SECOND EDITION -
REVISED AND EXPANDED

The SURVIVAL MEDICINE Handbook



A guide for when medical help is ***NOT*** *on the way*

Joseph Alton, M.D.
Amy Alton, A.R.N.P.

THE SURVIVAL MEDICINE HANDBOOK



A DOOM AND BLOOM™ GUIDE

THE SURVIVAL MEDICINE HANDBOOK



A GUIDE FOR WHEN HELP IS NOT ON THE WAY

JOSEPH ALTON, M.D.

AMY ALTON, A.R.N.P.

DISCLAIMER

The information given and opinions voiced in this volume are for educational and entertainment purposes only and does not constitute medical advice or the practice of medicine. No provider-patient relationship, explicit or implied, exists between the publisher, authors, and readers. This book does not substitute for such a relationship with a qualified provider. As many of the strategies discussed in this volume would be less effective than proven present-day medications and technology, the authors and publisher strongly urge their readers to seek modern and standard medical care with certified practitioners whenever and wherever it is available.

The reader should never delay seeking medical advice, disregard medical advice, or discontinue medical treatment because of information in this book or any resources cited in this book.

Although the authors have researched all sources to ensure accuracy and completeness, they assume no responsibility for errors, omissions, or other inconsistencies therein. Neither do the authors or publisher assume liability for any harm caused by the use or misuse of any methods, products, instructions or information in this book or any resources cited in this book.

No portion of this book may be reproduced by any electronic, mechanical or other means without the written permission of the authors. Any and all requests for such permission should be sent by email to drbonesclass@aol.com.

Most illustrations by Jeff Meyer of anaseer.com

Copyright 2013 Doom and Bloom™, LLC
All rights reserved.

ISBN-13: 978-0988872530

ISBN: 0988872536

DEDICATIONS

This book is dedicated to my wife Amy, whose positive attitude and sunny disposition truly puts the "Bloom" in "Doom and Bloom". She is the person who first made it clear to me that this book was both possible to write and needed by those who want to be medically prepared in times of trouble.

JOSEPH ALTON, M.D.

I dedicate this book to my husband Joe, whose selfless attitude and compassion for his patients over the years has never wavered. He is unceasing in his efforts to help those who want to learn how to keep their loved ones healthy, in good times or bad.

AMY ALTON, A.R.N.P.

Additionally, we both dedicate this book to those who are willing to take responsibility for the health of their loved ones in times of trouble. We salute your courage in accepting this assignment; have no doubt, you will save lives.

JOSEPH ALTON, M.D. AND AMY ALTON, A.R.N.P.

"DO WHAT YOU CAN, WITH WHAT YOU HAVE, WHERE YOU ARE."

THEODORE ROOSEVELT

ABOUT JOSEPH ALTON, M.D. AND AMY ALTON, A.R.N.P.

Joseph Alton practiced as a board-certified Obstetrician and Pelvic Surgeon for more than 25 years before retiring to devote his efforts to preparing families medically for any scenario. He is a Fellow of the American College of Obstetrics and Gynecology and the American College of Surgeons, served as department chairman at local hospitals and as an adjunct professor at local university nursing schools. He is a contributor to well-known preparedness magazines and is frequently invited to speak at survival and preparedness conferences throughout the country on the subject of medical readiness. A member of MENSA, Dr. Alton collects medical books from the 19th century to gain insight on off-the-grid medical protocols.

Amy Alton is an Advanced Registered Nurse Practitioner and a Certified Nurse-Midwife. She has had years of experience working in large teaching institutions as well as smaller, family-oriented hospitals. Amy has extensive medicinal herb and vegetable gardens and works to include natural remedies into her strategies.

Dr. and Ms. Alton are devoted aqua culturists (currently raising tilapia) and aquaponic, raised bed, and container gardening experts. As “Dr. Bones and Nurse Amy”, they host a medical preparedness website at www.doomandbloom.net, and produce video and radio programs under the Doom and Bloom™ label. Dr. and Ms. Alton are firm believers that, to remain healthy in hard times, we must use all the tools in the medical woodshed. Their goal is to promote integrated medicine; in this way, they can offer their readers the most options to keep their loved ones healthy in a long-term survival situation.

PREFACE

+++

THE SECOND EDITION



When we first embarked on the adventure of writing the first edition of this book, "The Doom and Bloom™ Survival Medicine Handbook", we were overwhelmed by the challenge that confronted us. Although there was a wealth of information about the occasional few of injury on a wilderness hike, books considered the possibility a setting so remote or devastated that NO hope of modern medical care existed for the long term. Even books that were meant for in third world environments often ended their use to get to modern medical chapters by exhorting their readers care as soon as possible.

We realized that we were in uncharted territory. Our concern was the major catastrophe that isolated a family from modern medicine for the long term. Trained personnel would not exist in this scenario, or would be overwhelmed by the demand for their services. What does a mother or father do in this circumstance? How would they deal with injuries or sickness? What could we, as medical professionals, do to improve their family's chances of surviving and staying healthy?

We decided that a how-to manual in plain English was the best option. We had to put together a strategy for each medical issue that we felt a head of household would encounter in times in trouble. It had to be simple. It had to make use of limited resources in a sustainable manner. It had to be realistic.

The last part was the hardest. It's difficult to make people believe that a head injury or a gunshot wound to the chest may not be survivable. No one wants to return to a time when, for example, pregnancy was a major cause of death. It's painful to think about, but we must face the hard truth, sometimes.

So we looked at every individual medical problem we could think of. How could we teach a non-medical person how to approach that problem in simple fashion? We considered what medical supplies they would need, how to use them, and how to replace them, when possible, with natural alternatives. More importantly, we figured out ways to best prevent medical problems.

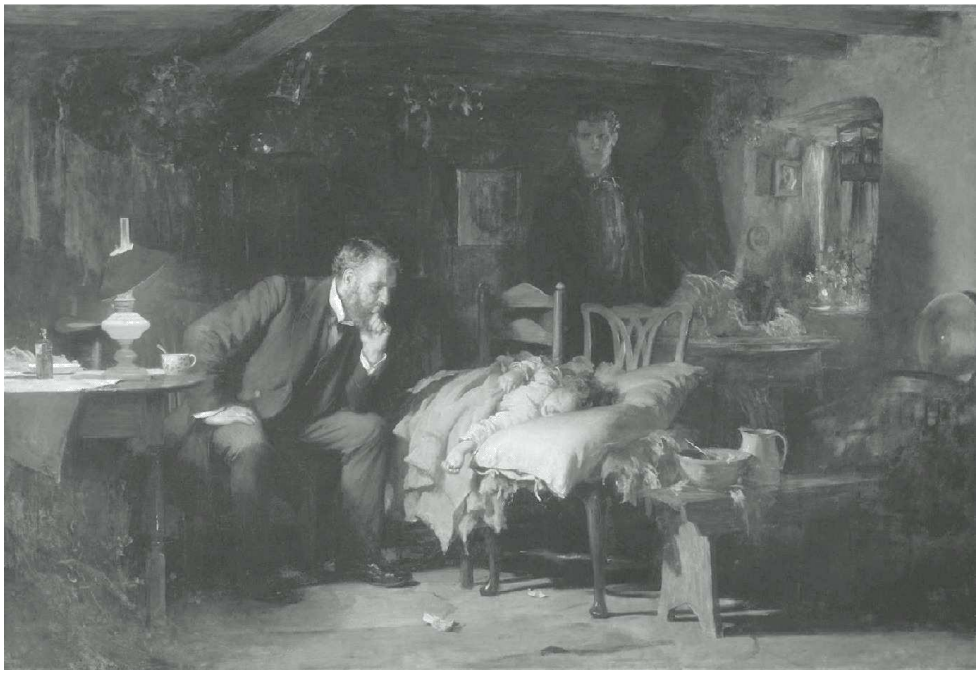
It wasn't easy. Many times, we had to dig back into our collection of 19th century medical books to find methods that would be useful in grid-down situations. These methods weren't superior to what modern medicine has to offer; as a matter of fact, some are downright obsolete. Despite this, we found a number of ways that our great grandparents used that might be of benefit in a long term survival setting.

When the book was published, we expected that, perhaps, a couple of hundred people might obtain it. A year later, tens of thousands have the book in their possession. The book has received acclaim and it has received criticism; luckily for us, more of the former than the latter.

This 2nd Edition covers more issues that the first book, and covers almost every subject in more detail. The book updates a number of areas of the first book with new strategies that we have devised for various problems. Every section has been amended in some way; some a little, some a lot.

We hope that this book will serve as a useful reference to the average family. The person that will accept responsibility for their family's medical well-being in uncertain times is a very special person. We hope that we have provided a tool for their goal: To succeed, even if everything else fails.

TAKING RESPONSIBILITY



Most outdoor medicine guides are intended to aid you in managing emergency situations in austere and remote locations. Certainly, modern medical care on an ocean voyage or wilderness hike is not readily available; even trips to the cities of underdeveloped countries may fit this category as well.

There are medical strategies for these mostly short term scenarios that are widely published, and they are both reasonable and effective. An entire medical education system exists to deal with limited wilderness or disaster situations, and it is served by a growing industry of supplies and equipment. You expect, not unreasonably, that the rescue helicopter is already on the way.

What is your goal when an emergency occurs in a remote setting? The basic premise of “wilderness” or “disaster” medicine is to:

- Evaluate the injured or ill patient.
- Stabilize their condition.
- Transport the individual to the nearest modern hospital, clinic, or emergency care center.

This series of steps makes perfect sense; you are not a physician and, somewhere, there are facilities that have a lot more technology than you have in your backpack. Your priority is to get the patient out of immediate danger and then ship them off; this will allow you to continue on your wilderness adventure. Transporting the injured person may be difficult to do (sometimes very difficult), but you still have the luxury of being able to ”pass the buck” to those who have more knowledge, technology and supplies. And why not? You aren’t a medical professional, after all.

One day, however, there may come a time when a pandemic, civil unrest or terrorist event may precipitate a situation where the miracle of modern medicine may be unavailable. Indeed, not only unavailable, but even to the point that the potential for access to modern facilities no longer exists.

We refer to this type of long-term scenario as a “collapse”. In a collapse, you will have more

risk for illness and injury than on a hike in the woods, yet little or no hope of obtaining more advanced care than you, yourself, can provide. It's not a matter of a few days without modern technology, such as after a hurricane or tornado. Help is NOT on the way; therefore, you have become the place where the "buck" stops for the foreseeable future.

Few are prepared to deal with the harsh reality of a long-term survival situation. To go further, very few are willing to even entertain the possibility that such a tremendous burden might be placed upon them. Even for those stalwarts that are willing, there are few, if any, books that will consider this drastic turn of events. Yet, the likelihood of your exposure to such a situation, at some point in your life, may not be so small. It stands to reason, therefore, that some medical education might be useful in times of trouble.

Almost all handbooks (some quite good) on wilderness or third world medicine will usually end a section with: "Go to the hospital immediately". Although this is excellent advice for modern times, it won't be very helpful in an uncertain future when the hospitals might all be out of commission. We only have to look at Hurricane Katrina in 2005 to know that even modern medical facilities may be useless if they are understaffed, under-supplied, and overcrowded.

Unwittingly, the majority of the citizens in New Orleans became their own medical care providers in the aftermath of the storm. With medical assistance teams overwhelmed, no one was coming to the aid of one injured or ill individual when thousands needed help at once. Each household became the "end of the line" when it came to its own well-being.

If you become the end of the line with regards to the medical well-being of your family or group, there are certain adjustments that have to be made. Medical supplies must be accumulated to deal with varied emergencies. Medical knowledge must be obtained, shared, and assimilated. These medical supplies and skills must then be adjusted to fit the mindset that you must adopt in a collapse: That things have changed for the long term, and that you are the sole medical resource when it comes to keeping your people healthy.

This is a huge responsibility. Many, when confronted, will decide that they cannot bear the burden of being in charge of the medical care of others. Others, however, will find the fortitude to grit their teeth and wear the badge of survival "medic". These individuals may have some medical experience, but most will simply be fathers and mothers who understand that someone must be appointed to handle things when medical help is NOT on the way.

If this reality first becomes apparent when a loved one becomes deathly ill, the likelihood that you will have the training and supplies needed to be an effective medical provider will be close to zero. This is a sure way to assure that, when everything else fails, you will, too.

This volume is meant to educate and prepare those who want to ensure the health of their loved ones. If you can absorb the information here, you will be better equipped to handle 90% of the emergencies that you will see in a power-down scenario. As well, you will have a realistic view of what medical issues are survivable without modern facilities.

These realities may place you between a rock and a hard place. Over time, you will certainly have to make difficult decisions. With this book, we hope to give you the tools to arrive at choices that will increase your chances of successfully treating injuries and disease.

All the information contained in this book is meant for use in a post-apocalyptic setting, when

modern medicine no longer exists. If your leg is broken in five places, it stands to reason that you'll do better in an orthopedic hospital ward than with a splint made out of two sticks and strips of a T-shirt.

The strategies discussed here are not the most effective means of taking care of certain medical problems. In fact, some of them are straight out of the last century. They adhere to the philosophy that something is better than nothing; in a survival situation, that "something" might just get you through the storm. As Theodore Roosevelt once said, "You must do what you can, with what you have, where you are".

Hopefully, societal destabilization will never happen. This book is a weapon against, not an argument for, an end of the world scenario. If we never encounter a long-term survival situation, this book will still have its uses. Natural catastrophes such as Hurricane Katrina will always rear their ugly heads.

These events are inevitable at one point or another, and will tax even the most advanced medical delivery systems. Medical personnel will be unlikely to be readily available to help you if they are overwhelmed by mass casualties.

Even a few days without access to health care may be fatal in an emergency. The information provided here will be valuable while you are waiting for help to arrive. With some medical knowledge and supplies, you may gain precious time for an injured loved one and aid in their recovery.

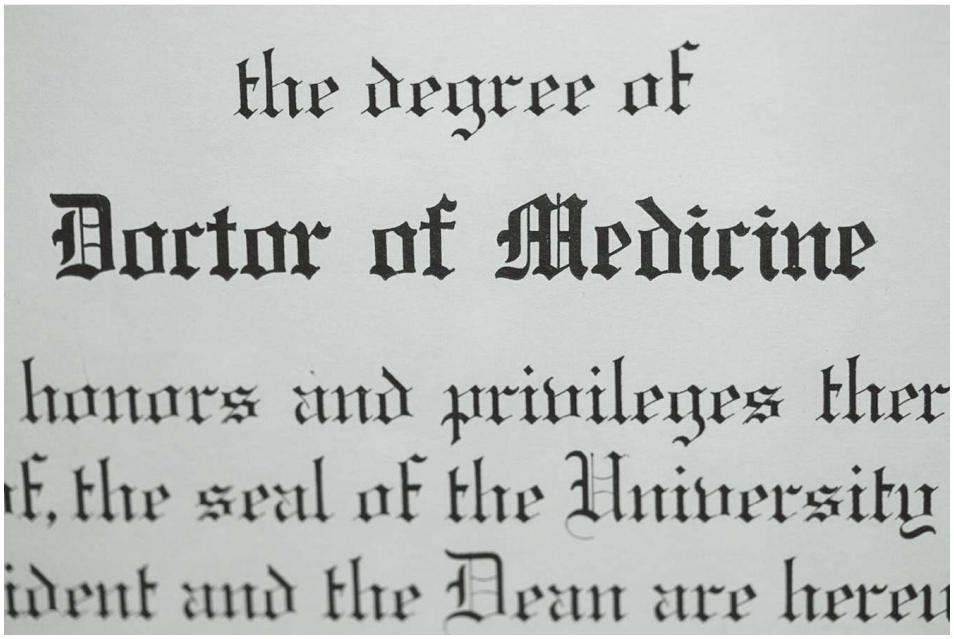
An important caveat: In most locales, the practice of medicine or dentistry without a license is against the law. None of the recommendations in this book will protect you from liability if you implement them where there is a functioning government and legal system. Consider obtaining formal medical education if you want to become a healthcare provider in a pre-collapse society. All it takes is your time, energy, and dedication.

Although you will not be a physician after reading this volume, you will certainly be more of a medical asset to your family, group, or community than you were before. Among other things, you will have:

- Learned to think about what to do when you become the end of the line in terms of your family's medical well-being.
- Considered preventative medicine and sanitation.
- Looked at your environment to see what plants might have medicinal value.
- Put together a medical kit which, along with standard equipment, includes traditional medications and natural remedies.
- Thought about how to improvise in an austere setting.

