

или высокопроцентным алкоголем. Вы также можете обратиться за помощью к дежурной службе пляжа. Городское управление региона Сантаны обеспечивает в главный туристический сезон на Майорке береговую охрану. У них, как правило, есть с собой средства, облегчающие боль. Охлаждение повреждённых мест с помощью льда также успокаивает боль и уменьшают повреждения кожи.

При более сильных повреждениях после контакта с медузой всё же рекомендуется обратиться к врачу.

Я желаю, чтобы этот бланк не понадобился Вам в отпуске, но надеюсь, что в случае несчастного происшествия этот формуляр окажет Вам небольшую помощь. Этот формуляр постоянно обновляется. Смотрите по этой ссылке www.medizincentrumsantanyi.com.

Ваш доктор Михаэль Рёсель *Ihr Dr. med. Michael E. Rösel*

Шипы и колючки на суше

Шипы и колючки встречаются на Майорке как на суше так и в воде в самых разнообразных формах и в большом количестве. Они с лёгкостью могут испортить Ваше отпускное настроение. Если же Вы всё-таки поранились шипами, не относитесь к этому легкомысленно. Рана обычно оказывается глубже, чем кажется на первый взгляд. Кроме того, почти все шипы и колючки потенциально могут внести в рану инфекцию.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Будьте осторожны, колючки не все одинаковые. В то время как некоторые колючки можно достать целыми, другие сразу же обламываются при неправильном извлечении. К последним относятся, например, иголки морского ежа, которые имеют зазубрины и ломкие, как стекло.

Самостоятельно вытасканные колючки и самостоятельно обработанные раны, которые на следующий день плохо заживают или даже начинают гноиться, должны быть обработаны врачом, так как это может легко привести к заражению крови. Признаки заражения через контакт с животными и растениями, которые выходят за пределы поражённого участка, должны быть незамедлительно обследованы врачом. Любой вид терапии антибиотиками должен быть назначен врачом.

В воде

Каждое лето многие отдыхающие на Майорке делают болезненные знакомства с огненными медузами, кораллами или морскими ежами.

Морские дракончики и медузы

Морской дракончик относится к самым ядовитым рыбам Европы. Он обитает на Атлантическом побережье, в Средиземном и Чёрном море. Период нереста этой рыбы приходится как раз на время отпусков: весну и лето. Морские дракончики ищут мелководье и закапываются недалеко от побережья. На их спинном плавнике расположено от четырёх до восьми ядовитых желёз. Яд состоит из протеина, серотонина, гистамина и трахинина, который при поражении попадает в организм.

Морской дракончик очень боязливая рыба. Как правило, купающиеся наступают при хождении в воде на рыбу прямо сверху и тем самым на спинной плавник, который она использует для защиты. Ядовитый укол морского дракончика вызывает сильные боли, сравнимые с укусом шершня. В районе раны некоторые клетки кожи могут омертветь (так назыв. некроз ткани).

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

При повреждении рана должна быть тщательно очищена. В целях своей безопасности Вы должны иметь активную защиту от столбняка. Если её не имеется, рекомендуем срочно проконсультироваться с врачом, чтобы сделать повторную прививку.

Огненная медуза

Обычно неожиданный контакт с огненными медузами относится к менее приятным встречам на Майорке. Встречающиеся в Средиземном море огненные медузы могут быть опасными при контакте с кожей. Соприкосновение со жгучими нитями огненной медузы крайне болезненно. Сразу после этого начинаются жгучие боли, сопровождаемые незамедлительной реакцией кожи в виде покраснения, опухоли и местами возможно образование волдырей. Постарайтесь, несмотря на боли, сохранить спокойствие в воде и как можно быстрее и безопасно выйти на берег.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Ни в коем случае не трите повреждённые места на коже и не промывайте их пресной водой. Это активирует ещё не «взорванные» частички жгучих нитей медузы и приводит к новым ожогам. Если Вы обнаружите остатки жгучих нитей медузы на коже, смойте их морской водой. Чтобы нейтрализовать яд на коже и тем самым облегчить боль, промойте места ожога раствором уксуса

Советы первой помощи от врача общей практики для отдыхающих

Заболевания и травмы в отпуске

Солнечный ожог

Ни в коем случае не забывайте во время отпуска о рекомендованном времени загара, которое Вам, возможно, известно из посещения солярия. Как правило, солнечный ожог проявляется лишь вечером. Ваша кожа становится красной, появляется чувство жжения и боли. На пляже Ваша кожа охлаждается за счёт постоянного лёгкого морского бриза, поэтому сначала солнечный ожог Вы даже не замечаете.

Прежде всего избегайте прямого обеденного солнца, так как против этих лучей не помогает никакой крем. Находитесь больше в тени, но и там позаботьтесь обязательно о достаточной защите от солнца. Защитите голову с помощью головного убора и не забудьте про солнцезащитные очки. Особенно обратить внимание на соблюдение названных пунктов должны родители детей. Дети перегреваются на солнце быстрее, чем взрослые, и повреждения кожи, вызванные воздействием солнца, ведут к пожизненному риску возникновения заболевания.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Постарайтесь находиться только в тени и пейте больше воды. Пока симптомы полностью не пройдут настоятельно рекомендуется воздержаться от последующего приёма солнечных ванн. При перегреве может иногда помочь прохладный душ. Если имеется в наличии, то можно использовать настоящее алоэ вера, оно способствует облегчению первых симптомов боли и быстрому заживлению солнечного ожога. Если Вы его не сможете достать, попросите тогда в аптеке охлаждающий гель от солнечных ожогов. Если эти простые средства не помогают и к тому же появились систематические побочные эффекты, как, например, пониженное давление, головокружение, нарушение кровообращения, головная боль, мелькание в глазах или озноб, то рекомендуется срочно обратиться к врачу. Кожа – самый большой орган человеческого тела. Если она болеет, то болеет весь человек.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Время отпуска – самое прекрасное время. Но если Вам приходится проводить больше времени в туалете, чем наслаждаться отпуском, то Вы скорее всего подхватили желудочно-кишечную инфекцию. Если это сопровождается тошнотой и рвотой, тогда диагноз практически однозначен: бактериальный или вирусный гастроэнтерит (разг. желудочно-кишечный грипп). В обоих случаях речь идёт об очень заразной болезни. Поэтому абсолютная гигиена превыше всего. К особой группе риска относятся маленькие дети, хронически больные и пожилые люди. Они нуждаются в срочной медицинской помощи. Также при наличии температуры и кровянистого стула обратитесь обязательно к врачу. Причины «желудочно-кишечного гриппа» могут быть различными. Мороженое, посещение ресторана или же просто последняя дверная ручка.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Гастроэнтерит, который весной чаще всего вирусный, а летом преобладает бактериальная форма, лечится прежде всего с помощью принятия большого количества жидкости. Пейте поэтому больше не слишком холодной воды или чая. В них Вы можете добавить минеральные растворы из аптеки или супермаркета и сделать так называемый «изотонический напиток».

Если за счёт усиленного питья не удалось облегчить недомогание, обычно быстрее всего помогает курс внутривенных электролитных инфузий, в которые, в случае необходимости, добавляют лекарственные препараты. Принятие антибиотиков необходимо только в крайних случаях, так как недомогание проходит обычно в течении нескольких дней само по себе.