він відбиває сонячні промені і дозволяє шкірі дихати;
- Захищайтеся від прямого сонця: носіть головний убір, користуйтеся парасолькою;
- Пийте багато рідини: 1,5-2 л на день у звичайних умовах, до 3 л - якщо працюєте на сонці.



Важливо!

НІКОЛИ не залишайте домашніх улюбленців, немовлят у візочках на відкритому сонці або в автомобілі, навіть на кілька хвилин. Ці прості правила допоможутьуникнути теплового удару та зберегти здоров'я в спекотну погоду.

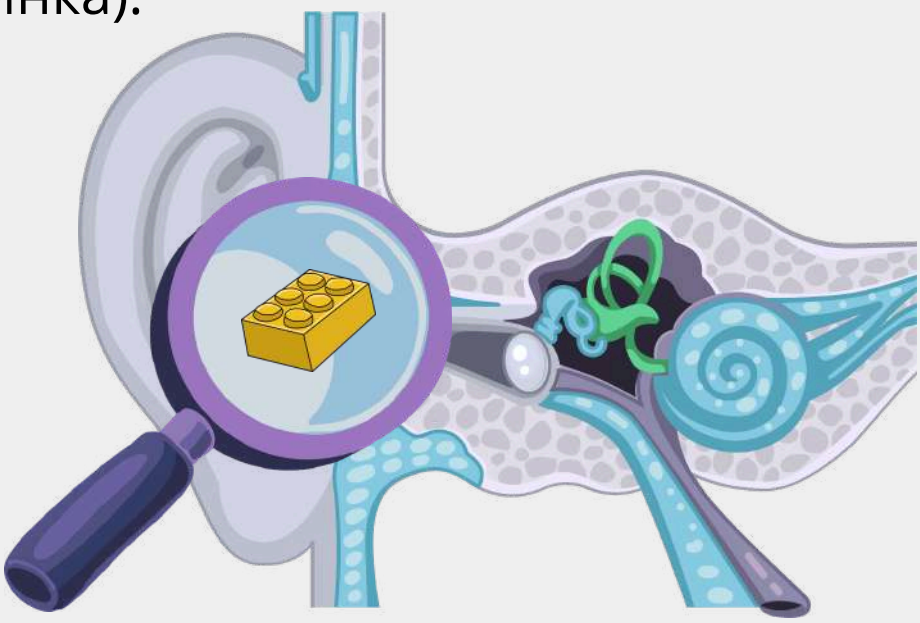
12 МОЯ ДИТИНА НАЧЕ ЩОСЬ ЗАСУНУЛА ДО НОСА / ВУХА - ЯКА МОЯ ТАКТИКА?

Стороннє тіло у вусі:

Це трапляється як з дітьми (дрібні іграшки, намистини, г'удзики, насіння, горох, кісточки від фруктів), так і з дорослими (уламки сірників, вата, зерна злаків, деталі навушників, листя рослин, віск від свічок, комахи).

Симптоми:

- Біль у вусі;
- Зниження слуху;
- Шум у вусі;
- Запаморочення;
- Кров з вуха (якщо пошкоджена барабанна перетинка).



Стороннє тіло у вусі:

Чого не можна робити:
Не намагайтеся дістати предмет самостійно пінцетом, ватними паличками чи іншими інструментами! Ви можете проштовхнути його глибше або пошкодити барабанну перетинку.

Що можна робити:
Найперше - заспокойтеся і подумайте, який предмет потрапив у вухо: живий чи неживий, гострий чи тупий, круглий чи квадратний, металевий чипластиковий, великий чи малий.

Якщо у вухо залетіла комаха:
Закапайте у вухо будь-яку рафіновану олію або спиртовий розчин (розведений спирт 1:1), щоб знерухомити комаху. Це зменшить неприємні відчуття. Після цього зверніться до лікаря для видалення.

Якщо предмет металевий:
Можна спробувати дістати його магнітом.
Спочатку відтягніть вушну раковину:
у дорослих - назад і вгору, у дітей - назад і вниз.
Потім обережно поведіть магнітом біля входу у вухо.