Most importantly, you will have become medically prepared to face the very uncertain future; and after all, isn't that what you wanted to accomplish when you first picked up this book?

WHAT THIS BOOK ISNT...



The first part of this preface described this and other books that might be helpful in scenarios that might occur as a result of the aftermath of a major disaster or long-term catastrophe. The information in this book will be useful to those preparing for those events. It might also be helpful in a remote setting for those who have to fend for themselves for long periods of time.

This book will not meet the needs of certain people. If you are already a doctor or formally-trained medical professional, you will feel that some of the information in this book is below your pay grade.

You would be right, as this book is not primarily intended for you. It is meant for the non-medical professional who is concerned about keeping their family healthy when trained personnel, such as yourself, are no longer around.

This book might have some use, however, for the flexibly-minded medical pro. In a long-term survival situation, medical personnel will not have the luxury of “Stabilize and Transport” and will have to adjust their mindset. This book is of that mindset already. It might be helpful for some who would ordinarily transport a patient out: It might make them think about how to prepare for when they might be the highest medical resource left.

The book does not claim to be a comprehensive review of every topic covered in it. Don’t expect, for example, 50 pages on how to treat Athlete’s Foot between its covers.

As well, this book is not meant for the person who expects to perform advanced medical procedures in the wilderness or any other power-down survival setting. You will not learn how to perform a cardiac bypass by reading this book, nor will you be learning how to successfully re-attach an amputated leg.

If nothing else, this book is realistic, and does not claim to cure problems that only modern technology will help. Having said this, you will still be able to deal with the majority of survivable issues you will encounter in an austere setting.

This book is about integrated medicine, so if you are dead set against either conventional or alternative methods of healing, you will not be happy with this book. This book often bucks the conventional medical wisdom; at the same time, it is suspect of alternative claims that a particular substance is a cure-all for every disease. This book looks at what is likely to be of benefit in emergency situations with limited supplies. With it, you'll have the best chance of maintaining the long-term health of a family or community.

TABLE OF CONTENTS

✚✚✚

ISCLAIMER

EDICATIONS

BOUT THE AUTHORS

PREFACE: THE SECOND EDITION

- TAKING RESPONSIBILITY
- WHAT THIS BOOK ISN'T

INTRODUCTION: ARE YOU NORMAL?

ECTION 1: PRINCIPLES OF MEDICAL PREPAREDNESS

- DOOM AND BLOOM VS. DOOM AND GLOOM
- BAD NEWS AND GOOD NEWS
- HISTORY OF PREPAREDNESS
- MEDICAL PREPAREDNESS
- THE CONCEPT OF INTEGRATED MEDICINE
- WILDERNESS MEDICINE VS. LONG TERM SURVIVAL MEDICINE
- THE IMPORTANCE OF COMMUNITY

-Practice What You Preach

SECTION 2: BECOMING A MEDICAL RESOURCE

- THE SURVIVAL MEDIC
- THE STATUS ASSESSMENT

-Responsibilities -
Scenarios
-How Many People? -
Special Needs? -
Physical Environment
-How Long? -
Obtaining knowledge
-Obtaining Training?

- LIKELY MEDICAL ISSUES YOU WILL FACE
- MEDICAL SKILLS YOU WILL WANT TO LEARN

- MEDICAL SUPPLIES
  -Sterile vs. clean
  -Personal carry Kit (IFAK)
  -Nuclear family kit
  -Medic at Away Camp List
  -Community clinic supply kit
- NATURAL REMEDIES:A PRIMER
- ESSENTIAL OILS
- THE MEDICINAL GARDEN
- THE PHYSICAL EXAM
- THE MASS CASUALTY
  INCIDENT -*S.T.A.R.T.*
  -Primary Triage: MCI scenario
  -MCI scenario results
- PATIENT TRANSPORT
- THE IMPORTANCE OF PATIENT ADVOCATES

SECTION 3: HYGIENE AND SANITATION

- HYGEINE-RELATED MEDICAL ISSUES
- LICE, TICKS, AND WORMS
- DENTAL ISSUES
  -How teeth decay
  -Toothache
  -Dental fractures
  -Subluxations and Avulsions
  -Dental extraction
- RESPIRATORY INFECTIONS -
  Colds vs. influenza -
  Guide to protective masks
- FOOD AND WATER-BORNE
  ILLNESS -*Sterilizing water -*
  Sterilizing food
- DIARRHEAL DISEASE AND
  DEHYDRATION -*Rehydration*
- DEALING WITH SEWAGE ISSUES
- FOOD POISONING

SECTION 4: INFECTIONS

- APPENDICITIS AND CONDITIONS THAT MIMIC
  IT -*Tubal pregnancy*
  -Diverticulitis
  -Pelvic inflammatory
  disease -Ovarian cysts

- URINARY TRACT INFECTIONS
- HEPATITIS
- PELVIC AND VAGINAL INFECTIONS
- CELLULITIS
- ABSCESSES
- TETANUS
- MOSQUITO BORNE ILLNESS

SECTION 5: ENVIRON MENTAL FACTORS

- HYPERTHERMIA (HEAT STROKE)
- HYPOTHERMIA
  -Prevention
  -Frostbite and Immersion (trench) foot
  -Cold water safety
  -Falling through the ice
- ALTITUDE SICKNESS
- WILDFIRE PREPAREDNESS
  -Smoke inhalation
- TORNADO PREPAREDNESS
- HURRICANE PREPAREDNESS
- EARTHQUAKES PREPAREDNESS
- ALLERGIC REACTIONS
  -Minor and chronic allergies
  -Hay Fever
  -Asthma
  -Anaphylactic reactions
- POISON IVY, OAK, AND SUMAC
- RADIATION SICKNESS
- BIOLOGICAL WARFARE

SECTION 6: INJURIES

- MINOR WOUNDS
- MAJOR AND HEMORRHAGIC WOUNDS
  -Commercial blood clotting agents
- SOFT TISSUE WOUND CARE
- WOUND CLOSURE
  -Tapes, glues, and sutures
  -All about sutures
  -When to close/leave open a wound
- LOCAL ANESTHESIA AND NERVE BLOCKS *-Radial (wrist) blocks*
  -Digital (finger) blocks
- HOW TO SUTURE SKIN

- HOW TO STAPLE SKIN
  -Staples vs. sutures
- BLISTERS, SPLINTERS, AND FISHHOOKS *-Foot Care*
- NAILBED INJURIES
- BURN INJURIES
  -First degree burns
  -Second-degree burns
  -Third-degree burns
  -Natural burn remedies
- ANIMAL BITES
- SNAKE BITES
- INSECT BITES AND STINGS *-Bee/wasp*
  -Spiders -Scorpions

  -Fire Ants
  -Bedbugs
- HEAD INJURIES
- SPRAINS AND STRAINS
- DISLOCATIONS
- FRACTURES
  -Rib fractures and pneumothorax
- AMPUTATION

SECTION 7: CHRONIC MEDICAL PROBLEMS

- THYROID DISEASE
  -Hyperthyroidism
  -Hypothyroidism
- DIABETES
- HIGH BLOOD PRESSURE
  -Taking a blood pressure
- HEART DISEASE AND CHEST PAIN *-Cholesterol issues*
- ULCER AND ACID REFLUX DISEASE
- SEIZURE DISORDERS
  -When a person collapses
- JOINT DISEASE
  -Arthritis types
  -Natural therapy for joint disease
- KIDNEY AND GALL BLADDER STONES
- DERMATITIS (SKIN RASHES)
- VARICOSE VEINS

SECTION 8: OTHER IMPORTANT MEDICAL ISSUES

- CPR IN A COLLAPSE SITUATION
  -Airway obstruction
  CPR in the unconscious patient
- HEADACHE
  -Headache Types
  -Natural headache relief
- EYE CARE
  -infections of the eye
  -eye trauma
  -The "broken" nose
- EARACHE
  -Ear infections
  -Other ear problems
- HEMORRHOIDS
- BIRTH CONTROL, PREGNANCY, AND DELIVERY *-How to prevent pregnancy*
  -Pregnancy care basics -Delivery
- ANXIETY AND DEPRESSION
- SLEEP DEPRIVATION

SECTION 9: MEDICATIONS

- ESSENTIAL OVER-THE-COUNTER DRUGS
- PAIN MEDICATIONS
- NATURAL PAIN RELIEF
- STOCKPILING MEDICATIONS
  -Antibiotic options
  -Antibiotic overuse
  -Other medicines
- HOW TO USE ANTIBIOTICS -
  Amoxicillin -
  Ciprofloxacin -
  Doxycycline -
  Azithromycin -
  Clindamycin -
  Metronidazole -Sulfa Drugs -Ampicillin
  -Antifungal medications
  -Antiviral medications
- EXPIRATION DATES
- AN OPEN LETTER TO PHYSICIANS

SECTION 10: REFERENCES

RINT AND VIDEO REFERENCES

LOSSARY OF MEDICAL TERMINOLOGY

INTRODUCTION

✚ ✚ ✚

ARE YOU NORMAL?



Let's say a man with a microphone comes up to you. He says:

"Excuse me, sir (or madam), may I ask you a question? Are you normal?"

Seems like such a simple question, doesn't it? It's a rare individual who believes that they're not normal. You'd probably give him a strange look and walk on. The truth, however, is that the answer is not as simple as it seems.

Okay, then, let's talk a little about "normal" people. The word "normal" has several definitions, but we'll focus on two:

1. "Standard, average or conforming to the group", and…
2. "Sane".

"Normal" people have certain characteristics that would match the above. You'd agree, I'm sure, that "normal folks" need a level of organization in their life. They don't want a lot of clutter, so they make sure to keep no more than 3 days' supply of food in the pantry. They wait until the gas tank is nearly empty to refill it, and have no medical supplies other than a few Band-Aids and some aspirin in the medicine cabinet.

Whenever there's a crisis, whether it's national (like the 9/11 attacks) or personal (like losing a job), they see before them just a bump on the road. When they stumble, they pick themselves up, brush the dirt off, and continue on their merry way as if nothing had happened.

Normal folk don't feel that there are lessons to be learned by current events. A major storm is just a news story or a chance to play some board games with the kids. This is because they are confident that others will resolve all their problems.

They pay taxes, so they believe the government will step in and give them a helping hand whenever they need it. The help could be in the form of food stamps in hard financial times, in swift emergency responses in natural calamities or in efficient and effective intervention in areas of civil unrest. Most people believe wholeheartedly that help will always be on the way, even if they have personally experienced a disaster situation.

Various surveys prove that this is the "normal" thinking of most people in civilized countries. Given the definition of "normal" listed above, this attitude certainly is "standard" and conforms to the group, but is it "sane"?

Let's take the case of essential personnel for any municipality. This would include police officers, firefighters, emergency medical techs, etc. These are the emergency responders that "normal" folks expect to get them out of a crisis. But what would really happen?

In surveys performed in several cities' police precincts and fire stations, many public servants we depend upon have indicated that they will NOT report in the case of a truly serious catastrophe. The same goes for various other essential personnel, such as doctors, nurses, and paramedics.

Unthinkable? To some, perhaps; however, the professional that we count on to rescue us in times of trouble also have wives, husbands, parents, and children. Who do you think they will rush to protect in a horrendous emergency, you or their own families? This is just a simple fact of life, and not a criticism of the brave men and women who keep us safe.

In the aftermath of Hurricane Katrina, the New Orleans Police Department surveyed those law enforcement officers who did not report for duty. Although some, indeed, were victims of the catastrophe, most cited their families as the reason for their absence. To expect them to do their duty and, at the same time, leave their own loved ones at risk might be standard and "normal" in our society, but it certainly isn't "sane".

So how do "normal" people become "sane" people? By realizing that society can be fragile and there are events that may occur to send the world into disarray. Once things happen that knock us off-kilter, a downward spiral will make life difficult. Certainly, it will be a challenge for all, but less so for that small minority known as "Preppers" or "The Preparedness Community".

Preppers are what we call people who stockpile food and supplies for use in a societal upheaval. They also take time to re-learn skills largely lost to modern urbanites/suburbanites; skills that would be useful if modern conveniences are no longer available.

What types of events could cause such a collapse to happen? There are various scenarios that could lead to times of trouble: Flu pandemics, terrorist attacks, solar flares, and economic collapse are just some of the possible calamities that could befall a community, a region or even a country. The likelihood of any one of these life-changing occurrences may be very small, but what is the chance

that NONE of these events will occur over the course of your lifetime? Your children's lifetimes?

The preparedness community (perhaps 3% of the population) understands that there could be storm clouds on the horizon. Unlike the oblivious majority, they face perilous circumstances with a "can-do" attitude. It can be argued that they are the "normal ones". Even though they are not "conforming to the group", they are more "sane" than their fellow citizens.

Instead of facing an uncertain future with fear and desperation, the preparedness community is using this opportunity to learn new skills that can get them through any catastrophe. Many of these skills were common knowledge to their ancestors, such as growing food and using natural products for medicinal uses.

By learning things that are useful in a power-down situation, they increase the likelihood that they and their loved ones will succeed if, heaven forbid, everything else fails. If a calamitous scenario transpires, they will be prepared for the worst, even while hoping for the best.

Some documentaries have portrayed Preppers as clad in camouflage, armed to the teeth, and hunkered down in some foxhole. For the grand majority of them, this could not be farther from the truth. The self-reliant nation is not eagerly waiting for some terrible series of events to bring society down. They want nothing more than to die at age 100, with their grandchildren whispering in their ear: "Gee, Grandpa, what the heck are we going to do with all these supplies?"

They view their preparations as insurance. You buy health insurance, but that doesn't mean you want to get sick; you buy life insurance, but you certainly don't want to die. Being prepared is insurance as well. Instead of paying money for something that isn't tangible, you're buying food, medical supplies, and other things that will ensure that you and your loved ones will do well regardless of what slings and arrows life may throw at you.

The road to self-reliance is a long and winding one. It will take some of your time and some of your energy to become self-sufficient. It will take some of your money, as well, to accumulate things that will be useful in obtaining a head start to success in dark times. This can be done frugally; a 50 pound bag of rice, for example, is still under $20 at the time of this writing.

Many of the products that will be useful in a collapse scenario can also be improvised. A bandanna and a stick will be almost as good a tourniquet as a high-tech, commercially manufactured one. Look at what you have in your home and consider the ways that an item can be used in a survival situation.

A realistic assessment of your storage will give you a good idea of how prepared you are for an unforeseen event. Where are you deficient? What purchases or improvisations will offer you the best opportunity to be ready? What skills would be useful to learn?

Benjamin Franklin once said: "When the well is dry, we learn the worth of water". The same can be said of many aspects of modern technology. If you are thrown into a situation where there is no electric power, how many items in your house will be useless? Quite a few, I suspect.

Thus, it stands to reason that, among other things, you should consider the ways that you will produce power. For most people, there are a few un-rechargeable batteries in a drawer somewhere. This may get you a few hours' worth of flashlight or radio use, but what then? It's important to have a strategy that will give you a steady supply of at least minimal power. Switch to rechargeable batteries,

and get a solar battery charger so that you can keep a renewable power source in your possession at all times. Consider the various other options, such as propane gas, wind power and solid solar panels with marine batteries and inverters.

You don’t have to be an industrial engineer or an extremely wealthy person to put these together; just some motivation and perhaps a little elbow grease, and you’ll be on your way.

This volume is meant to help you begin your journey to medical preparedness. You won’t be a physician after reading this. I promise you, however, that you will know more about assuring your family’s medical well-being and be more of an asset than a liability to those you care about.

If you begin to prepare for difficult times, and maintain a positive attitude, you will be an example for others in your family or community to emulate. If they see that preparing just makes good old common sense, they might start to prepare as well. Imagine an entire community, nation or even the world ready to deal with life’s untoward events. In that circumstance, “conforming to the group” would actually be “sane”, and we would live in a truly “normal” world.

