

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Список сокращений и условных обозначений.....	9
Глава 1. Популярная анатомия и физиология	10
Глава 2. Острые состояния и первая помощь	73
2.1. Обморок	73
2.2. Эпилепсия	79
2.3. Ишемическая болезнь сердца	85
2.4. Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия)	97
2.5. Инсульт	103
Глава 3. Острая патология брюшной полости	108
3.1. Холецистит.....	111
3.2. Желчнокаменная болезнь	113
3.3. Аппендицит	115
3.4. Мочекаменная болезнь	118
3.5. Трубная беременность (внематочная)	121
3.6. Цистит	124
3.7. Панкреатит.....	127
3.8. Язвенная болезнь желудка и/или двенадцатиперстной кишки	130
3.9. Почему еще может болеть живот?	134
3.10. Локализация боли в животе	137
Глава 4. Сердечно-легочная реанимация, оживление или поддержание жизни.....	141
4.1. Причины клинической смерти	142
4.2. Определение признаков клинической смерти	145
4.3. Реанимационные мероприятия в полном объеме.....	148
4.4. Признаки биологической смерти.....	166

Глава 5. Переломы, травмы и кровотечения	169
5.1. Классификация переломов	169
5.2. Симптомы и клиническая картина закрытого перелома кости	171
5.3. Переломы ключицы, плеча и предплечья	180
5.4. Травма (повреждения) позвоночника	181
5.5. Травма (повреждение) грудной клетки	185
5.6. Кровотечения	191
Глава 6. Ожоги и отморожения	204
6.1. Ожоги и их виды	204
6.2. Отморожение	209
Глава 7. Поражение электрическим током и утопление	214
7.1. Электротравма	214
7.2. Утопление	218
Глава 8. Отравления	223
8.1. Отравление через полость рта (оральный путь) и пищеварительный тракт	223
8.2. Отравление организма через дыхательные пути (ингаляционным методом — во время дыхания)	231
8.3. Проникновение яда или токсина в результате инъекции	233
Глава 9. Роды вне лечебного учреждения	237
9.1. Прерванная беременность	238
9.2. Периоды родов	241
9.3. Ведение родов	249
9.4. Отслойка плаценты после родов	266
Глава 10. Факторы, негативно влияющие на здоровье человека	265
Заключение	272
Список литературы	274

Глава 1

Популярная анатомия и физиология

Люди встречаются с анатомией еще на школьной скамье. К сожалению, в школе анатомию и физиологию человека нередко преподают формально, это делают учителя биологии, они же преподают ботанику (науку о растениях) и зоологию — иначе говоря, «три в одном». Такое отношение к самому человеку сохраняется с давних времен и по сей день. Неужели познание самого себя менее важно, чем географии, истории и ряда других дисциплин?! Мы постоянно ратуем за здоровый образ жизни. Но что это такое и как к нему относиться, как его применить к нам, если мы не знаем ни строения своего тела, ни функции его органов и систем? Такое положение дел позволяет спекулировать «нечистым на руку» специалистам около медицины или людям, вообще не имеющим никакого отношения к врачеванию.

Ярким примером незавуалированной глупости является рекомендация употреблять жидкость без учета условий, в которых находится человек, в день 6–8 л и более.

Наш организм совершенен, все его системы функционируют по принципу динамического равновесия. Поэтому при потере определенного объема жидкости организм потребует ее возмещения в таком же количестве. Механизм *функциональной системы* заключается в следующем: при высокой температуре окружающей среды, чтобы не перегреться, организм выделяет пот. Испаряясь с поверхности тела, он забирает энергию и тем самым охлаждает наш организм. Правда, гениально? Пот выделяется потовыми железами, которые извлекают жидкость из крови. Кровь густеет (повышается ее вязкость), вызывая, таким образом, ощущение жажды. Человек ищет возможность пополнить водяной запас организма. После употребления жидкости, которая поступает в желудок и тут же всасывается в кровь, последняя разжижается, и жажда, таким образом, купируется. Описанная схема весьма условна, но выдерживает все функциональные закономерности.

Это, так называемая *функциональная система* (ее автор — академик Петр Кузьмич Анохин), демонстрирующая совершенство нашего организма и представляющая собой надежную биосоциальную систему, обладающую неограниченными возможностями приспособления к окружающей среде. Человек может адаптироваться к значительным физическим нагрузкам, условиям измененной газовой среды, к высокой и низкой температуре, повышенной влажности, пониженной и повышенной освещенности. Хорошо известно, что адаптированный организм легче, чем неадаптированный, переносит воздействия различных неблагоприятных факторов внешней среды, а под влиянием чрезвычайного усилия, эмоционального напряжения или при высокой мотивации деятельности организм человека способен продемонстрировать функциональную активность, недоступную для него в спокойном состоянии. Все это говорит о том, что организм человека обладает скрытыми возможностями (резервами) и что у адаптированного человека эти резервы больше, он умеет их лучше использовать в процессе адаптации.