Стороннє тіло у вусі:

Але найбезпечніше - одразу звернутися до лікаря ЛОРа, який професійно видалить стороннє тіло без ризику пошкодження.

Коли варто звернутися до лікаря?

- При будь-якій підозрі на стороннє тіло у вусі та пов'язаному з ним дискомфортом;
- Будь-які предмети потребують якнайшвидшого професійного видалення;
- Кров'янисті або гнійні виділення з вуха з неприємним запахом.

Важливо!

Не зволікайте - зверніться до ЛОР-лікаря. Чим швидше видалити стороннє тіло, тим менший ризик ускладнень.

Стороннє тіло у носі:

Це частіше трапляється з дітьми, але й дорослі іноді потрапляють у таку ситуацію. Діти засовують предмети з цікавості або під час ігор, а дорослі - свідомо для "народного лікування" (каштани, цибуля, часник). Особливо небезпечні батарейки та парні дискові магніти - вони можуть завдати серйозної шкоди!

Симптоми:

- Утруднене дихання однією половиною носа (особливо якщо виникло раптово);
- Чхання, сопіння;
- Кровотеча з носа;
- Біль у носі;
- Виділення з носа: спочатку прозорі, через кілька днів - зелені з неприємним запахом;
- Маленькі діти часто торкаються носа та труть його.

Чого не можна робити:

Не намагайтеся схопити і витягнути предмет пінцетом, щипцями або ватними паличками! Зазвичай це призводить до того, що предмет заштовхується ще глибше і додатковотравмується слизова оболонка.

Стороннє тіло у носі:

Що можна спробувати:
Спробуйте видути стороннє тіло: затисніть вільну ніздрю і попросіть дитину сильно видихнути носом (або зробіть це самі, якщо це ваш випадок). Цей спосіб ефективний для маленьких і гладких предметів.

Важливо!
Якщо не вийшло з першого разу - не повторюйте багато разів, краще одразу йдіть до лікаря.

Коли обов’язково до лікаря?

- **ТЕРМІНОВО** - якщо це батарейки або магніти! Вони можуть завдати серйозної шкоди слизовій за лічені години;
- **Майже завжди** — навіть якщо ви дістали один предмет самостійно, можуть бути ще (діти іноді засовують кілька речей);
- **Якщо з'явилися кров'янисті або гнійні виділення** з носа з неприємним запахом. Не соромтеся звертатися до ЛОР-лікаря - краще перестрахуватися, ніж пропустити проблему.

Носова кровотеча:

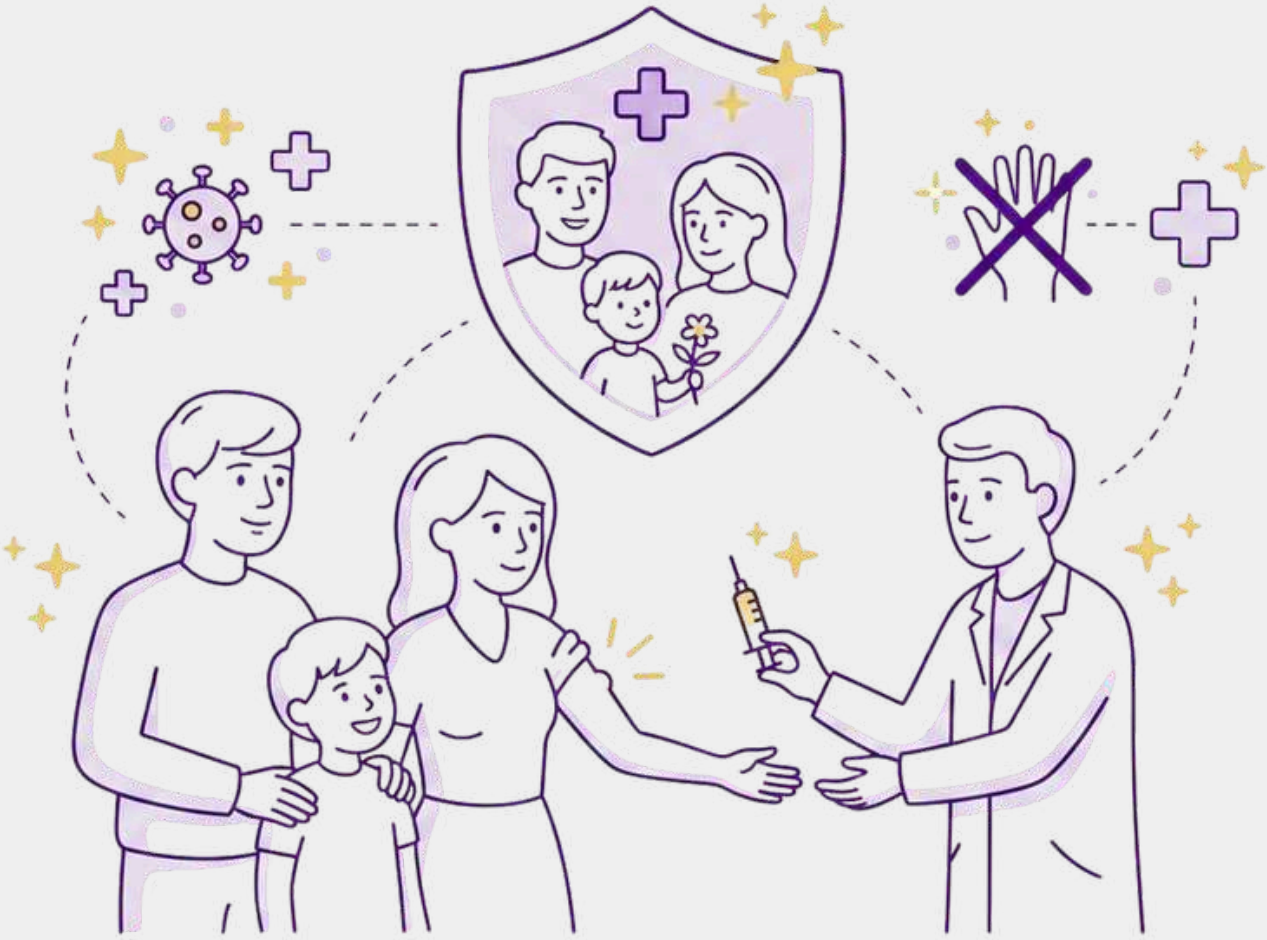
Найчастіше (у 90% Випадків) кровотеча виникає з передніх відділів носа і з однієї половини. Причини: пересихання слизової, травмування пальцем або стороннім предметом, різке підвищення артеріального тиску. Рідше - при травмах голови, порушенні згортання крові, інфекціях або новоутвореннях.

Як зупинити носову кровотечу:

1. Не панікуйте - це лише посилить кровотечу;
2. Нахиліть голову і тулуб вперед і трохи вниз. Важливо, щоб кров не затікала в горло;
3. Видуйте згустки крові і притисніть ніс з обох боків (як прищіпкою). Тримайте 10 ХВИЛИН.
4. Можна прикласти холод на перенісся і прополоскати рот холодною водою;
5. Через 10 хвилин перевірте, чи не тече кров. НЕ видувайте згусток!
6. Якщо кровотеча продовжується - затисніть ніс ще на 10 хвилин;
7. Якщо після цього кров не зупинилася - зверніться до медичного закладу. Під час транспортування НЕ лягайте - сидіть, нахилившись вперед;

13 ВАКЦИНАЦІЯ: ЗАХИСТ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ

Вакцинація - один з найефективніших способів **захисту від** серйозних інфекційних **захворювань.** Вона оберігає не лише вас, а й ваших близьких, особливо тих, хто не може бути вакцинований через вік або стан здоров'я.



Вакцинація дітей:

В Україні діє Національний календар профілактичних щеплень.
Саме цим документом користуються лікарі для складання графіку вакцинації.