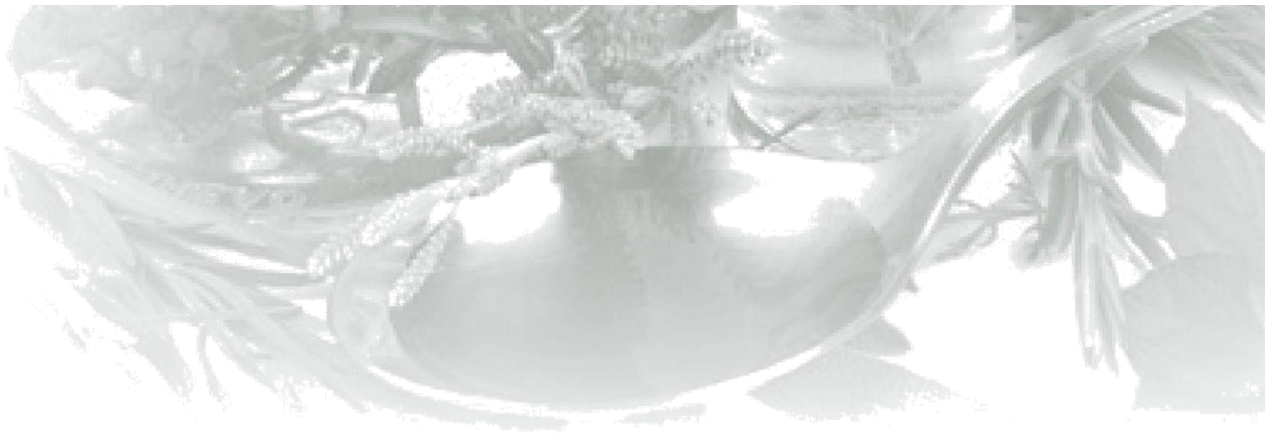
SECTION 1

✚ ✚ ✚

PRINCIPLES OF MEDICAL PREPARDNESS



Public Perception of Preparedness (L) vs. Actual Preparedness (R)



DOOM AND GLOOM VS. DOOM AND BLOOM

+++

There are a variety of reasons that the majority of the population chooses not to prepare for hard times. One reason relates to the perception that those that store food and other items are full of “Doom and Gloom”. Many in the general public still see the old-time camouflage-clad survivalists when they think of preparedness. Certainly, their portrayal in the media has done little to rehabilitate this image.

The term “Doom and Gloom” itself is full of the worst connotations; synonymous with despair and inaction, very few are willing to identify with what they consider to be a personality flaw. I don’t blame them. Placing oneself into a category that always sees the negative in a situation is an unattractive option.

Yet, events are occurring in rapid succession. Our quality of life is being eroded even as we speak. The downward spiral may be starting, and it’s difficult for many to escape a negative attitude when they consider the future of our society. The problems are many, and the solutions are few (and they are painful, as well).

It is easy to choose the despair and inaction that goes with being a “Doom and Gloomer”; there’s not a lot of sweat involved in sitting in front of a television or computer, bemoaning the ills of modern-day civilization. You don’t have to study or learn new skills; you don’t have to change your current lifestyle. You can just sit there and watch soap operas and reality shows. Although there’s not a lot to like about the term “Doom and Gloom”, plenty of people are just fine with the apathetic, do-nothing attitude that goes along with it.

These are dangerous times. There are many (very many) who are in denial of this fact. These people could be cured of this denial simply by examining current events. “Storms of the Century” are occurring with regularity, and our infrastructure and reserves suffer as a result. Even many in the path of a disaster shake it off without a second thought, despite the loss of lives and property.

Besides those in denial, we return to the “Doom and Gloomers”, fully aware of the situation but

apathetically waiting for the apocalypse in a morose stupor. They will be no better off than the oblivious majority in times of trouble; worse, really, as they have been miserable for a longer time.

Furthermore, their negativity has soured the general public on the idea of preparedness. For the future of our society, this is probably the worst legacy of the “Doom and Gloom” mindset. The less prepared our citizens are for hard times, the more difficult it will be for there to be a future at all.

There is hope, however. The preparedness community understands that there can be rough seas ahead. They see the signs of the deterioration that have begun to erode the civilization that we have enjoyed for so long. Facts do not cease to exist just because they are ignored, and we may be on the brink of a meltdown.

So, why do today’s Preppers have an advantage over everyone else in terms of their potential for success in the future? Because, unlike the “Doom and Gloom” crowd, they have evolved a new, more positive philosophy which we will call: “Doom and BLOOM”.

Adherents of the “Doom and Bloom” philosophy view negative current events with an unblinking eye. There is neither denial nor sugarcoating of the factors that might send things south, perhaps in a hurry. This is, if you will, the “Doom” part. Instead of despair and inaction, however, the preparedness community has hope and determination. They see the danger, but also a very special opportunity: The opportunity to become truly self-reliant. This is the “Bloom” part. They see the challenges of today as a wake-up call. It might be an alarm, but it’s also a call to action.

Unlike others, the Self-Reliant Nation is positive that there are ways to succeed in the coming hard times. They look to what has worked before there was high technology. They see how their grandparents and great-grandparents succeeded, and they are learning skills that their ancestors had; skills that modern society has lost somewhere along the way.

“Doom and BLOOMERS” see the silver lining in those storm clouds, and are learning how to grow their own food, take care of their own health, and provide for their common defense. There’s a learning curve, to be sure, but every bit of knowledge that they can absorb will mean a better future for themselves and their loved ones. They are applying lessons from the past to assure themselves that future.

If the public’s perception of the preparedness community is one of “Doom and Bloom” rather than “Doom and Gloom”, the association would be one with positivity and “can-do”, instead of negativity and inertia. This would allow those who have prepared for tough times to serve as ambassadors of hope. With the acceptance of a positive viewpoint, a rebirth of a collapsed civilization would not only be possible, but would be inevitable. Armed with knowledge and skills to function in a power-down situation, “Doom and Bloomers” would be the vanguard for the establishment of a self-sustainable society.

It is not just wishful thinking. It may be seem daunting to you, but it is well within your potential. It has been said that a 1000 mile journey begins with the first step. Take that first step today, and you’ll be ahead of the crowd in terms of assuring your survival and that of your loved ones.

BAD NEWS AND GOOD NEWS



A good percentage of the population has an uneasy feeling about the future. They have heard all the dire predictions of the last 50 years: The Soviet Union and the U.S. will destroy the world in a nuclear war. Y2K will make the entire power grid shut down.

It seems that, every year, there is a Doomsday prediction, and, every year, it fails to come to fruition (whew!). Mayan Apocalypses have come and gone. A new series of predictions, even more dire, for the coming years are also out there. Yet, because we have cried “Wolf” so many times without an actual collapse event happening, the general public has become jaded. Apathy mixed with inertia is their response. This is a dangerous attitude, as the wolf really may show up, eventually, and we are totally unprepared for him.

Have we reached the high water mark as a civilization? There are some signs that we have. One sure sign of the decline of a civilization is the inability to reproduce the technological achievements of its past. Although we are still moving forward technologically in many areas, this sign is now visible. For example, we no longer have the capability or desire to put a man on the moon. The end of the Space Shuttle and International Space Station programs now confines the human race to our own planet. This is not the best course of action for a planet with limited resources and a burgeoning population. Resources that were once earmarked for space travel, however, now are needed simply to keep people fed and the infrastructure in place. This sad state of economic affairs affects many nations that are experiencing difficulties just keeping their heads above water.

Society has faced this issue many times before, with many (now-extinct) cultures. Take Rome, for instance. The Romans were able to develop indoor-plumbing, aqueducts, realistic art, etc. As the civilization went into decline, these advances were unable to be maintained, let alone expanded upon. At one point, collapse of the entire culture occurred. There were still “Romans”, but they were at a loss to understand how their ancestors were able to produce such miracles. This period was called a “dark age”. We may consider ourselves immune, but we are not; we could, one day, find ourselves on the road to a dark age also.

In many polls, the majority of American citizens feel that the country is in decline. Once the world’s undisputed superpower, the prominence of the United States has been in jeopardy for some time from far-away nations such as China and India. What was called the “The American Century”

may be slowly grinding to an end. By 2026, the United States is projected to be surpassed by China economically, and by India around 2050. Our leadership in science and technology (especially military) will be challenged between 2020 and 2030, perhaps earlier. This descent has been projected to be gentle and gradual; yet, many of us remember the shocking rapidity of the collapse of the Soviet Union. Why is the United States immune to that fate?

The “end of the world” can be objective, as in a large asteroid striking the planet, or subjective, as in the internet going down for an online business. Why is this subjective? To explain: Not so very long ago, there wasn’t an internet at all. We didn’t have mobile phones. There were no microwave ovens or televisions and our cars didn’t have computers or cruise control. Most of us would consider the loss of these and other items the “end of the world”, but life went on without these things just a few decades ago.

Life went on without credit cards, as well. If you didn’t have the funds for an item, you went without it. This would be considered cruel and unusual punishment in today’s culture. Along with the myriad social services that many governments provide their citizens, we have developed a sense of entitlement; along with it has come a sense of complacency, as well.

Taken together, the possibility of the loss of these modern conveniences and “free” services is heinous to the general population. So heinous, indeed, that they reject the idea of a collapse simply by refusing to even think about the future. Yet, the future is coming, and we are facing uncertain times in a way that is not self-reliant.

What are the issues that could tip a fragile society into dark times? To fully delineate every scenario that can befall us would require a lot more paper and ink than we have, but let’s discuss some of them now.

The most likely, in my opinion, is economic collapse. There are at least three major factors in the decline of the United States economically. They are: Trade deficits, the loss of the dollar as the world’s currency, and the decline in our status as the world’s technological innovator.

Once the world’s biggest exporter of goods, the U.S. is now behind China and the European Union. The outsourcing of jobs, especially in manufacturing, has been constant and leaves the nation with less and less products that other countries need. For example, at the time of this writing there are no cellular phones produced in the United States at all. There seems to be no end to this trend, and the unemployment rate attests to it.

China and Russia are no longer using the dollar to transact business with each other, instead using their own currencies. The indiscriminate printing of more and more money to pay our debts has the entire world uneasy. Increasingly, we are seeing calls for an alternative to the current system. If the U.S. dollar ceases to be the world’s exchange currency, times will be very tough, indeed, for the country.

A country’s technological prowess is dependent on its ability to educate its citizens and to attract the best and brightest that are not yet citizens. Our ranking in math and science education is dropping in every survey. Although we are still attracting students from other countries to our universities (50% of math and science graduate students are from elsewhere), they are no longer planning to live here after they graduate. They see better opportunities in their own countries.

All of the above, combined with an astronomical deficit and near-default, have left the United

States as a fading superpower unable to pay its debts. Once the world ceases to use the dollar as its trade currency, no one will want to buy the treasury notes that have served as our way to pay interest on the debt. The costs of imports will rise as a result. To pay for all these rising costs, less money will go to repairing infrastructure, research, and military defense. Do you see where this is headed?

In all likelihood, this will be a gradual downward spiral. The average person will find it more difficult each year to pay his or her bills. Mortgage payments will be behind and more people will find themselves less able to fill up their gas tank or pay for their kids' day care or college tuitions. We will all slowly become poorer than we were. Unemployment or under-employment will further rise, and more adult children will find themselves living at their parent's house. This is already a reality for many folks.

Oil is another major factor where the United States is at a disadvantage. Consumption of foreign oil has risen to 45% in 2011, up from 36% 30 years earlier. The country consumes 18.8 million barrels of oil a day. Even the recent discovery of massive shale oil deposits and new technologies such as hydraulic fracturing (also known as "frack-ing") will not allow the United States to produce the amount of oil to cover demand. The controversy over environmental impact will make certain of that.

The failure of the U.S. to develop alternative sources of energy leaves the country at the mercy of others. Only 12% of our energy use comes from alternative (solar, hydro, wind, etc.) methods. As other countries, such as China, continue to increase their energy use, the demand for oil rises and so does the price. As the dollar weakens, oil-producing nations may begin to demand payment by other means than U.S. dollars. This will further raise prices.

As low-cost oil becomes a thing of the past, the cost of travel (and export) will skyrocket. Trade will be seriously affected. As winter approaches, the economy stagnates as more and more money is required to simply heat the house. The logical endpoint is bankruptcy, universal poverty and the civil unrest it portends, and eventually, societal collapse.

This scenario is not the only road to perdition. Influenza viruses, with their ability to mutate, are outpacing vaccines. With the ability to travel around the world in a day, outbreaks that would have been localized can become worldwide in a matter of weeks. Widespread use of antibiotics in livestock is producing super-bacteria that can beat drugs that were effective against them previously. In India, strains of tuberculosis, a life-threatening lung disease, are appearing that no antibiotic has so far been able to treat.

Electro-Magnetic Pulses (EMPS), either natural (solar flares) or man-made (terrorism) have the potential to shut down the power grid for decades. If a solar flare approaching the strength of the one that radiated the United States in 1859 occurs, it would take 20 years to manufacture replacements of the transformers that would reinstate the electrical grid. Come to think of it, how would we even power the factories that make them?

Military adventures by various countries might ignite larger conflicts that could destabilize the world. Any number of "acts of God", such as hurricanes, earthquakes, tsunamis, etc., might wreak their havoc. Of course, the likelihood of any one of these situations occurring is small, but what is the likelihood that NONE of these scenarios will occur sometime in your lifetime? Your children's lifetime?

Ok, enough Doom, how about some Bloom? If any of the above actually happens, there will be turmoil. However, after a rocky (perhaps very rocky) period, there will be a transition to a steady state. This transition will probably be gradual with fitful starts and stops. The world may no longer be affluent, but it will be more self-sustainable.

The economy will be an insular one providing the essentials to local communities, using local materials. You won't be able to buy bananas in Montana during the winter. You will, however, be eating organically, and you could be able to grow that food yourself if you're willing to learn how to.

Towards that goal, you'll replace your water-guzzling lawn with vegetable gardens, fruit trees, and berry bushes. Water is just too precious to waste on a putting green. Any remaining grassy areas will become pasture land for goats, cows, and other livestock. By simple necessity, we will all become accomplished homesteaders or have skills that pertain to homesteading.

Self-sufficiency will be the order of the day. If something breaks, you will have learned how to repair it or will barter with someone who does. If you get sick, much of your medicine is already growing in your herb garden. Every family will have someone with the healing touch that will take responsibility for health care in the absence of modern medical facilities.

Is this a lot to swallow in one sitting? Sure it is. It's a major challenge, to be sure, but it's a challenge your great grandparents accepted. You're just as smart as they were. You probably know even more about preventative medicine than they did, or at least have the resources today to learn. All you need is a little motivation and a positive attitude.

What's the end result of all this? Your children will cease wanting to grow up to be runway models and rock stars, and will want to take up truly useful trades that make them an asset to their community. You might wind up living in a larger group; an extended family means more hands to share in the chores. Your children will spend a lot more time interacting with the rest of the family than they do now. Without a computer in front of them, they will actually get to know their loved ones, at last.

Also, there will be a sense of accomplishment. You will have seen that seed that you planted become a plant, and produce something that you can actually eat! Furthermore, it's there because YOU planted and cared for it. Society is so used to specialization today that most people feel like just another cog in a very big machine. The author Robert Heinlein once said: "Specialization is for insects". Humans are much better served being generalists.

In a self-sufficient world, you and your family will likely be the whole ball of wax, from beginning to end. It's a lot of responsibility, but the satisfaction you will have in a job well done will be something you rarely experience today.

So, not so bad, is it? Nobody's anxious for society to start collapsing, but we can be ready for it and have a rewarding life no matter what happens. Keep a quiet determination and a positive outlook with regard to the present, get some skills under your belt, and you will guarantee yourself a productive future.

HISTORY OF PREPAREDNESS



Some say that preparedness has its origin in the animal kingdom. Squirrels, foxes, chipmunks, and various other animals store or bury food which they dig up in the winter to get through lean times. Even though it is instinctual behavior for them, they are assuring their survival in a fashion that we can all learn from. When human beings realize that tough times are on the way, a relatively small percentage will start preparing, and these people are the ones that will be successful in times of trouble.

Preparedness is just the human way to store those nuts for the coming winter. We prepare, as mentioned before, to ensure that there will be food, medical supplies, and all the other things we need to survive. In a true survival situation, most of these necessities will be hard or impossible to obtain. By putting some time, effort and money into accumulating tangible items, we will be able to ensure our well-being if the worst happens. We certainly don't want disasters to occur, but we want to be ready to withstand hard times.

It's not just a sign of intelligence; it signifies a sense of self-preservation and social responsibility to be prepared. It's an achievable goal, and you don't have to be an accomplished outdoorsman to succeed. Anyone, regardless of their station in life, can be successful if they dedicate themselves to their objective.