Задумывая эту книгу, я хотел хотя бы частично компенсировать упущение нашего образования. А людям, которые вышли из школьного возраста, но не потеряли интереса к самому себе, неформально рассказать о строении нашего тела, о работе органов и систем, связи анатомии и физиологии с идеологией, что позволит жить так, чтобы не болеть, не страдать от хронических заболеваний, не умирать в молодом возрасте. Вспомним формулу юристов: «Незнание законов не освобождает от ответственности». В медицине — почти так же: «Незнание анатомии и физиологии не защищает вас от болезней и неприятностей, а познание этих наук позволит избежать многих патологий и вредных факторов, приводящих к болезням». Это неоспоримый факт.

Nosce Te ipsum (лат.) — познай самого себя.

Анатомия человека — фундаментальная и основополагающая дисциплина, изучающая формы и строение человеческого тела, органов и функциональных систем.

Физиология — наука, изучающая функционирование целостного организма, отдельных органов, физиологических систем и процессов клеточных структур. Физиология стремится раскрыть механизмы регуляции (саморегуляции) и закономерности жизнедеятельности организма при его взаимодействии с *окружающей средой*.

Анатомия — наука, изучающая строение тела и структуру органов, из которых состоит наш организм. Этот термин произошел от греческого *αντομία*, что означает «рассечение». Одним из методов, позволяющих изучать строение человеческого тела, является его рассечение (вскры-

тие). В древние времена вскрытие человеческого тела считалось большим грехом, было под строгим запретом и даже каралось казнью. Лишь в эпоху Возрождения появилась возможность проводить вскрытия казненных преступников для познания и изучения строения человеческого тела.

Анатомия человека неразделимо связана с *физиологией* — наукой о функциях организма, органов, систем и их взаимосвязях. Ведь не зная, как устроен и функционирует тот или иной орган, нельзя определить причины его заболевания (патогенетическую цепочку) и невозможно не только лечить простейшие заболевания, но даже установить правильный диагноз.

Итак, остовом в человеческом теле является **скелет** (в переводе с греческого — «высушенный»), который состоит из 250 костей и косточек; большинство из них расположены симметрично. Скелет армирует наше тело; благодаря этому мы можем стоять, ходить, бегать, сидеть и лежать. Составными частями костной системы человека являются череп, позвоночник, лопатка, ключица, грудная клетка, таз, бедренная кость, малоберцовая, большеберцовая, стопа, плечевая, лучевая и локтевая кости, кисть (рис. 1.1).

Основная функция скелета человека — опорно-двигательная. Одни костные образования исполняют роль рычага, перемещающегося силой сокращения мышц. Другая часть скелета выполняет защитную функ-

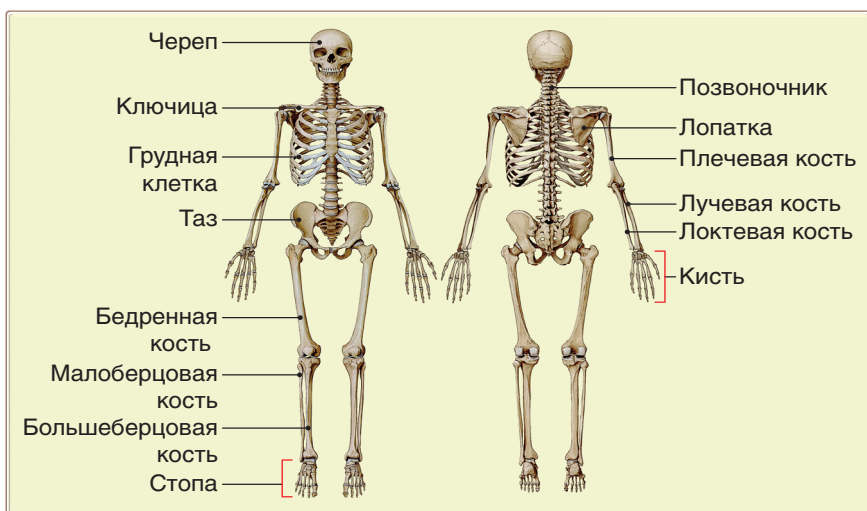


Рис. 1.1. Костная система человека (скелет)