Основні вакцини:

- Від народження: БЦЖ (туберкульоз), Гепатит В;
- 2-4-6 місяців: АКДП (дифтерія, правець, кашлюк), Поліомієліт, Гемофільна інфекція;
- 12 місяців: КПК (кір, паротит, краснуха);
- 4 роки - ревакцинація КПК;
- 6 років: ревакцинація АДП-М, Поліомієліт;
- 12-13 років - вакцинація ВПЛ для дівчаток;
- 14-16 років: АДП-М (дифтерія, правець).

Додатково рекомендовані (не обов'язкові, але бажані):

- Вітряна віспа (Варілрікс) - від 9 місяців, 2 дози;
- Ротавірус - до 6 місяців життя;
- Пневмокок, Менінгокок - від 2 місяців;
- Грип - щорічно з 6 місяців;
- ВПЛ - дівчаткам та хлопчикам 9-14 років.

Вакцинація дорослих:

Імунітет від деяких вакцин з часом слабшає, тому дорослим також важливо підтримувати цей захист:

- Правець та дифтерія (АДП-М) - кожні 10 років (обов'язково!);
- Грип - щорічно, особливо для осіб 65+ та з хронічними захворюваннями;
- COVID-19 - за актуальними рекомендаціями МОЗ;
- Пневмокок - для осіб 65+ та груп ризику;
- Оперізуючий лишай - для осіб 50+;

Вакцинація вагітних:

Щеплення під час вагітності захищає і маму, і майбутню дитину:

- Кашлюк, дифтерія, правець (АКДП/Бустрікс) - у 27-36 тижнів кожної вагітності;
- Грип - у будь-який триместр під час сезону;
- COVID-19 - безпечно в будь-який триместр;

Протипоказані під час вагітності: живі вакцини (КПК, вітряна віспа). Їх краще зробити до вагітності або після пологів.

Часті запитання щодо вакцинації:

Чи безпечні вакцини?
Так. Усі вакцини проходять ретельні дослідження. Побічні ефекти зазвичай легкі (почервоніння, температура), а серйозні - вкрай рідкісні.

Чи можна робити кілька вакцин одночасно?
Так, це безпечно і рекомендовано. Імунна система справляється з багатьма антигенами одночасно. Але саме лікар визначає які вакцини та в який термін можна поєднувати між собою.

Часті запитання щодо вакцинації:

Що робити, якщо пропустили вакцинацію?
Зверніться до лікаря - він складе індивідуальний графік щеплень. Починати календар спочатку не потрібно.

Що робити після вакцинації?
Залишитися в закладі 10-15 хвилин для спостереження. При температурі вище 38,5°C приймаємо парацетамол або ібупрофен. Не потрібно давати антигістамінні препарати з метою профілактики алергії.

Всі вакцини Національного календаря в Україні є БЕЗОПЛАТНИМИ у державних закладах охорони здоров'я!

Проконсультуйтеся з вашим лікарем щодо складання індивідуального календаря щеплень для вас та вашої родини.

14 ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

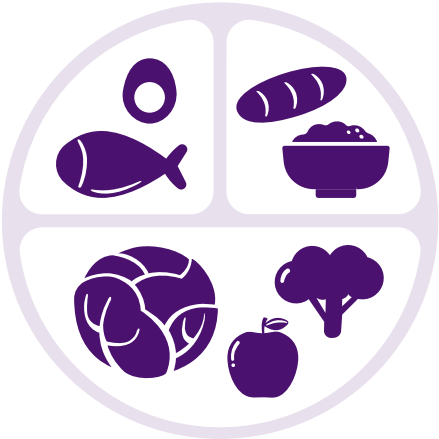
Здоров'я - це не лише відсутність хвороб, а й хороше самопочуття, енергія та якість життя. Правильне харчування та фізична активність є основою турботи про свій стан у будь-якому віці.