We all, in the back of our minds, are concerned about the massive calamity: The perfect storm, solar flares, terrorist attacks, economic collapse or any of a number of events that could turn our fragile civilization into a nightmare. We call it "the end of the world as we know it" or "when the **** hits the fan".

These events are horrific, to be sure, but "the end of the world" doesn't have to be nationwide or worldwide; it can just as easily be personal. The loss of a family member or one's employment can easily throw a family into disarray. By storing food and other essential items, the "personal apocalypse" can be a bump in the road instead of the end of the road.

The preparedness community has a long history; as far back as biblical times, in fact. When the Hebrew Joseph was in the Egyptian Pharaoh's jail, he was known for his ability to interpret dreams. After hearing about this ability, Pharaoh sent for the young man, and asked him about a recurring dream that the Egyptian leader was having. In the dream, there were 7 fat, healthy cattle. There then

came along 7 thin, diseased cattle and they devoured the healthy ones.

Joseph took this to mean that Egypt would experience 7 years of plenty followed by 7 years of famine. So he recommended that the Pharaoh spend the next 7 bountiful years accumulating grain; in that way, the people would be fed during the subsequent lean years. This was done, and Egypt was prosperous during a famine that left all of its neighbors destitute and starving. This was the very first recorded instance of “prepping”! By following Joseph’s recommendation to prepare, we can be a prosperous Egypt instead of its unfortunate neighbors.

In the millennia since the time of Joseph, there have been many instances in which disaster has been averted in times of trouble by the concept of preparedness. Farmers stored grain by erecting silos and “cribs”. Every army crossing into enemy territory stockpiled supplies in advance; if they didn’t, they would find themselves starving and out of ammunition in a hostile land. In every instance, those who prepared for times of crisis had a head start on everyone around them.

The modern survival community has people with varied skills but of like minds. These people are in the minority, but you will find them scattered everywhere: In cities, suburbs and rural areas. They are diverse: Progressives concerned about global warming prepare and so do conservatives concerned about excessive government. They cross racial, ethnic, and even national boundaries. They might disagree on some issues and they may not always be on the same page at the same time, but they are committed to the same goal. That goal is the continuation of the species, and a life for everyone in the group that is worth living. These are the people that will rebuild a viable society after a catastrophe.

MEDICAL PREPAREDNESS



The focus of this book is medical preparedness: That is, the ability to deal with sickness and injuries in tough times. Of course, anyone wishing to survive must first have food, water, and a shelter of some sort. A full stomach and protection from the elements will be the top priority. What, then, is next on the list?

After gathering food and building a shelter, many prepared individuals consider personal and home defense to be the most important priority in the event of a societal collapse. Certainly, defending oneself is important, but have you thought about defending your health?

In a situation where power might be down and normal methods of filtering water and cleaning food don't exist, your health is as much under attack as the survivors in the latest zombie apocalypse movie. Infectious diseases will be rampant in a situation where it will be a challenge to maintain sanitary conditions. Simple activities of daily survival, such as chopping wood, commonly lead to cuts that could get infected. These minor issues, so easily treated by modern medical science, can easily become life-threatening if left untreated in a collapse scenario.

Don't you owe it to yourself and your family to devote some time and effort to obtain medical knowledge and supplies? You may be an accomplished outdoorsman and have plenty of food and your share of defensive weaponry. Yet, what would you say to a member of your family who becomes ill or injured in a remote and austere setting? Take two bullets and call me in the morning? The difficulties involved in a grid-down situation will surely put the health of your entire family or group at risk. It's important to seek education so that you can treat infectious disease and the other ailments that you'll see.

There will likely be a lot more diarrheal disease, for example, than gunfights at the OK corral. History teaches us that, in the Civil War, there were more deaths from dysentery than there were from bullet wounds. Some say "Beans, Bullets and Band-Aids", but I say "Beans and Band-Aids, then Bullets". I suppose, coming from a physician, that's not too surprising. It makes perfect sense that you will, at one point, be responsible for healing the sick and treating wounds.

If you make the commitment to learn how to treat medical issues and to store medical supplies, you're taking a genuine first step towards assuring your family's survival in dark times. The medical supplies will always be there if the unforeseen happens, and the knowledge you gain will be there for the rest of your life. Many medical supplies have long shelf lives; their longevity will be one of the

factors that will give you confidence when moving forward. Also, let's not ignore their value as barter items in times of trouble.

When I say to obtain medical knowledge, I am also encouraging you to learn about natural remedies and alternative therapies that may have some benefit for your particular medical problem. I cannot vouch for the effectiveness of every claim that one thing or another will cure what ails you. Suffice it to say that our family has an extensive medicinal garden and that it might be a good idea for your family to have one, also. Many herbs that have medicinal properties grow like weeds, so a green thumb is not required to cultivate them. Many of them do not even require full sun to thrive.

It's important to understand that some illnesses will be difficult to treat if modern medical facilities aren't available. It will be hard to do much about those clogged coronary arteries; there won't be many cardiac bypasses performed. However, by eating healthily and getting good nutrition, you will give yourself the best chance to minimize some major medical issues. In a survival situation, an ounce of prevention is worth, not a pound, but a ton of cure. Start off healthy and you'll have the best chance to stay healthy.

I'm not asking you to do anything that your great-grandparents didn't do as part of their strategy to succeed in life. In a collapse, we'll be thrown back, in a way, to that era. We should learn some lessons from the methods they used to stay healthy. I won't dwell too much on natural remedies in this chapter, as there are chapters devoted to the subject in other parts of this manual.

Some members of my family wonder why I spend all my time trying to prepare people medically for a major disaster. Despite history teaching us otherwise, they are totally certain that there is no scenario that would take away, even for a while, the wonders of high technology. They see the hospital on their way to work and they have health insurance, what could happen? As such, my family is truly puzzled when they read my books and articles. They tell me that I can't turn everyone into doctors, so why I should try?

So I asked myself: Am I trying to turn you all into doctors? No, there's too much to learn in one lifetime; even as a physician, I often come across things I'm not sure about. That's what medical books are for, so make sure that you put together a survival library. You can refer to them when you need to, just as I do.

I AM trying to turn you into something, however: I'm trying to make you a better medical asset to your family and/or survival community than you were before. I firmly believe that, even if you have not undergone a formal medical education, you can learn how to treat the majority of problems you will encounter in a grid-down situation. You can, if you absolutely have to, be the end of the line with regards to the medical well-being of your people.

My efforts are not a fool's quest. If you can absorb the information I'll provide in this handbook, you will be in a position to help when the worst happens. Maybe, one day, you might even save a life; if that happens just once, my mission will have been a success.

THE CONCEPT OF INTEGRATED MEDICINE



Most of us have a relationship with a conventional healthcare provider. Many regularly see alternative healers as well. Both of these professionals have much to offer in terms of maintaining our medical well-being. Yet, these two disciplines are often at odds with each other. This makes little sense to me, and certainly would be detrimental in a survival situation.

Having an inflexible attitude towards one branch of medicine or another is harmful to your family or survival group. As such, this book is not just geared towards standard medical treatment, but includes other natural healing options. It is not, however, a book solely on alternative medicine either. Those of you that are wholly against one or the other will probably be unhappy with it. If so, I ask you to examine why you are so dead set against one or the other.

I once had a conventional (otherwise known as “allopathic”) doctor challenge me to find ANY illness that natural remedies will cure or prevent. I have also heard an herbalist challenge the benefits of the vaccine that eliminated Smallpox from the world. In each case, no amount of evidence would budge either practitioner from their notion that any discipline but their own had any place in the treatment of patients.

This intransigence is akin to entering a fistfight with one hand tied behind your back. We must integrate the practice of medicine to include all methods if we are serious about maintaining the health of our people. The tools are there, so why not take advantage of all of them and not just some?

Besides having more options, you have more flexibility. Your approach to a patient can change, based upon what the problem is how serious it is. If you break your arm, for example, you will first turn to traditional medicine to set the bone and splint it. Afterwards, however, you might add other approaches to strengthen your immune system to speed the healing process. This method of treating the whole patient is termed “Holistic Medicine”. In holistic medicine, we emphasize the need to look at multiple aspects of health, including the physical, nutritional, emotional, lifestyle and social. This practice helps you recover from the mental stress associated with your injury as well as the physical.

Don’t forget the part that spirituality plays in the recovery from an injury or illness. For many, it is an important component to the support necessary to foster the healing process. Studies show that those cancer patients with a positive attitude obtained through spiritual means survive longer and have a better quality of life.

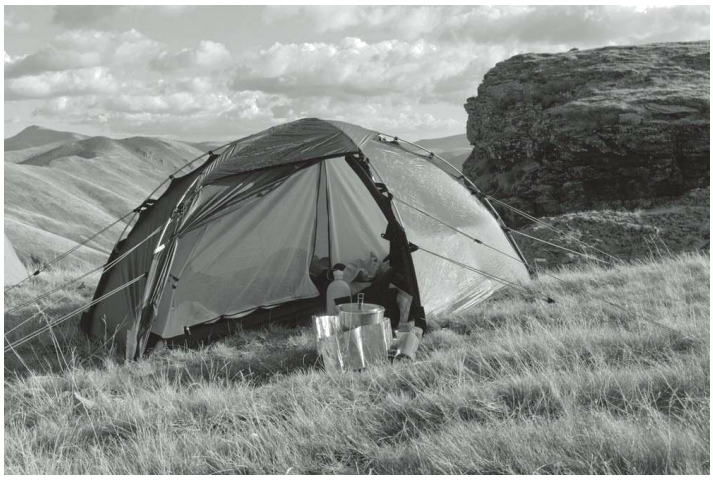
Never underestimate the power of positive thinking and spiritual peace when considering the health of your loved ones. Remember that you, as the medical caregiver, will be in charge of their emotional well-being as well as their physical health.

I say this not to endorse a specific religion, philosophy or ritual, but to encourage you to reach inside yourself. There is an inner strength there that many folks don't know they have. If you have what it takes to be an effective medic, it will be most apparent in a crisis. If you're medical prepared, you'll already be halfway there. Consider it just another weapon you'll want in your medical arsenal.

If we ever enter truly bad times, we will have to do a lot of improvising. If the bad times last long enough, our stockpiled drugs will eventually run out. Unless we have the skill and equipment to distill essential oils from plants, they will run out also. Only by applying ourselves to the practice of integrated medicine, incorporating all of the various healing options available to us, will we be likely to weather the aftermath of a societal storm.

What, then, is my message to my colleagues in every medicial discipline? Simply that both alternative and traditional medical professionals should have respect for and encourage cooperation with each other. Both have much to contribute. Each should be willing to learn about the other and incorporate all that is useful from every possible avenue. Together, they can work to ensure a healthy society in good times or bad.

WILDERNESS MEDICINE VS. LONG TERM SURVIVAL MEDICINE



Wilderness Medicine



Long Term Survival Medicine

What is wilderness (sometimes called outdoor) medicine? I define it as medical care rendered in a situation where modern care, training and facilities are not readily available. Wilderness medicine would involve medical care rendered during wilderness hikes, maritime expeditions, and sojourns in underdeveloped countries. There is no shortage of excellent books on this subject, some of which I mention in the reference section towards the end of this book.

The basic assumption in emergency medicine is that trained doctors and modern hospitals exist, but are unavailable at the time that medical care is required (perhaps for a significant period of time). You, as temporary caregiver, will be responsible for stabilizing the patient. That means not allowing the injury or illness to get worse.

Your primary goal will be the evacuation of the patient to modern medical facilities, even though they might be hundreds of miles away from the location of the patient. Once you have transferred your patient to the next highest medical resource, your responsibility to the sick or injured individual is over, and you can go on your way. Emergency Medical Technicians or former military corpsman will recognize this strategy as “Stabilize and Transport”.

Although principles of wilderness medicine have saved many lives, this approach is different from what I would call “long-term survival” or “collapse” medicine”. In a societal collapse, there is no access to modern medical care, and there is no potential for such access in the foreseeable future. As President Harry Truman used to say, “The buck stops here”.

As a result of this turn of events, you go from being a temporary first-aid provider to being the caregiver at the end of the line. You are now the highest medical resource left, regardless of whether you have a medical diploma or not.

This fact will lead you to make adjustments to your medical strategy. You are now responsible for the care of the patient from beginning to end. As such, if you want to be successful in your new position, you will have to obtain more knowledge and training than you have now. You will also need more supplies, if you intend to maintain the well-being of your family or survival community, you will have to plan in depth to deal with their potential medical needs.

Medical training and education for non-physicians can include wilderness medical classes, Emergency Medical Technician and even Military Medical Corps training. These courses presuppose that you are rendering care in the hope of later transporting your patient to a working clinic, emergency room or field hospital. As I said previously, “Stabilize and Transport”. If you can make the commitment, this training is very useful to have; it’s much more likely that you’ll experience a short term deficit of medical assistance than a long term one.

Despite this, you must plan for the possibility that you will be completely on your own one day. That includes medically, so the way you think must be modified for a day when intensive care units and emergency rooms are going to be inaccessible. You won’t have the luxury of passing the sick or injured individual to a formally trained provider, so you must learn how to diagnose and treat medical problems and you must expect to be there from start to finish.

You will also have to understand how to treat certain chronic medical conditions. Even a paramedic, for example, is unlikely to know how to deal with an abscessed tooth or a thyroid condition. Many of these conditions are treated with drugs and high technology that may no longer be available.

Therefore, you must learn methods that will work in a power-down scenario; you may even have to reach back to older strategies that modern medicine might consider obsolete. Using a combination of prevention, improvisation, and prudent utilization of supplies, you should be able to treat the grand majority of problems you will face in a power-down scenario.

Although all of this might seem daunting, I’m not trying to scare you. In fact, I hope to impart enough information in this handbook to make you more confident. That confidence will come as a result of having planned for both short term disasters and long term ones. When you know what to do in any scenario, you will feel that quiet resolve that comes with the knowledge that you can do the job. You’ll be up to the challenge before you, and you’ll know it.

THE IMPORTANCE OF COMMUNITY



Let's suppose that a calamity has occurred, and you have survived. The power grid is down, and is unlikely to be up again for years. You, however, have prudently stored food, medical supplies, farming and hunting equipment, and are safe in your shelter. You are a fine, young, strapping individual with no medical issues and are reasonably intelligent. Unfortunately, you haven't the slightest idea what the first thing is that you should do to ensure your future health and survival.

The very first way to help assure your medical well-being is very basic. Don't be a lone wolf! The forlorn creature in the above photograph is a Thylacine, sometimes called a Tasmanian wolf. Why did I choose this animal instead of a majestic red or gray wolf? I chose it because the Tasmanian wolf is extinct; if you try to go it alone in a long-term disaster situation, you will be too.

The support of a survival group, even if it's just your extended family, is essential if you are to have any hope of keeping it together when things fall apart.

There will be activities that you would find hard to imagine in an austere setting. You will have to stand watch over your property. You will have to lug gallons of water from the nearest water source. You will, eventually, have to chop wood for fuel. Fill up a 5 gallon bucket with water and walk 100 yards with it (after staying up from midnight to four a.m. standing outside your house) and you'll get the feel of what you might have to go through on a daily basis.

Being the sole bearer of this burden will negatively impact your health and decrease your chances of long-term survival. Exhausted and sleep-deprived, you will find yourself an easy target not only for marauding gangs, but marauding bacteria. Your immune system weakens when exposed to long-term stress; you will be at risk for illnesses that a well-rested individual could easily weather, but you can't. Division of labor and responsibility will make a difficult situation more manageable.

You can imagine how much more possible this will be if you have a group of like-minded individuals helping each other. You can't possibly have all the skills needed to do well by yourself, even if you're Daniel Boone.

For example, we are a physician and nurse who are Master Gardeners for our state, ham radio techs, and raise tilapia as a food fish. Sounds like we have some skills, but neither of us have done any carpentry or raised livestock. Neither have we ever been in charge of the security of others. There are those, however, who have done these things, but could use some of the skills we possess.

Put enough people together with differing skills, and you have put together, even in the middle of a city, a village. A village filled with people that will help each other in a crisis. A rugged individualist might be able to eke out a miserable existence in the wilderness alone, but a society can only be rebuilt by a community.

