

# Особиста гігієна у польових умовах

Дизентерія.....	2
Шкірна мозоль.....	3
Стопа атлета або мікоз стопи.....	4
Траншейна стопа .....	4
Педикульоз (воші).....	6
Харчові отруєння .....	8

Згідно зі статистичними даними країн, що ведуть регулярні бойові дії, втрати та поранення у військових кампаніях останніх років внаслідок не бойових травм (у тому числі і від супутніх хвороб) більш ніж на чверть перевищують втрати безпосередньо від бойових дій.

Простіше кажучи, ризик втратити боєздатність від не бойових травм значно вищий, ніж від кулі або уламка.

І насамперед ризик не бойових втрат — це банальне недотримання гігієни. Звучить дещо незвично, але на жаль — факти це річ уперта. Гігієна у мирному житті це цілком нормальне явище, але у польових умовах її недотримання дуже швидко веде до виведення з ладу цілих підрозділів. І справа не тільки у відсутності нормального душу та туалету, проблеми починаються елементарно з гігієни рук.

Дієвий боєць починається з гігієни рук. Якщо ігнорувати це правило, то дуже просто стати недієздатним задовго до початку бойових дій.

### Порада

*Якщо води дуже мало, то сильний бруд, жир, олія, кров тощо з рук можна зняти, добре очистивши руки звичайною землею. Вона вбере в себе все зайве і руки, будуть лише у земляному пилу, змити який мінімальною кількістю води взагалі не проблема.*

До того ж, із собою в першій лінії спорядження завжди має бути пачка вологих антибактеріальних серветок мінімум, з розрахунку одна пачка на добу.

Як би це не звучало банально, але ретельне регулярне миття рук вже вдесятеро підвищує шанси бійця на виживання.

За відсутності води цілком підходять вологі серветки, антисептичні розчини.

Якщо ж нехтувати такими простими, але важливими правилами гігієни, дуже легко отримати поширену і вкрай неприємну хворобу — дизентерію.

### Дизентерія

Це гостре інфекційне захворювання, що характеризується запаленням слизової оболонки товстої кишки. Бактерія в кишечнику виділяє токсин - шигатоксин, що викликає інтоксикацію організму, через що людина відчуває сильне нездужання і слабкість, підвищення температури.

Симптомами важкої форми дизентерії є озноб, нудота, блювота, часті болі в животі, зниження тиску і часті рідкі випорожнення з кров'яними виділеннями (діарея).

Хворобу у середньо-важкій і важкій формах лікують у стаціонарі. Пацієнтам призначають протимікробні препарати від дизентерії — фторхінолони (Офлоксацин) або цефалоспорини (Цефтріаксон). Добір конкретного лікарського засобу робить лікар з урахуванням стану пацієнта, наявних показань і протипоказань.

Профілактика дизентерії - ретельно мийте руки з милом, завжди пам'ятайте, що заразитися можна від будь-якого хворого на дизентерію.

## Шкірна мозоль

Найпоширенішими «польовими» ушкодженнями ніг – мозолі.

Спостерігаються трохи менше, ніж у половини бійців, що одягли нові нерозношені армійські черевики.

Результат тривалого тертя чи тиску на шкіру. Виявляється у вигляді ороговілих областей (омертвіння клітин епітелію) - суха мозоль; або мозольний міхур, якщо містить тканинну рідину у верхніх шарах шкіри це – мокра мозоль.

Щоб уникнути мозолів, при перших же симптомах на області, що натираються, треба наклеїти пластир.

Щоб прибрати мокру (водяну) мозоль, потрібно проколоти стерильною голкою від шприца мозоль внизу, попередньо продезінфікувавши, бажано спиртом, область мозолі. Видавивши рідину, наклейте анти бактеріцидний пластир із м'яким тампоном по центру.

Не забувайте, що всі маніпуляції проводяться виключно у рукавичках!



**Увага!** Мозоль зі згустками крові має обробляти лише медик, так як висока ймовірність інфікування рани та зараження крові!

## Стопа атлета, або мікоз стопи

Також грибкове захворювання ніг, що часто зустрічається, вражає міжпальцевий простір ніг. Виникає через недотримання гігієни ніг, тісного взуття, довгого перебування у щільному взутті, коли нога намокає від контакту з водою або тривалого переохолодження.



### **Профілактика**

*Щоденне миття ніг, при неможливості миття ретельне протирання вологими серветками, обробка антисептиками, протигрибковими мазями та тальком. Запасні сухі шкарпетки також допомагають уникнути цього не критичного, але неприємного захворювання.*

## Траншейна стопа

Пошкодження ніг через тривалий вплив вологи та холоду на ноги. Сама назва пішла ще з часів Першої Світової Війни і ця проблема була у великій кількості солдат, які перебували в холодних, сирих, мокрих окопах довгий час.

Найчастіше, захворюваність у військовослужбовців траншейною стопою припадає на ранню весну або глибоку осінь, коли температура трохи вище 0° через неможливість регулярно стежити за гігієною ніг і нормально просушити взуття.