Принципи здорового харчування:

- **Різноманітність** - регулярно вживайте продукти з усіх груп: овочі, фрукти, цільнозернові, білок, молочні продукти та корисні жири;
- **Овочі та фрукти** - мінімум 400 г (5 порцій) на день різних кольорів. Вони багаті вітамінами, мінералами та клітковиною, яка покращує травлення і знижує ризик серцево-судинних захворювань;
- **Цільнозернові продукти** - обирайте хліб з цільного зерна, коричневий рис, вівсянку. Вони забезпечують тривале відчуття ситості, стабілізують рівень цукру вкрові та підтримують здоров'я кишківника;
- **Білок** - це риба, нежирне м'ясо, яйця, молочні продукти. Білок будує та відновлює м'язи, підтримує імунітет і забезпечує довготривале почуття ситості;

Принципи здорового харчування:

- Обмежте - цукор, сіль (до 5 г на день), насичені жири, трансжири. Надлишок підвищує ризик діабету, гіпертонії та серцево-судинних захворювань;
- Вода - мінімум 1,0-1,5 літри чистої води на день. Вода підтримує всі функції організму, покращує концентрацію, допомагає виводити токсини та підтримуєздоров'я шкіри.



Тарілка здорового харчування:

Як має виглядати ваша тарілка:

- 1/2 тарілки - овочі та фрукти (різних кольорів);
- 1/4 тарілки - цільнозернові продукти (каша, хліб, макарони з твердих сортів);
- 1/4 тарілки - білок (риба, м'ясо, бобові, яйця);
- Додатково: порція молочних продуктів, здорові жири (оливкова олія, горіхи).

Що краще обмежити:

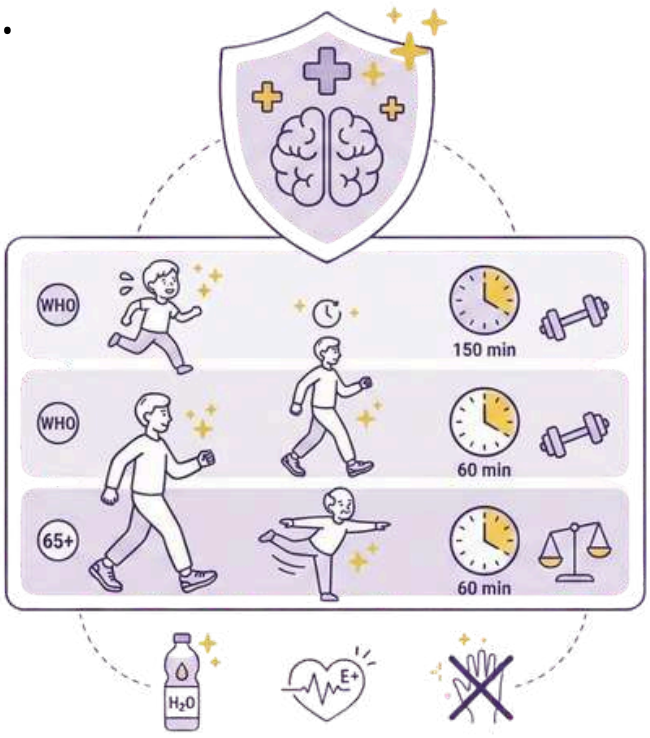
- Солодкі газовані напої та соки з доданим цукром;
- Фастфуд, смажена їжа на великій кількості олії;
- Ковбасні вироби, копченості;
- Кондитерські вироби у великих кількостях;
- Готові соуси з високим вмістом солі та цукру;
- Алкогольні напої;
- Продукти з трансжирами (маргарин, багато готової випічки).

Фізична активність:

Регулярна фізична активність зміцнює серце, м'язи, кістки, покращує настрій, знижує ризик багатьох хронічних захворювань та допомагає підтримувати здорову вагу.

Рекомендації ВООЗ:

- ***Діти 5-17 років*** - мінімум 60 хвилин помірної або інтенсивної активності щодня;
- ***Дорослі 18-64 роки*** - 150-300 хвилин помірної або 75-150 хвилин інтенсивної активності на тиждень;
- ***Дорослі 65+*** так само, як молодші дорослі, плюс вправи на рівновагу 3 рази на тиждень;
- Силові вправи - 2+ рази на тиждень для всіх дорослих.