There's no time like the present to communicate, network and put together a group of like-minded people. The right number of able individuals to assemble for a mutual assistance group will depend on your retreat and your resources. The ideal group will have people with diverse skills but similar philosophies. Unless you are already in such a community, you may feel that it is impossible to find and put together a group of people that could help you in times of trouble. Luckily, that isn't the case. There are many online forums that pertain to preparedness, Many, such as the American Preppers Network and the International Preppers Network have forums that are specific to (U.S.) states or other countries. Start there and I guarantee you will find others like you.

It's not enough to just be in a group, however. The people in that group must have regular meetings, decide on priorities, and set things in motion. Put together Plan A, Plan B, and Plan C and work together to make their implementation successful. Preparedness means having a plan; have several plans in place for different turns of events. Keep lines of communication open so that all your group members are kept informed.

Practice What You Preach

We mentioned the importance of community in a grid-down environment, but there is another essential part of preparedness. This part is rarely part of the planning process, even for the most self-reliant individual: To optimize your health PRIOR to any catastrophe occurring. If you, as medical caregiver, do not set the example of good health and fitness, how can you expect anyone else to? It's time to practice what you preach.

To do this, you must accomplish the following goals:

- Maintaining a normal weight for your height and age
- Eating a healthy diet
- Maintain good hygiene
- Keeping physically fit
- Eliminating unhealthy habits (smoking, etc.)
- Managing chronic medical issues in a timely fashion

It's important to "tune up" any chronic medical problems that you might currently have. You'll want to have that blood pressure under control, for example. If you have a bum knee, you might consider getting it repaired surgically so that you can function at maximum efficiency if times get tough. Those with poor eyesight might consider having corrective procedures such as LASIK performed to obtain the perfect vision that would be so useful in a survival situation. Use modern technology while it is available. Improve your chances of doing well if, God forbid, it ever becomes inaccessible.

Dental problems should also be managed before bad times make modern dentistry unavailable. Remember how your last toothache affected your work efficiency? If you don't work to achieve all of

the above goals, your preparations will be useless.

In a collapse situation, you will be building shelters, walking long distances to find food, tending fires, and many other activities that will test you physically. Getting fit now will prepare you to accept those challenges. Also, doctors say to eat well and exercise for a reason; make sure you get good nutrition and watch those calories. This doesn't mean that you have to run marathons. Even just a daily walk around the block is going to help keep you active and mobile.

This philosophy is pertinent for your mental health and acuity as well. You can't go for long without food and water, but many people will go without a new thought for years on end. Just doing crossword puzzles or reading a newspaper will help keep your mind sharp. Remember that a mind is a terrible thing to waste. Don't waste yours.

If you have bad habits, work to eliminate them. If you damage your heart and lungs by smoking, for example, how will you be able to function in a situation where your fitness and stamina will be continually tested? If you drink alcohol in excess, how can you expect anyone to trust your judgment in critical situations? The same goes for recreational drugs.

Paying careful attention to hygiene is also an important factor for your success in times of trouble. Those who fail to maintain sanitary conditions in their retreat will have a difficult time staying healthy. Infections that are usually seen only in underdeveloped countries will become commonplace. As such, an essential part of your supply storage will be simple items such as soap and bleach.

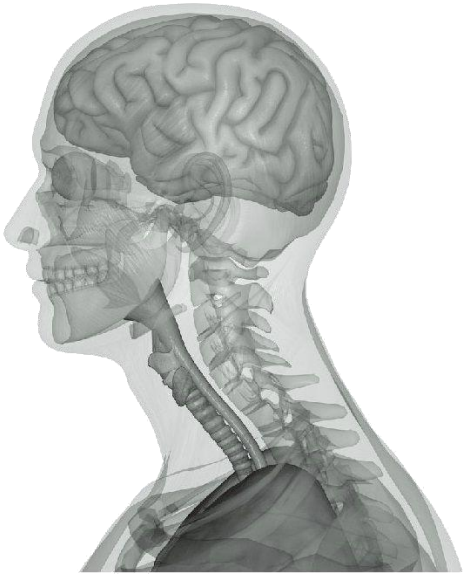
These two basic strategies, fostering community and practicing preventive medicine/fitness, will take you a long way in your journey to preparedness. They don't cost anything to speak of, and will give you the best chance of succeeding if everything else fails.

SECTION 2

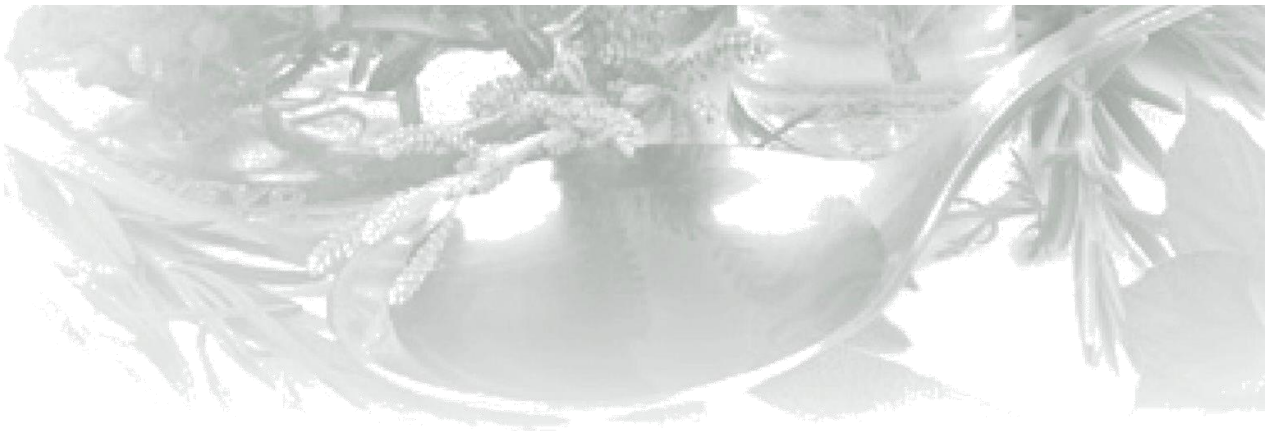
BECOMING A MEDICAL RESOURCE



What You Won't Have



What You Will Have



THE SURVIVAL MEDIC

✚✚✚

In a long-term survival situation, it will be an extremely fortunate family or group that has a physician or other formally trained medical professional among its members. When there is no doctor, someone in your group should be assigned the responsibilities of group medic. That person will make the difference between success and failure for a community under duress.

Some people feel that becoming a healthcare provider is a daunting task, and it certainly will be a challenge to accumulate adequate medical stores and obtain the medical knowledge necessary to be effective. Those who will step up and take responsibility for the medical well-being of their loved ones will be special individuals, with a special mission.

If you have been chosen to pick up the flag, your first assignment is to get some training. Some of it will be book learning, and some will be hands-on; the more you learn, the more comfortable you will be in your new role.

Start by studying basic first aid and have a good book on family medicine in your library. A good approach would be to learn as much anatomy and physiology as possible. Anatomy is the blueprint of the body, and physiology is the operating manual. With a working knowledge of these two subjects, you're in a better position to understand disease and injury. This is essential for you to become a successful medic for your group.

Don't forget alternative disciplines such as herbalism. When the commercial medicines run out, you will need a good base of knowledge about plants in your backyard that may have medicinal benefits. Many times, the medic will cultivate favorite herbs specifically for the purpose of having them available in times of trouble.

The most important asset needed to become a competent healthcare provider for your group is just having common sense. A sensible person with good medical supplies, a few medical books and a willingness to learn will be an effective medical resource.

It helps to have a calm demeanor, as sick or injured people take comfort from a focused and level-headed caregiver. Another useful attribute of a good medic is the dedication to teach other

members of his/her group some of the skills that he/she learned. One person can't be everywhere at once, and the basics aren't that hard to teach. Cross-training is extremely important, as the medic may, one day, need a medic!

Confidentiality is another important factor to success as a medical resource. You will have to interview your group members so that you'll have all the information you need to keep them healthy. Sometimes that information includes things that your patient doesn't want to be made public. You must never disclose anything that would make others see you as untrustworthy. If you don't have the trust of the community you serve, your effectiveness drops significantly.

There is one last essential characteristic of the successful medic: Self-preservation! This may sound strange to you, but you are an indispensable resource to your entire group. If you place yourself frequently in harm's way, you will eventually find yourself as the patient more often than you or anyone else would like.

Always assess the scene of an injury to determine if you can care for the victim without placing yourself in undue danger. You must abolish all threats; if someone has a gunshot wound, it stands to reason that there's a guy with a gun out there! Always remember that you do a disservice to your survival community by becoming the next casualty.

THE STATUS ASSESSMENT



The first thing that the survival medic should perform in preparation for a collapse situation is a status assessment. A number of questions must be asked and answered:

What Will Your Responsibilities Be?

It goes without saying that, as group medic, you will be responsible for the medical well-being of your survival community. But what does that mean? It means that, as well as being the Chief Medical Officer, that you will be:

Chief sanitation officer: It will be your duty to make sure that sanitary conditions at your camp or retreat don't cause the spread of disease among the members. This will be a major issue in an austere setting, and will cause the most medical issues in any survival group.

Some of your responsibilities will relate to latrine placement and construction, others will relate to the supervision of appropriate filtering and sterilization of water. Assurance of proper cleaning of food preparation surfaces will also be very important, as will be the maintenance of good personal and group hygiene.

In areas of extreme climate, it is important to ensure that all members have adequate shelter. Careful attention to these details will be part of a preventative program that will keep your family or community healthy.

Chief dental officer: Medical personnel in wartime or in remote locations report that patients arriving at Sick Call complained of dental problems as much as medical problems. Anyone who has had a bad toothache knows that it affects concentration and, certainly, work efficiency. You will need to know how to deal with dental issues (toothaches, broken teeth, lost fillings) if you are going to be an effective medic. Part of your planning will be the accumulation of appropriate dental supplies.

Chief counselor: It goes without saying that any societal collapse would wreak havoc with peoples' mindsets. You will have to know how to deal with depression and anxiety as well as cuts and broken bones. You will have to sharpen your communication skills as much as your medical skills. A good healthcare provider also understands, as mentioned earlier, the importance of confidentiality in all their patient contacts.

Medical quartermaster: You've done your job and accumulated medical and dental supplies, but when do you break them out and use them? When will you dispense your limited supply of antibiotics, for example? In a collapse situation, these items will no longer be produced, due to the complexity of their manufacture. Careful monitoring of precious supply stock and usage will give you an idea of your readiness to handle medical emergencies for the long term.

Medical Archivist: You are in charge of writing down the medical histories of the people in your group. This record will be useful to remember all the medical conditions that your people have, their allergies, and medications that they might be taking. If your community is large, it would be almost impossible to memorize all of this information.

Also, your histories of the treatments you have performed on each patient are important to put into writing. One day, you might not be there to render care; your archives will be a valuable resource to the person that is in charge when you're not available. Until that day, however, these histories must remain confidential.

Medical education resource: You can't be in two places at once, and you will have to make sure that those in your group have some basic medical knowledge. It's important that they can take care of injuries or illness while you're away. Also, providing all members an education in preventing injuries and infectious disease will give you a head start towards having a healthy survival community.

These responsibilities are many, but may be modified somewhat by the makeup of your group. If you have a pastor or other clergy in your group, they can take some of the burden of psychological counseling away from you. If you have someone skilled in engineering, water treatment, or waste disposal, they might be able to use their knowledge to help maintain sanitary conditions at the retreat, or assure healthy filtered water. Be sure to take whatever help you can get.

What Scenario Are You Preparing For?

It's important to accumulate medical supplies and knowledge that will work in any collapse situation, but what are you actually expecting to happen? Your preparations should be modified to fit the particular situation that you believe will cause modern medical care to be unavailable. There are many possible scenarios that could cause times of trouble, and each of them requires some specialized planning. Your readiness to deal with the most likely illnesses or injuries will increase your effectiveness exponentially.

If you feel that we are on the verge of an economic collapse, you probably believe that the reliable transport of food from farms to the public will no longer exist (nobody is paying the truckers). In that case, malnutrition will be rampant. Your responsibility as medic would be to make sure that your group's food storage includes everything required to give good nutrition. Stockpiling vitamin supplements, commercial or natural, would be a good strategy in this situation. Even if not taken daily, vitamin supplements may be helpful in preventing diseases caused by deficiencies.

Knowledge of what nutrients are present in local plant life will be useful. Take the following historical example: In the 1500s, a Spanish exploration party was dying of scurvy (Vitamin C deficiency) in the middle of a pine forest. Native Americans came upon them and took pity on their situation. They walked to the nearest pine tree and picked some green pine needles. They made a tea out of them and nursed the Spaniards back to health. They knew that pine needles were rich in Vitamin

C. That knowledge will be useful for you, as well.

Are you concerned about civil unrest? In that case, tailor your supplies and training to equip you to deal with possible traumatic injuries. Stock up on bandages and antiseptics. Other specialized equipment such as splints and blood clotting agents would be necessary in this circumstance.

Many people are concerned about the possibility of a pandemic. If you're worried about a "super flu" descending on your area, stock up on masks and gloves as well as antiviral drugs. Figure out a quarantine strategy and how to put together a sick room that will decrease exposure to healthy family members.

How about a nuclear reactor meltdown? To take this to extremes, perhaps you live near an army base, a large city or a nuclear plant and you're concerned about a terrorist group setting off a nuclear bomb. In that scenario, you'll have to know how to protect your group from radiation, and how to build an effective shelter. You'll want medications like Potassium Iodide to counteract some of the long-term effects of radiation on the thyroid gland.

So, you can see that your supplies and training change somewhat, depending on the course of events. Discuss these scenarios with your family or community, and plan accordingly.

How Many People Will You Be Responsible For?

Your store of medical supplies should correlate well with the number of persons that you will be responsible for. If you have stockpiled 5 treatment courses of antibiotics, it might be enough for a couple or a sole individual, but it will go fast if you are taking care of 20 people.

Remember that most of those people will be out performing tasks that they aren't used to doing. They will be making campfires, chopping wood and toting gallons and gallons of water. You'll see more injuries like sprains and strains, fractures, lacerations, and burns among those people if they are forced to perform activities of daily survival.

It only makes sense to accumulate as many supplies as you possibly can. You might wind up dealing with more survivors than you expected; in reality, you almost certainly will, so you can never have too many medical supplies. The biggest mistake that the survival medic will make is the underestimation of the number of people that will appear on their doorstep in times of trouble. Make allowances for more people than you currently expect.

Don't be concerned that you have too much stored away. Any "excess" items will always be highly sought after for barter purposes. You might spend your money on buying physical silver and gold, but you won't be able to set a broken bone or wrap a sprained ankle with "precious" metals. Food and medical items will be more valuable than mining stocks in hard times. Don't become complacent just because you have a closet full of bandages; they will be used more quickly than you think.

The bottom line is simple: Always have more medical items on hand than you think are sufficient for the number of people in your group.

What Special Needs Will You Have To Care For?

The special issues you will deal with depend on who is in your group. The medical needs of children or the elderly are different from an average adult. Women have different health problems than men. You will have to know if group members have a chronic condition, such as asthma or diabetes. Failure to take things like this into account could be catastrophic. For example, would you be prepared if you found out a group member required adult diapers AFTER a calamity occurs?

Be certain to interview all of your group members, so that you won't be surprised that this person has thyroid problems, or that person has high blood pressure. All of these variables will modify the supplies and medical knowledge you must obtain. Encourage those with special needs to stockpile materials that will help keep them well. Encourage them to have a frank discussion with their physician and obtain extra drug prescriptions in case of emergency (and have them filled in advance).

What Physical Environment Will You Live In?



Is your retreat is a cold climate? If so, you will need to know how to keep people warm and how to treat hypothermia. If you're located in a hot climate, you will need to know how to treat heat stroke. Is your environment wet and humid? People who are chronically wet generally don't stay healthy, so you will have to have a strategy to keep your group members dry. Are you in a dry, desert-like environment? If you are, you will have to provide strategies for providing lots of clean water.

Some people live in areas where all of the above conditions exist at one point or another during the year. These considerations might even be a factor in where you would choose to live if a collapse situation is imminent.

How Long Do You Expect To Be The Sole Medical Resource?

Some catastrophes, such as major damage from tornadoes or hurricanes, may limit access to medical care for a relatively short period of time. A societal breakdown, however, could mean that there is no availability of advanced medical care for the foreseeable future.