Помічено, що розвиток траншейної стопи може статися навіть попри періодичні відігрівання кінцівок.

Ключова проблема, через яку виникає захворювання,— це висока вологість і температура +5...+10 °С.

Висока вологість зменшує теплоізоляційні властивості одягу та взуття.

При несприятливих обставинах дуже висока вологість може спричинити муміфікацію пальців стоп вже в температурному діапазоні +2...+5 °С.

Є 3 рівні ураження траншейною стопою: **легкий**, **середній** та **важкий**.



Легкий рівень - найчастіше зустрічається в 75-90%, характеризується онімінням ступні, періодичними болями. Як правило, страждають передня частина стопи і великі пальці ніг, що змушує хворого при ходьбі спиратися на п'яти. Виникають неприємні відчуття печіння та поколювання ступні.

Середній рівень це коли виникає в областях набряку пальців ніг і тилу стопи бульбашок, заповнених желеподібною субстанцією.

Тяжкий рівень - сильні трофічні розлади тканин аж до некрозу з розвитком анаеробних інфекцій.

### Профілактика

Найефективніший спосіб, це усунення причин - ізоляція та осушення траншей та окопів, ВОПів (взводних опорних пунктів) своєчасної гігієни ніг, просушування та обробці взуття, наявність змінного сухого обробленого взуття.

Лікування стаціонарне, як правило, необхідна госпіталізація.

### Педикульоз (воші)

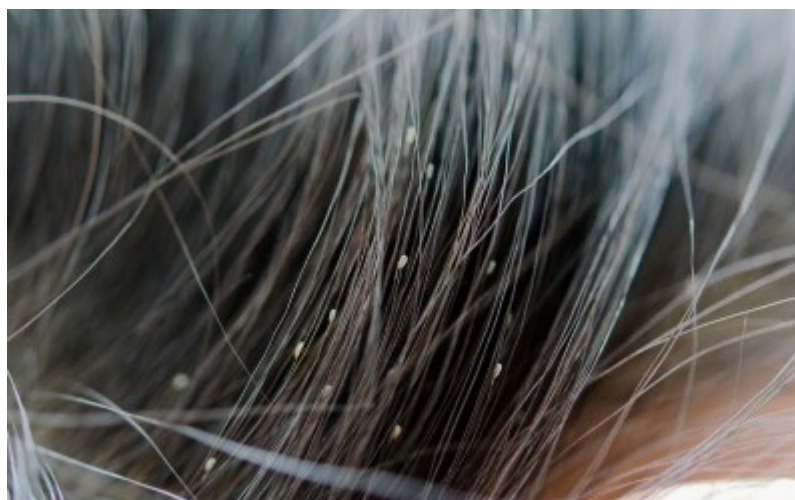
Педикульоз (pediculosis, вошивість) паразитарне захворювання шкіри та волосся. На людині можуть паразитувати:

- Головна воша (*Pediculus humanus capitis*)
- Платтяна воша (*Pediculus humanus corporis*)
- Лобкова воша (*Phthyrus pubis*)

Відповідно до цього розрізняють педикульоз головний, платтяний і лобковий. Воші харчуються кров'ю господаря, викликаючи неприємні болючі відчуття, свербіж, дискомфорт і подразнення.

Захворювання на педикульоз спостерігається при скупченому проживанню людей, антисанітарії, (як правило, під час військових дій і катастроф)

Воші передаються від людини до людини контактним побутовим шляхом.



Від тварин заразитися вошами та блохами неможливо, тому що ці паразити з різних видів, тобто людські воші можуть жити лише на людині.

Симптоматика:

- Свербіж шкіри в місці укусу воші
- Дрібні сірувато-блакитні плями на шкірі
- Розчісування (екскоріації)
- Наявність гнид у волоссі

З моменту зараження до перших ознак хвороби може пройти кілька тижнів. В результаті інфікування розчісування можуть розвиватися гнійникові захворювання шкіри. Платтяні воші є основними переносниками висипного тифу.

### **Лікування**

*Використання спеціальних шампунів, спреїв, лосьйонів, термічної обробки одягу. З радикальних способів позбутися головних вошей — гоління голови налісо.*

## **Харчові отруєння**

Симптоматика: слабкість, нездужання, діарея та блювання

У мирному житті причиною отруєння найчастіше стає неякісні або зіпсовані продукти, а в польових умовах, крім зіпсованих продуктів, є високий шанс отримати харчове отруєння через недотримання елементарних правил гігієни, описаних вище.

При захворюванні слід звернутися до медиків, бо неправильно поставлений діагноз і самолікування можуть закінчитися дуже сумно.

### **Профілактика**

*Обробка рук після відхожих місць, перед прийняттям їжі, термічна обробка продуктів, правильне зберігання та приготування продуктів з дотриманням санітарно-гігієнічних норм.*