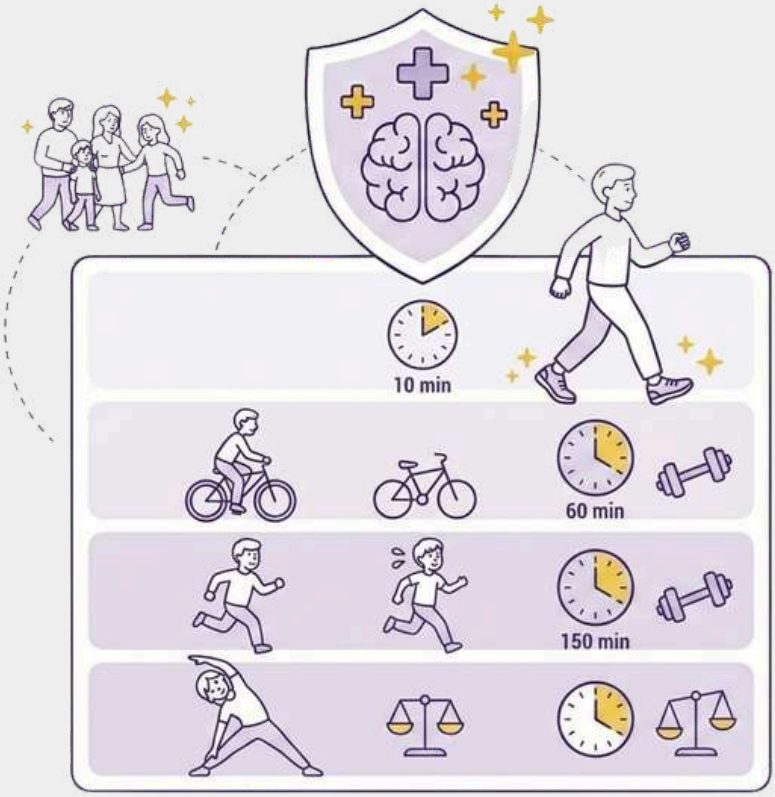


Фізична активність:

Види активності:

- **Помірна:** швидка ходьба, їзда на велосипеді, танці, садівництво;
- **Інтенсивна:** біг, швидке плавання, аеробіка, спортивні ігри;
- **Розтяжка:** щодня для гнучкості та профілактики травм.

Поради для початківців:
починайте поступово, обирайте види активності, які вам подобаються, рухайтеся разом з родиною чи друзями. Навіть 10 хвилин активності краще, ніж нічого.



Здоровий сон:

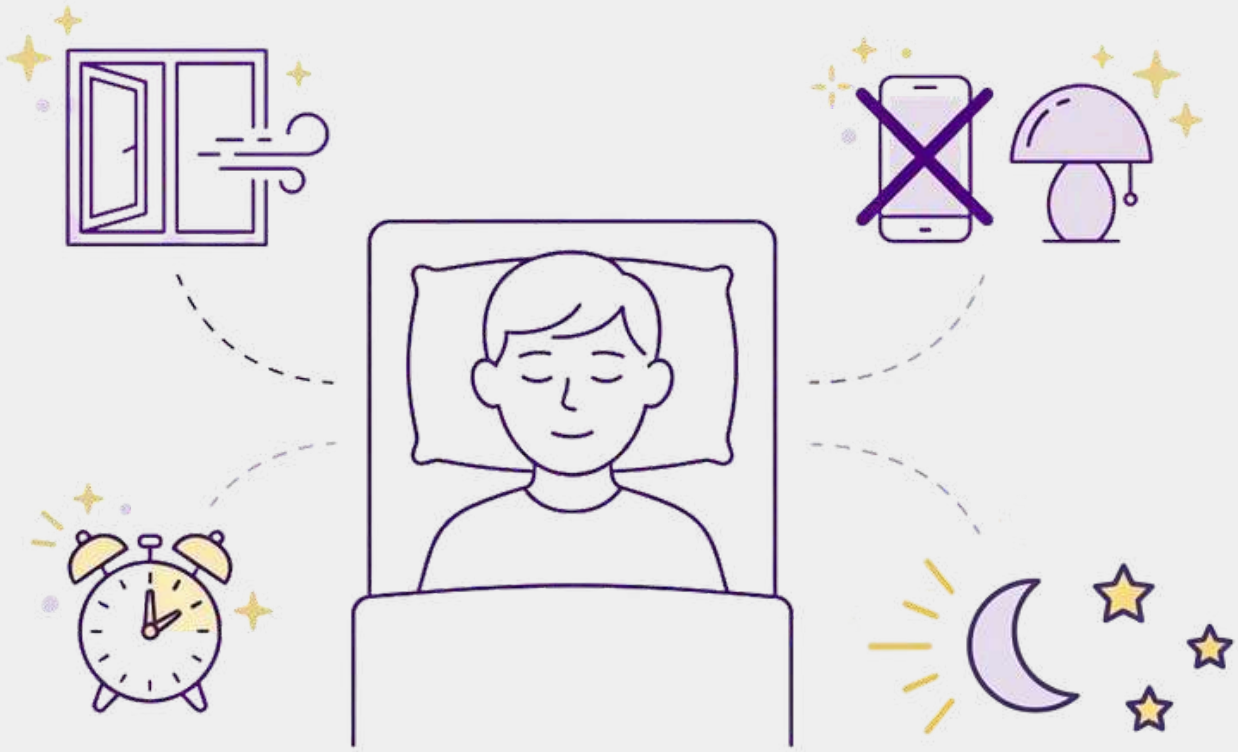
Якісний сон не менш важливий для здоров'я, ніж харчування та активність.
Під час сну організм відновлюється, зміцнюється імунітет, покращується пам'ять та виробляються усі необхідні гормони. ***Недосип підвищує ризик хронічних захворювань***, знижує концентрацію та погіршує настрій.

Скільки потрібно спати:

- Новонароджені (0-3 міс): 14-17 годин;
- Немовлята (4-11 міс): 12-15 годин;
- Малюки (1-2 роки): 11-14 годин;
- Дошкільнята (3-5 років): 10-13 годин;
- Школярі (6-13 років): 9-11 годин;
- Підлітки (14-17 років): 8-10 годин;
- Дорослі (18- 64 роки): 7-9 годин;
- Літні люди (65+): 7-8 годин.

Гігієна сну:

- Лягайте і прокидайтеся в один і той же час;
- Створіть комфортні умови: темрява, прохолода (18-20°C), тиша;
- Уникайте використання гаджетів за 1-2 години до сну;
- Не їжте важку їжу перед сном;
- Обмежте вживання кофеїну після обіду;
- Створіть ритуал перед сном (тепла ванна, читання чи спокійна релаксуюча музика).



Питання та зворотний зв'язок

Ця пам'ятка - живий документ, який ми постійно оновлюємо.

Якщо у вас виникли питання, на які ви не знайшли відповіді, або є пропозиції щодо покращення цих рекомендацій - будь ласка, поділіться з нами своїми думками. Ви можете:

- **Надіслати свої пропозиції через чат-бот**
- **Написати список своїх питань під час візиту до лікаря**
- **Поділитися своїми думками на рецепції**

Ваш зворотний зв'язок допомагає нам робити інформацію доступною та корисною для всіх пацієнтів.

Дякуємо, що допомагаєте нам ставати кращими!

pervynka.in.ua
068 037 09 90, 050 037 09 90
ЧАТ-БОТ @PervynkaMedicalCenters_bot

первинка clinic
медична мережа

МЕДИЧНІ ЦЕНТРИ «ПЕРВИНКА» — МЕДИЦИНИ НОВА СТОРІНКА!

6+ років

60+ лікарів

20+ напрямків

65 000 пацієнтів

4 клініки

30 000 декларацій

Консультації лікарів

е-Лікарняні, е-Направлення, е-Рецепти

Лабораторні дослідження та тести

Діагностика

кабінет пацієнта

ЧАТ-БОТ

pervynka_clinic