The longer you will be the healthcare resource for your group, the more supplies you will have

to stockpile and the more varied those supplies should be. If the catastrophe means a few weeks without medical care, you probably can get away without, for example, equipment to extract a diseased tooth. If it's a true long-term collapse, however, that equipment will be quite important. Spend some time thinking about all the possible medical issues you might face as the end of the line caregiver for your family. Prepare a plan of action to handle each one. Remember to plan for issues that may occur further down the road, such as birth control issues for a daughter who has not yet reached puberty.

How Do You Obtain The Information You Will Need To Be An Effective Healthcare Provider?

A good library of medical, dental, survival and nutritional books will give you the tools to be an effective medic. Even if you were already a doctor, let's say a general practitioner, you would need various references to learn how to perform surgical procedures that you ordinarily would send to the local surgeon. If you're a surgeon, you would need references to refresh your knowledge of the treatment of diabetes. Even the most resourceful homesteader can't know everything!

Luckily, medical reference books are widely available, with tens of thousands on sale at online auction sites like EBay or retail sites like Amazon.com on any given day. Often, they are deeply discounted. If money is tight, many libraries have a medical section and many local colleges have their own medical library.

Don't ignore online sources of information. Take advantage of websites with quality medical information; there are thousands of them. By printing out information you believe will be helpful to your specific situation, you will have a unique store of knowledge that fits your particular needs. I recommend printing this information out because you never know; one day, the internet may not be as accessible as it is today.

The viral video phenomenon, at sites like YouTube, has thousands of medically oriented films on just about every topic. They range from suturing wounds to setting a fractured bone to extracting a damaged tooth. You will have the benefit of seeing things done in real time. To me, this is always better than just looking at pictures.

The number of medical resources is almost endless; take advantage of them. I have compiled a list of reference books and useful videos at the back of this book. Review them and consider adding them to your library.

How Do You Obtain Medical Training?

There are various ways to get practical training. Almost every municipality gives you access to various courses that would help you function as an effective healthcare provider.

EMT (Emergency Medical Technician) Basic: This is the standard for providing emergency care. The courses are set out by the U.S. Department of Transportation, and are offered by many community colleges. The course length is usually several hundred hours.

I know that this represents a significant commitment of time and effort, but it is the complete

package short of going to medical or nursing school for four years. You will receive an overview of anatomy and physiology, and an introduction to the basics of looking after sick or injured patients.

These programs are based around delivering the patient to a hospital as an end result. As medical facilities may not be accessible in the aftermath of a disaster, these classes may not be perfect for a long-term survival situation; nevertheless. you will still learn a lot of useful information and I highly recommend them.

It should be noted that there are different levels of Emergency Medical Technician. EMT-Basic is the primary course of study, but you can continue your studies and become a Paramedic. Paramedics are taught more advanced procedures, such as placing airways, using defibrillators, and placing intravenous lines. In remote areas, they might even take on the roles of physicians and nurses to give injections, place casts or stitch up wounds. These skills are highly pertinent during a disaster.

Most of us will not have the time and resources to commit to such an intensive course of training. For most of us, a Red Cross First Responder or CERT (Community Emergency Response Team) course is the ticket. These programs cover a lot of the same subjects (albeit in much less detail) and would certainly represent a good start on your way to getting trained. The usual course length is 40-80 hours. A number of community outreach groups also offer the course.

Of course, the American Heart Association and others provide standard CPR (cardio-pulmonary resuscitation) courses and everyone should take these, whether or not they will have medical responsibility in times of trouble.

There are a number of “specialty” courses provided by private enterprises which might be helpful. Wilderness EMT/Tactical EMT courses are programs meant to teach medical care in a potentially hostile environment. Sometimes, they have a prerequisite of at least EMT-Basic.

There are many wilderness “schools” out there, however, that will offer some practical training to non-medical professionals that might be useful in difficult times. At the very least, they are cognizant that such a scenario could exist and that your goal of transporting the patient to modern medical facilities might not be a valid option. It pays to research the schools that provide this training, as the quality of the learning experience probably varies.

LIKELY MEDICAL ISSUES YOU WILL FACE

It is important to tailor your education and training to the probable medical issues you will have to treat. In an austere or post-collapse setting, it might be difficult to predict what these might be. Therefore, it's helpful to examine the statistics of those who provide medical care in underdeveloped areas. With this information, you will be able to determine what medical supplies will be needed and prepare yourself for the probable emergencies you'll face.

Looking at one healthcare provider's experience over an extended time in a remote area is a good way to identify likely medical issues for the collapse medic. It wouldn't be unusual to see the following:

Trauma

- Minor Musculoskeletal injuries (sprains and strains)
- Minor trauma (cuts, scrapes)
- Major traumatic injury (fractures, occasional knife and/or gunshot wounds)
- Burn injuries (all degrees)

Infection

- Respiratory infections (pneumonia, bronchitis, influenza, common colds)
- Diarrheal disease (sometimes in epidemic proportions)
- Infected wounds
- Minor infections (for example, urinary infections, "pinkeye")
- Sexually transmitted diseases
- Lice, Ticks, Mosquitos and the diseases they carry

Allergic reactions

- Minor (bees, bed bugs or other insect bites and stings)
- Major (anaphylactic shock)

Dental

- Toothaches
- Broken or knocked-out teeth
- Loss fillings
- Loose crowns or other dental work

Womens' Issues

- Pregnancy
- Miscarriage
- Birth control

A short aside here: If you have purchased this volume, you probably have done some research into collapse scenarios which could lead to society unraveling. You have probably been given a great deal of advice as to what to do in this situation or that, but you have never been given this advice:

If you want to be fruitful, don't multiply; at least in the early going of a major collapse.

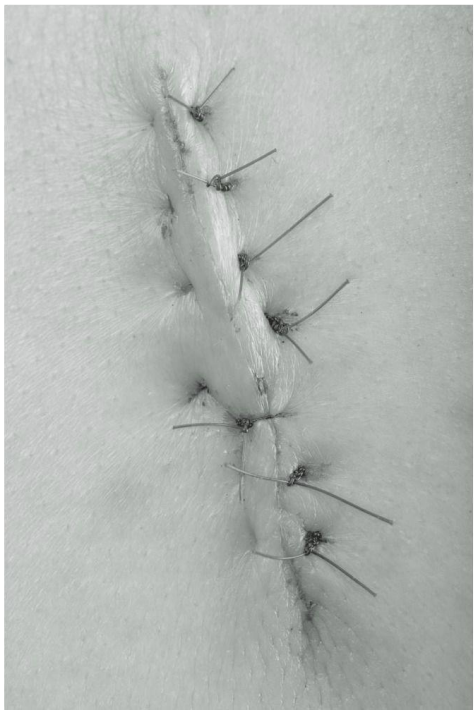
It should be clear that you are going to need all of your personnel at 110% efficiency. Anyone who has been pregnant knows that there may be a "glow" associated with it, but you sure aren't at peak performance. Even those who are well-prepared for just about any disaster often forget that pregnancies happen, and don't plan ahead for them. When a member of your family or group is unexpectedly with child, you may find it difficult to be mobile when you need to be. As well, your manpower supply, especially in a small family, has taken a big hit.

Pregnancy is relatively safe these days, but there was a time in the not too distant past where the announcement of a pregnancy was met as much with concern as joy. Complications such as miscarriage, postpartum bleeding and infection took their toll on women, and you must seriously plan to prevent pregnancy, at least until things stabilize. Condoms are fine, but will become brittle after two or three years.

Consider taking the time to learn about natural methods of birth control, such as the Natural Family Planning method. This is a simple method that predicts ovulation by taking body temperatures, and is relatively effective. A discussion of this method and other options will take place later in this book.

Don't misunderstand me: I am not saying that you should not rebuild our society and follow your personal or religious beliefs. I just want you to understand that your burden, in a collapse, will be heavier if you don't plan for every possibility.

MEDICAL SKILLS YOU WILL WANT TO LEARN



A very reasonable question for an aspiring medic to ask is “What exactly will I be expected to know?” The answer is: As much as you’re willing to learn! Using the previous list of likely medical issues will give you a good idea what skills you’ll need. You can expect to deal with lots of ankle sprains, colds, cuts, rashes, and other common medical issues that affect you today. The difference will be that you will need to know how to deal with more significant problems, such as a leg fracture or other traumatic injury. You’ll also need to know what medical supplies will be required and how to follow your patient’s status until they are fully recovered. Here are the skills that an effective medic will have learned in advance of a long-term survival situation:

- Learned how to take vital signs, such as pulses, respiration rates and blood pressures.
- Learned how to place wraps and bandages on injuries
- Learned how to clean an open wound
- Learned how to treat varying degrees of burns
- Learned the indications for use of different medications, essential oils and alternative therapies. As well, know the dosages, frequency of administration, and side effects of those substances. You can’t do this on your own; you’ll need resources such as the Physician’s Desk Reference. This is a weighty volume that comes out yearly and has all the information you’ll need to use both prescription and non-prescription drugs. Also consider purchasing a good book on home remedies and alternative therapies as well.
- Learned how to perform a normal delivery of a baby and placenta.
- Learned how to splint, pad and wrap a sprain, dislocation, or fracture.
- Learned how to identify bacterial infectious diseases (such as Strep throat, etc.)
- Learned how to identify viral infectious diseases (such as influenza, etc.)
- Learned how to identify parasitic/protozoal infectious diseases (such as Giardia, etc.)

- Learned how to identify and treat head, pubic, body lice, and ticks
- Learned how to identify venomous snakes and treat the effects of their bites
- Learned how to identify and treat various causes of abdominal, pelvic and chest pain
- Learned how to treat allergic reactions and anaphylactic shock
- Learned how to identify and treat sexually transmitted diseases
- Learned how to evaluate and treat dental disease (replace fillings, treat abscesses and perform extractions)
- Learned how to identify and treat skin disease and rashes
- Learned how to care for the bedridden patient (treating bedsores, transport
- considerations) Learned basic hygiene, nutrition and sanitary practices (this
- couldn't be more important) Learned how to counsel the depressed or anxious patient (you will see a lot of this in times of trouble)
- Learned how to insert an IV (EMT classes teach
- this), Learned how to place sutures in a wound.

Actually, more important that knowing how to suture is knowing WHEN to suture. Most wounds that will occur in a power down situation will be dirty wounds, and closing such an injury will lead to bacteria being locked into the tissues, causing infection. See our discussion on this topic later in this book.

Perhaps the most important skill to obtain is how to prevent injuries and illnesses. You will spend much of your time observing simple things, such as whether your people are appropriately dressed for the weather. You will be required to enforce the use of hand and eye protection during work sessions. Learn to recognize situations that place your family at risk, and you will avoid many of the problems that can crop up.

I know, this is a lot to absorb, but don't feel that learning this information is impossible, or that you can't be of benefit if you only learn some of the above. The important thing to do is to learn at least enough to treat some of the more common medical issues. Once you've learned the basics, you'll be able to take care of 90% of the problems that are brought before you in times of trouble. After that, any additional information you learn will just make you even more effective as a medical resource. Knowledge gives you power: The power to keep everyone as healthy as possible.

MEDICAL SUPPLIES



For anyone to do their job properly, they'll need the right equipment. Imagine a carpenter having to use a steak knife as a saw, or a hunter using a pea shooter instead of a rifle. The same goes for the medic. The successful healthcare provider has spent a lot of time and energy (and some money) on accumulating a good amount and variety of medical supplies. The more the better, since you don't know how long you might have to function without access to modern medical care.

It's important to note that the value of many medical supplies depends largely on the knowledge and skill that the user has obtained through study and practice.

A blood pressure cuff isn't very useful to someone who doesn't know how to take a blood pressure. Concentrate on first obtaining items that you can use effectively, and then purchase more advanced equipment as your skills multiply.

Don't forget that many items can be improvised; a bandanna may serve as a triangular bandage, an ironing board as a stretcher or thin fishing line and a sewing needle might be useful as suturing equipment. A careful inspection of your own home would probably turn up things that can be adapted to medical use. Look with a creative eye and you'll be surprised at the medical issues you are already equipped to deal with.

Sterile Vs. Clean

A significant factor in the quality of medical care given in a survival situation is the level of cleanliness of the equipment used. You may have heard of the terms "sterile" and "clean", but do you have more than a vague idea of what they mean?

When it comes to medical protection, “sterility” means the complete absence of microbes. Sterile technique involves hand washing with special solutions and the use of sterile instruments, towels, and dressings. When used on a patient, the area immediately around these items is referred to as a “sterile field”. The sterile field is isolated and closely guarded to prevent contact with anything that could allow micro-organisms to invade it.

To guarantee the elimination of all organisms, a type of pressure cooker called an “autoclave” is used for instruments, towels, and other items that could come in contact with the patient. All hospitals, clinics, and medical offices clean their equipment with this device. Having a pressure cooker as part of your supplies will allow your instruments to approach the level of sterility required for, say, minor surgical procedures.

Of course, it may be very difficult to achieve a sterile field if you are in an extremely austere environment. In this case, we may only be able to keep things “clean”. Clean techniques concentrate on prevention by reducing the number of microorganisms that could be transferred from one person to another by medical instruments or other supplies. Meticulous hand washing with soap and hot water is the cornerstone of a clean field.

In most survival settings, this may be as good as it gets, but is that so bad? With regards to wound care, there is very little research that compares clean vs. sterile technique. In one study, an experiment was conducted in which one group of patients had their wounds was cleaned with sterile saline solution, the other group with tap water. Amazingly, the infection rate was 5.4% in the tap water group as opposed to 10.3% in the sterile saline group. Another study revealed no difference in infection rates in wounds treated in a sterile fashion as opposed to clean technique. Therefore, I usually recommend clean, drinkable water to treat most wounds.

To maintain a clean area, certain chemicals are used called “disinfectants”. Disinfectants are substances that are applied to non-living objects to destroy microbes. This would include surfaces where you would treat patients or prepare food. Disinfection does not necessarily kill all bugs and, as such, is not as effective as sterilization, which goes through a more extreme process to reach its goal. An example of a disinfectant would be bleach.

Disinfection removes bacteria, viruses, and other bugs and is sometimes considered the same as “decontamination”. Decontamination, however, may also include the removal of noxious toxins and could pertain to the elimination of chemicals or radiation. The removal of non-living toxins like radiation from a surface would, therefore, be decontamination but not disinfection.

It’s useful to know the difference between a disinfectant, an “antibiotic”, and an “antiseptic”. While disinfectants kill bacteria and viruses on the surface of non-living tissue, antiseptics kill microbes on living tissue surfaces. Examples of antiseptics include Betadine, Chlorhexidine (Hibiclens), Iodine, and Benzalkonium Chloride (BZK).

Antibiotics are able to destroy microorganisms that live inside the human body. These include drugs such as Amoxicillin, Doxycycline, Metronidazole, and many others. We’ll discuss these in detail later in the book.

Medical Kits

Most commercial first aid kits are fine for the family picnic or a day at the beach, but we will talk about serious medical stockpiles here. There are four levels of medical kits that we will identify. The first kit is a personal carry or individual first aid kit, sometimes called an IFAK. Every member of a group can carry this lightweight kit; it allows, in most cases, treatment of some common medical problems encountered in the wilderness or when traveling.

In some military services, the IFAK or personal carry kit is useful to the medic as a source of supply. If a squad member is injured, the medic will first use items, as needed, from the wounded soldier's kit. This is a resource multiplier and allows the corpsman to carry more advanced medical equipment in their pack.

The second kit listed below is the "nuclear family bag": This kit is mobile, with the items fitting in a standard large backpack, and will suffice as a medical "bug-out" bag for a couple and their children. It is, in my opinion, the minimum amount of equipment that a head of household would need to handle common emergencies in a long-term survival situation.

The third kit is a "medic at camp" kit, one that the person responsible as medical resource for the group would be expected to maintain in an expedition camp. The fourth kit is the "community clinic", or everything that a skillful medic will have stockpiled for long term care of his/her survival family or group.

Don't feel intimidated by the sheer volume of supplies in the clinic version; it would be enough to serve as a reasonably well-equipped field hospital. Few of us have the resources or skills to purchase and effectively use every single item. If you can put together a good nuclear family bag, you will have accomplished quite a bit.

IFAK or Personal Carry Kit

1 Cold pack/Hot pack
1 4" Ace wrap
1 6" Israeli bandage or other compression bandage
1 2 g Celox or Quikclot hemostatic agent
1 Tourniquet
2 Eye pads
1 Pack (2 sheets) steri-strips
1 Nail scissors
1 Straight hemostat clamp 5"
1 2-0 Nylon suture
1 Super glue or Medical glue packet
1 Tweezers
1 LED penlight
1 Stainless steel bandage scissors 7.25"
20 1" x 3" Adhesive bandages
10 2" x 3" Adhesive bandages
2 Sterile ABD dressings 5" x 9"

5 Pairs Large Nitrile Gloves
20 Non-sterile 4” x 4” gauzes
10 Sterile 4” x 4” gauze
5 Non-Stick sterile dressing 3” x 4”
1 Roller gauze sterile dressing
1 Mylar solar blanket
1 Cloth Medical Tape 1” x 10 yds.
1 Duct tape 2” x 5 yds.
1 Triangular Bandage with safety pins
1 Tube of triple antibiotic ointment
10 Alcohol wipes
10 Povidone-iodine (Betadine) wipes
6 BZK anti-microbial wipes
2 Packets burn gel
6 Sting Relief Towelettes
1 Hand sanitizer

For all of the following, quantities will be dependent on the number of people you are medical responsible for.

Nuclear Family Kit

First aid reference book
Antibacterial Soap/Hand Sanitizers
Antiseptic/Alcohol Wipes
Gauze pads-(4” x 4” – sterile and non-sterile)
Gauze rolls-(Kerlix, etc.)
Non-Stick pads (Telfa brand)
Triangular bandages or bandannas
Safety Pins (large)
Israeli Battle Dressings or other Compression bandage
Adhesive Band-Aids (various sizes/shapes)
Large absorbent pads (ABD or other brand)
Medical Tape – (Elastoplast, Silk, Paper varieties), 1 inch, 2 inch
Duct Tape
Tourniquet
Moleskin or Spenco Second Skin Blister kit
Cold Packs/Heat Packs (reusable if possible)
Cotton Eye Pads, Patches
Cotton Swabs (Q-tips), Cotton Balls
Disposable Nitrile Gloves (hypoallergenic)
Face Masks (surgical and N95)
Tongue Depressors
Bandage Scissors (all metal is best)

Tweezers
Magnifying Glass
Headlamp or Penlight
Kelly Clamp (straight and curved)
Needle Holder
2-0, 4-0 Nylon Sutures
Scalpel or field knife
Styptic pencil (stops bleeding from superficial cuts)
Hemostatic Agents (Celox or Quikclot powder)
Saline Solution (liter bottle or smaller)
Steri-Strips/butterfly closures - thin and thick sizes Survival Sheet/Solar Blanket
Thermometer (rectal or ear)
Antiseptic Solutions (Betadine, Hibiclens, etc.)
3% Hydrogen Peroxide
Benzalkonium Chloride wipes
Rubbing Alcohol
Witch Hazel
Antibiotic Ointment
Sunblock
Lip balms
Insect Repellant
1% Hydrocortisone Cream
2.5% Lidocaine cream (local anesthetic)
Acetaminophen/Ibuprofen/Aspirin
Benadryl (Diphenhydramine)/Claritin (Loratadine)
Imodium (Loperamide)
Pepto-Bismol (Bismuth Subsalicylate)
Rid shampoo (for lice)
Oral Rehydration Packs (or make it from scratch)
Water Purification Filter or Tablets
Gold Bond foot powder
Silvadene Cream (burns)
Oral Antibiotics (discussed later)
(or natural equivalents of all the above)
Birth Control Accessories (condoms, birth control pills, cervical caps, etc.) Herbal Teas, Tinctures, Salves, and Essential Oils Neti pot
(use only with sterile solutions)

Dental Tray:

Cotton pellets and rolls
Dental mirror Dental pick, toothpicks
Dental floss
Clove bud oil (anesthetic for toothache)
Zinc Oxide (make a paste with oil of cloves and you get temporary dental cement), or… Commercial dental kits (Den-Temp, Cavit)

Hank's Solution (used to preserve viability in knocked-out teeth)
4-0 Chromic suture
Needle holder
Actcel oral hemostatic agent (stops dental bleeding)
Extraction equipment (forceps and elevators)
Gloves, masks, and eye protection

The "Medic Bag at Away Camp" List

(medical supplies for an expedition)

All of the above in larger quantities, plus:

Medical reference book(s)
Combat Dressings (Israeli bandages aka The Emergency Bandage)
"Bloodstopper" dressing (inexpensive multipurpose dressing)
Tourniquet
Quik-Clot or Celox dressings (these are impregnated with substances that help stop bleeding) or larger powder packs Extra-Large gauze dressings Neck Collar
Eye cups, eye wash
Ammonia inhalants
Head Lamp
Slings
Splints
Irrigation Syringes (60-100 ml is good)
Needle Syringes (various sizes- 20 gauge, 6 ml is common)
Surgical scissors (Mayo or Metzenbaum)
Needle holders and clamps, (enough to do basic minor surgery)
Scalpel and disposable blades (lots)
Emergency Obstetric Kit (comes as a pack)
Vicryl or Silk 0, 2-0, 3-0, 4-0, 5-0 suture material (very fine nylon fishing line will work if necessary)
Suture removal tray Fels-Naptha/Zanfel Soap (poison ivy, oak and sumac)
Saline solution- for irrigation of open wounds (sterilized water will also be acceptable for this purpose)
Cidex solution-for cleaning instruments
1% or 2% (Lidocaine) (local anesthetic in injectable form-prescription medication)
More varied supply of antibiotics (prescription)
Zofran (for nausea and vomiting-prescription)
Tramadol (stronger pain medicine- prescription) Oral Rehydration powder (this can be made using home ingredients as well)
Epinephrine (Epi-pen, prescription injection for severe allergic reactions)
Rid lotion/Nix Shampoo (lice/scabies treatment)
Terconazole cream (antifungal)
Fluconazole 100 or 150mg tablets (prescription antifungal)

Wart removal cream/ointment/solution
Hemorrhoid cream/ointment
Tincture of Benzoin (“glue” for bandages)

The Community Clinic Supply List

(long-term care center)

All of the above in larger quantities, plus:

Extensive medical library
Treatment Table
Plaster of Paris cast kits (to make casts for fractures) (4in/6in)
Naso-oropharyngeal airway tubes (to keep airways open)
Nasal airways (keeps airways open)
Resuscitation facemask with one-way valve
Resuscitation bag (Ambu-bag)
Endotracheal tube/Laryngoscope (allows you to breathe for patient)
Portable Defibrillator (expensive)
Blood Pressure cuff (sphygmomanometer)
Stethoscopes
CPR Shield
Otoscope and Ophthalmoscope – (instruments to look into ears and eyes)
Urine test strips
Pregnancy test kits
Sterile Drapes (lots)
Air splints (arm/long-leg/short-leg)
SAM splints
Scrub Suits
IV equipment, such as:
Normal Saline solution
Dextrose and 50% Normal Saline IV solution
IV tubing sets - maxi-sets + standard sets
Blood collection bags + filter transfusion sets
Syringes 2/5/10/20 mL
Needles 20/22/24 gauge
IV kits 16/20/24 gauge
Paper tape (1/2 in/1in) for IV lines
IV stands (to hang fluid bottles)
Saline Solution for irrigation (can be made at home as well)
Foldable stretchers
Paracord (various uses)
Triage tags (for mass casualty incidents)

Surgery Tray items (extremely ambitious):

Sterile Towels
Sterile Gloves
Mayo scissors
Metzenbaum scissors
Small and medium needle holders
Bulb syringes (for irrigating wounds during procedures)
Assorted clamps (curved and straight, small and large)
Scalpel handle and blades (sizes 10, 11, 15) or disposable scalpels
Emergency Obstetric Kit (includes cord clamps, bulb suction, etc.)
Obstetric forceps (for difficult deliveries)
Uterine Curettes (for miscarriages, various sizes), Uterine “Sound” (checks depth of uterine canal)
Uterine Dilators (to open cervix; allows removal of dead tissue)
Bone saw (for amputations)
Sutures, such as:
Vicryl; 0, 2-0, 4-0 (absorbable)
Chromic 0, 2-0 (absorbable)
Silk, Nylon or Prolene 0, 2-0, 4-0(non-absorbable)
Surgical staplers and staple removers
Chest decompression kits and drains – various sizes for collapsed lungs Penrose drains (to allow blood and pus to drain from wounds)
Foley Catheters – Sizes 18, 20 for urinary blockage Urine Bags
Nasogastric tubes (to pump a stomach)
Pressure Cooker (to sterilize instruments, etc.)

Additional Prescription Medications

Medrol dose packs, oral steroids
Salbutamol inhalers for asthma/severe allergic reactions Antibiotic/anesthetic eye and ear drops
Oral Contraceptive Pills
Metronidazole, oral antibiotic and anti-protozoal
Amoxicillin, oral antibiotic
Cephalexin, oral antibiotic
Ciprofloxacin, oral antibiotic
Doxycycline, oral antibiotic
Clindamycin, oral antibiotic
Trimethoprin/Sulfamethoxazole, oral antibiotic
Ceftriaxone, IV antibiotic
Diazepam IV sedative to treat seizures
Diazepam in oral form, sedative
Alprazolam, oral anti-anxiety agent
Oxytocin (Pitocin) IV for post-delivery hemorrhage
Percocet, (oxycodone with paracetamol/acetaminophen), strong oral pain medicine Morphine Sulfate or Demerol, strong injectable analgesic

I’m sure there is something that I might have missed, but the important thing is to accumulate supplies and equipment that you will feel competent using in the event of an illness or an injury. Some of the above supplies, such as stretchers and tourniquets, can be improvised using common household items.

It should be noted that many of the advanced items are probably useful only in the hands of an experienced surgeon, and could be very dangerous otherwise. Also, some of the supplies would be more successful in their purpose with an intact power grid. These items just represent a wish list of what I would want if I were taking care of an entire community.

You should not feel that the more advanced supply lists are your responsibility to accumulate alone. Your entire group should contribute to stockpiling medical stores, under the medic’s coordination. The same goes for all the medical skills that I’ve listed. To learn everything would be a lifetime of study; truthfully, more than even most formally-trained physicians can accomplish. Concentrate on the items that you are most likely to use regularly and be grateful of assistance from others in your group.

NATURAL REMEDIES



There are many issues that are best handled with the support of the latest technology and modern equipment and facilities. Sure enough, I've just spent the last chapter telling you to stock up on all sorts of high-tech items (even defibrillators!) and, indeed, many of these things are indispensable when it comes to dealing with certain medical conditions.

Unfortunately, you probably will not have the resources needed to stockpile a massive medical arsenal. Even if you are able to do so, there are concerns. Your supplies will last only a certain amount of time. Depending on the number of people you are medically responsible for, you can expect to be shocked at the rapidity with which precious medications and other items are used up. Tough decisions may have to be made when you're down to that last box of gauze.

One solution is to grossly overstock on commonly used medical supplies, but this, too, is costly and doesn't really solve your problem; even large stockpiles will eventually dry up when dealing with the common injuries and illnesses you'll encounter.

Therefore, you must devise a strategy that will allow you to provide medical care for the long run. You will need a way to produce substances that will have a medical benefit without having a pharmaceutical factory at your disposal.

Well, there is another option: The plants in your own backyard or nearby woods. You might ask yourself, "I thought I was reading a book by a medical doctor. What's all this plant stuff?"

To answer this, we have to look at the history of medicine. Physicians have occupied different niches in society over the ages, from priests during the time of the pharaohs, to slaves and barbers in imperial Rome and the dark ages, and artists during the Renaissance.

All of these ancient healers used different methods but there was one thing they had in common: They knew the use of natural products for medicinal purposes. If they needed more of a particular plant than occurred in their native environment, they cultivated it. They learned to make teas, tinctures and salves containing these products and how best to use them to treat illness. If modern medical care is no longer available one day, we will have to take advantage of their experience.

A little more history: Salicin is a natural pain reliever found in the under bark of Willows, Poplar and Aspen trees. In the 19th century, we first developed a process to commercially produce

Aspirin (Salicylic acid) from these trees commonly found in our environment. Today, most artificially produced drugs involve many different chemicals in their manufacture. To make Insulin or Penicillin, for example, so many chemicals are used that it would be impossible to reproduce the process in any type of collapse scenario. Do we even know what effect all of these ingredients have on our health? Despite this, we have gone so far in our ability to synthesize medications that we use them far too often in our treatment of patients.

Even organized medicine is realizing that we are too fast and loose in our utilization of pharmaceuticals. Medical journals now call for physicians to focus on prevention instead of reflexively reaching for the prescription pad. Additionally, doctors are now being asked to prescribe only one drug at a time, due to the interactions that multiple medications have with each other. There's a new skepticism regarding the conventional medical wisdom that might just be good for your health.

Having said this, not all pharmaceuticals are bad. Indeed, some of them can save your life. Natural remedies, however, should be integrated into the medical toolbox of anyone willing to take responsibility for the well-being of others. Why not use all the tools that are available to you? At one point or another, the medicinal herbs and plants you grow in your garden may be all you have.

Natural substances can be used in "home remedies" via several methods, including:

Teas: A hot drink made by infusing the dried, crushed leaves of a plant in boiling water.

Tinctures: Plant extracts made by soaking herbs in a liquid (such as water, grain alcohol, or vinegar) for a specified length of time, then straining and discarding the plant material. (also known as a "decoction").

Essential Oils: Liquids comprised of highly concentrated aromatic mixtures of natural compounds obtained from plants. These are typically made by a process called "distillation"; most have long shelf lives.

Salves: Highly viscous or semisolid substances used on the skin (also known as an ointment, unguent, or balm).

Some of these products may also be ingested directly or diluted in solutions. A major benefit of home remedies is that they usually have fewer side effects than commercially produced drugs.

It is the obligation of the group medic to obtain a working knowledge of how to use and, yes, grow these plants. Consider learning the process of distillation to obtain concentrated versions for stronger effect. A number of reference books are available on the subject of natural remedies, and are listed in the appendix of this book.

Another alternative therapy thought by some to boost immune systems and treat illness is colloidal silver. Colloidal silver products are made of tiny silver particles, silver ions or silver combined with protein, all suspended in a liquid — the same type of precious metal used in jewelry and other consumer goods. Silver compounds were used in the past to treat infection before the development of antibiotics.

Recently, laboratory studies at the department of Biochemistry at Jiaxing College, China, have shown that "silver-containing alginate fibers" provide a sustained release of silver ions when in

contact with samples of wound drainage, and are “highly effective against bacteria”.

Colloidal silver products are usually marketed as dietary supplements that are taken by mouth. Colloidal silver products also come in forms that can be applied to the skin, where they are thought to improve healing by preventing infection. Silver use is only rarely associated with ill effects. Continuous use of silver, especially internally, may result in a condition known as Argyria. This rare condition causes your skin to turn blue; this is mostly a cosmetic concern.

Ionic silver (Ag^+) and silver particles in concentration has been shown to have an antimicrobial effect in certain laboratory studies. Physicians use wound dressings containing silver sulfadiazine (Silvadene) to help prevent infection. Wound dressings containing silver are being used more and more often due to the increase in bacterial resistance to antibiotics. A study under the aegis of the Hull York Medical School found that a dressing containing silver was “a highly effective and reliable barrier to the spread of MRSA into the wider hospital.” As a topical agent, Silvadene has been used on burn injuries for many years.

Less evidence is available from traditional medical sources regarding ionic silver solutions for internal use. Silver ions are like members of the lonely hearts club; they are a positively charged particle desperately looking to bond with another, negatively charged, ion. Once inside our body, they have a willing partner in the form of the Chloride from the salt in our cells. Once bonded as Silver Chloride, the compound is essentially inert. As such, it is uncertain how much benefit that internal use of silver will give you.

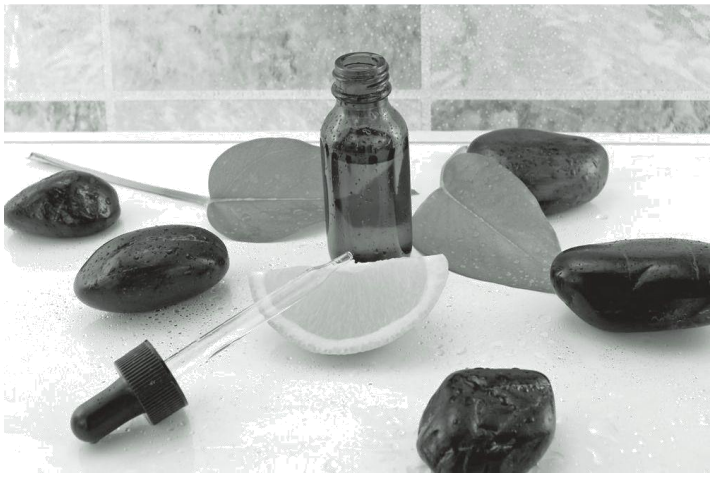
Despite this, there are many prominent naturopaths who strongly support its use. Home ionic silver generators are available for sale at a multitude of online sites.

Silver proteins bind organic materials to silver, so they are a different product than ionic silver. Unless suspended in a gelatin base, they have a tendency to drop to the bottom of the bottle (this is called “precipitation”) and lose their antimicrobial effect. The larger the Silver particle, the more likely this will occur. In rare circumstances, the presence of organic matter in the compound could lead to contamination.

It is important to understand that colloidal effectiveness is determined by particle surface area. Large silver particles tend to precipitate, so smaller is better. Since the smallest silver particles do not require a protein to be suspended in the solution, more surface area will be available for antimicrobial effects. If you pursue this option, seek out products that will produce the smallest silver particles in their solutions.

I have to mention that the FDA has banned colloidal silver sellers from claiming any therapeutic or preventive value. As a result, the product is a dietary supplement by status, and cannot be marketed as preventing or treating any illness. More evidence is warranted before silver becomes a standard part of the medical arsenal.

ESSENTIAL OILS



As a medical doctor/registered nurse practitioner team, we received conventional medical training at university hospitals while getting our degrees. Since that time, however, we have explored various alternative methods of healing; this is not to replace our education, but as a supplement and as an additional tool in the medical woodshed.

Nature may, one day, be our pharmacy. The knowledge of herbal remedies had been passed down generation after generation. In a situation where regular medications are no longer produced, it is imperative to learn the medicinal benefits of plants that you can grow in your own garden.

One class of alternative remedies that are commonly used is Essential Oils. These substances are called “essential” because they capture the “essence” of the plant. Unlike cooking oils, such as olive or corn, these oils are less fixed and more volatile. That means that they tend to evaporate easily, unlike the “fixed” oils, which don’t evaporate even in high temperatures. As such, essential oils are popular in aromatherapy. Essential oils are distilled from whole plant material, not a single ingredient; therefore, every oil has multiple uses.

Although you might not realize it, you’ve been using essential oils all your life. You’ve no doubt used them in soaps, furniture polishes, perfumes and ointments. Previous generations of conventional physicians commonly included them in their medical bags. Indeed, many standard medical texts of the past were, essentially, treatises on how to use these products.

Although it only takes a few leaves of peppermint to make a tea, it takes 5 pounds of leaves to make 1 ounce of essential oil. One source states that it takes an entire acre of peppermint to produce just 12 pounds. The same source says that 12,000 rose blossoms are required to produce a tablespoon of rose oil! These concentrated versions are the ones you see marketed in small, dark bottles. As such, they should be used sparingly. A reference book or two about essential oils would be a great addition to your medical library; see the medical reference section in the back of this book.

You might be surprised to learn that the Food and Drug Administration only requires 10% essential oil in the bottle to be considered “Pure Essential Oil”. Beware of claims of FDA certification; the FDA has no certification or approval process for these products.

Essential oils are produced by plants to serve as either an attractant to pollinator insects (hence their strong fragrance) or as a repellant against invading organisms, from bacteria to animal predators.

These substances usually contain multiple chemical compounds, making each plant's essential oil unique. Oils may be produced by leaves, bark, flowers, resin, fruit or roots. For example, Lemon oil comes from the peel, Lavender oil from flowers, and Cinnamon oil from bark.

Some plants are sources of more than one essential oil, dependent on the part processed. Some plant materials produce a great deal of oil; others produce very little. The strength or quality of the oil is dependent on multiple factors, including soil conditions, time of year, sub-species of plant, and even the time of day the plant is harvested.

The manufacture of essential oils, known as "extraction", can be achieved by various methods:

- Distillation Method: Using a "still" like old-time moonshiners, water is boiled through an amount of plant material to produce a steam that travels through cooled coils. This steam condenses into a "mixture" of oil and water (which doesn't really mix) from which the oil can be extracted.
- Pressing Method: The oils of citrus fruit can be isolated by a technique which involves putting the peels through a "press". This works best only with the oiliest of plant materials, such as orange skins.
- Maceration Method: a fixed oil (sometimes called a "carrier" oil) or lard may be combined with the plant part and exposed to the sun over time, causing the fixed oil to become infused with the plant "essence". Oftentimes, a heat source is used to move the process along. The plant material may be added several times during the process to manufacture a stronger oil. This is the method by which you obtain products such as "garlic-infused olive oil". A similar process using flowers is referred to as "Enfleurage".
- Solvent Method: Alcohol and other solvents may be used on some plant parts, usually flowers, to release the essential oil in a multi-step process.

As each essential oil has different chemical compounds in it, it stands to reason that the medicinal benefits of each are also different. As such, an entire alternative medical discipline has developed to find the appropriate oil for the condition that needs treatment. The method of administration may differ, as well. Common methods are:

1. Inhalation Therapy: This method is also known as "aromatherapy". Add a few drops of the essential oil in a bowl of steaming water (distilled or sterilized), and inhale. This method is most effective when placing a towel over your head to catch the vapors. Many people will place essential oils in potpourri or use a "diffuser" to spread the aroma throughout the room; this technique probably dilutes any medicinal effects, however.
2. Topical Application: The skin is an amazing absorbent surface, and using essential oils by direct application is a popular method of administration. The oil may be used as part of a massage, or directly placed on the skin to achieve a therapeutic effect on a rash or muscle. Before considering using an essential oil in this manner, always test for allergic reactions beforehand. Even though the chemical compounds in the oil are natural, that doesn't mean that they couldn't have an adverse effect on you (case in point: poison ivy).

   A simple test involves placing a couple of drops on the inside of your forearm with a cotton applicator. Within 12-24 hours, you'll notice a rash developing if you're allergic.

Mixing some of the essential oil with a fixed or “carrier” oil such as olive oil before use is a safer option for topical use. Another concern, mostly with topically-applied citrus oils, is “phototoxicity” (an exaggerated burn response to sun exposure).

I have some reservations about whether applying an essential oil on the skin over a deep organ, such as the pancreas, will really have any specific effect on that organ. It is much more likely to work, however, on the skin itself or underlying muscle tissue.

3. Ingestion: Direct ingestion is unwise for many essential oils, and this method should be used with caution. Most internal uses of an essential oil should be of a very small amount diluted in at least a tablespoon of a fixed oil such as olive oil. Professional guidance is imperative when considering this method. You can always consider a tea made with the herb as an alternative. This is a safer mode of internal use, although the effect may not be as strong.

Essential oils have been used as medical treatment for a very long time, but it’s difficult to provide definitive evidence of their effectiveness for several reasons. Essential oils are difficult to standardize, due to variance in the quality of the product based on soil conditions, time of year, and other factors that we mentioned above. An essential oil of Eucalyptus, for example, may be obtained from Eucalyptus Globulus or Eucalyptus Radiata and have differing properties as a result. These factors combine to make scientific study problematic.

In most university experiments, a major effort is made to be certain that the substance tested caused the results obtained. As essential oils have a number of different chemicals and are often marketed as blends, which ingredient was the cause of the effect? If the oil is applied with massage, was the effect related to the oil itself or the therapeutic benefit of the physical therapy?

The majority of studies on essential oils have been conducted by the cosmetics and food industries; some have been conducted by individuals or small companies. Standard studies for medicinal benefit are usually performed by the pharmaceutical industry, but they generally have little interest in herbal products. This is because they have few options in patenting these products.

Therefore, serious funding is hard to find because of the limited profit potential. Despite this, essential oils have various reported beneficial effects, mainly based on their historical use on many thousands of patients by alternative healers. Although there are many essential oils, a number of them are considered mainstays of any herbal medicine cabinet. Here are just some:

Lavender Oil: An analgesic (pain reliever), antiseptic, and immune stimulant. It is thought to be good for skin care and to promote healing, especially in burns, bruises, scrapes, acne, rashes and bug bites. Lavender has a calming effect, and is used for insomnia, stress and depression. It has been reported effective as a decongestant through steam inhalation. Lavender oil may have use as an antifungal agent, and may be used for Athlete’s foot or other related conditions.

Eucalyptus Oil: An antiseptic, antiviral, and decongestant (also an excellent insect repellent), Eucalyptus oil has a “cooling” effect on skin. It also aids with respiratory issues and is thought to boost the immune system. Consider its use for flus, colds, sore throats, coughs, sinusitis, bronchitis, and hay fever. When exposure is expected, it has been reported to have a preventative effect. Eucalyptus may be used in massages, steam inhalation, and as a bath additive. Although eucalyptus oil has been used in cough medicine, it is likely greatly diluted and should not be otherwise ingested in pure form.

Melaleuca (Tea Tree) Oil: Diluted in a carrier oil such as coconut, Tea Tree oil may be good for athlete's foot, acne, skin wounds, and even insect bites. In the garden, Tea Tree oil is a reasonable organic method of pest control. In inhalation therapy, it is reported to help relieve respiratory congestion. Studies have been performed which find it effective against both Staphylococcus and fungal infections. Some even recommend a few drops in a pint of water for use as a vaginal douche to treat yeast. Tea Tree oil may be toxic if used in high concentrations, around sensitive areas like the eyes, or ingested.

Peppermint Oil: This oil is said to have various therapeutic effects: antiseptic, antibacterial, decongestant, and anti-emetic (stops vomiting). Peppermint oil is applied directly to the abdomen when used for digestive disorders such as irritable bowel syndrome, heartburn, and abdominal cramping. Some herbalists prescribe Peppermint for headache; massage a drop or two to the temples as needed. For sudden abdominal conditions, achy muscles or painful joints, massage the diluted oil externally onto the affected area. As mentioned previously, definitive proof of topical application effects on deep organs is difficult to find.

Lemon Oil: Used for many years as a surface disinfectant, it is often found in furniture cleaners. Many seem to think that this disinfecting action makes it good for sterilizing water, but there is no evidence that it is as effective as any of the standard methods of doing so, such as boiling. Lemon oil is thought to have a calming effect; some businesses claim to have better results from their employees when they use it as aromatherapy. Don't apply this oil on the skin if you will be exposed to the sun that day, due to increased likelihood of burns.

Clove Oil: Although thought to have multiple uses as an anti-fungal, antiseptic, antiviral, analgesic, and sedative, Clove oil particularly shines as an anesthetic and antimicrobial. It is marketed as "Eugenol" to dentists throughout the world as a natural pain killer for toothaches. A toothpaste can be made by combining clove oil and baking soda; when mixed with zinc oxide powder, it makes an excellent temporary cement for lost fillings and loose crowns. Use Clove oil with caution, as it may have an irritant effect on the gums if too much is applied.

Arnica Oil: Arnica oil is used as a topical agent for muscle injuries and aches. Thought to be analgesic and anti-inflammatory, it is found in a number of sports ointments. As a personal aside, I have tested this oil on myself, and found it to be effective though not very long lasting. Frequent application would be needed for long term relief. Although some essential oils are excellent as aromatherapy, Arnica oil is toxic if inhaled.

Chamomile Oil: There are at least two versions of Chamomile oil, Roman and German. Roman Chamomile is a watery oil, while German Chamomile seems more viscous. Both are used to treat skin conditions such as eczema as well as irritations due to allergies. Chamomile oil is thought to decrease gastrointestinal inflammation and irritation, and is thought have a calming effect as aromatherapy, especially in children.

Geranium Oil: Although variable in its effects based on the species of plant used, Geranium oil is reported to inhibit the production of sebum in the skin, and may be helpful in controlling acne. Some believe that it also may have hemostatic (blood-clotting) properties, and is often recommended for bleeding from small cuts and bruising. When a small amount of oil is diluted in shampoo, it may be considered a treatment for head lice.

Helichrysum Oil: Thought to be a strong analgesic and anti-inflammatory, Helichrysum is used

to treat arthritis, tendonitis, carpal tunnel syndrome, and fibromyalgia as part of massage therapy. It has also been offered as a treatment for chronic skin irritation.

Rosemary Oil: Represented as having multiple uses as an antibacterial, anti-fungal, and anti-parasitic, Rosemary oil is proven to control spider mites in gardens. Use a few drops with water for a disinfectant mouthwash. Inhalation, either cold or steamed, may relieve congested or constricted respiration. Mixed with a carrier oil, it is used to treat tension headaches and muscle aches.

Clary Sage Oil: One of the various chemical constituents of Clary Sage has a composition similar to estrogen, and has been used to treat menstrual irregularities, premenstrual syndrome, and other hormonal issues. It is also believed to have a mild anticoagulant effect, and may have some use as a blood thinner. Clary Sage also is thought to have some sedative effect, and has been used as a calming agent.

Neem Oil: With over 150 chemical ingredients, the Neem tree is referred as “the village pharmacy” in its native India. The majority of Ayurvedic alternative remedies have some form of Neem oil in them. Proven as a natural organic pesticide, we personally use Neem Oil in our vegetable garden. Reported medicinal benefits are too numerous to list here and seem to cover just about every organ system. It should be noted, however, that it may be toxic when the oil is taken internally.

Wintergreen Oil: A source of natural salicylates, Wintergreen oil is a proven anticoagulant and analgesic. About 1 fluid ounce of Wintergreen Oil is the equivalent of 171 aspirin tablets if ingested, so use very small amounts. It may also have beneficial effects on intestinal spasms and might reduce elevated blood pressures.

Frankincense Oil: One of the earliest documented essential oils, evidence of its use goes back 5000 years to ancient Egypt. Catholics will recognize it as the incense used during religious ceremonies. Studies from Johns Hopkins and Hebrew Universities state that Frankincense relieves anxiety and depression in mice (how, exactly, was this determined?). Direct application of the oil may have antibacterial and antifungal properties, and is thought to be helpful for wound healing. As a cold or steam inhalant, it is sometimes used for lung and nasal congestion.

Blue Tansy Oil: Helpful as a companion plant for organic pest control, Blue Tansy is sometimes planted along with potatoes and other vegetables. The oil has been used for years to treat intestinal worms and other parasites. One of its constituents, Camphor, is used in medicinal chest rubs and ointments. In the past, it has been used in certain dental procedures as an antibacterial.

Oregano Oil: An antiseptic, oregano oil has been used in the past as an antibacterial agent. It should be noted that Oregano oil is derived from a different species of the plant than the Oregano used in cooking. One of the minority of essential oils that are safe to ingest, it is thought to be helpful in calming stomach upset, and may help relieve sore throats. Its antibacterial action leads some to use the oil in topical applications on skin infections when diluted with a carrier oil. Oregano Oil may reduce the body’s ability to absorb iron, so consider an iron supplement if you use this regularly.

Thyme Oil: Reported to have significant antimicrobial action, diluted Thyme oil is used to cure skin infections, and may be helpful for ringworm and athlete’s foot. Thyme is sometimes used to reduce intestinal cramps in massage therapy. As inhalation therapy, it may loosen congestion from upper respiratory infections.

“Thieves’ Oil”: Many essential oils are marketed as blends, such as “Thieves’ Oil”. This is a

combination of clove, lemon, cinnamon bark, eucalyptus and rosemary essential oils. Touted to treat a broad variety of ailments, studies at Weber State University indicate a good success rate in killing airborne viruses and bacteria. Of course, the more elements in the mixture, the higher chance for adverse reactions, such as phototoxicity.

Some important caveats to the above list should be stated here. Most of the essential oils listed are unsafe to use in pregnancy, and may even cause miscarriage. Also, allergic reactions to essential oils, especially on the skin, are not uncommon; use the allergy test I described earlier before starting regular topical applications.

Even though essential oils are natural substances, they may interact with medicines that you may regularly take or have adverse effects on chronic illness such as liver disease, epilepsy or high blood pressure. Thorough research is required to determine whether a particular essential oil is safe for you.

Having said that, essential oils are a viable option for many conditions. Anyone interested in maintaining their family's well-being should regard them as just another weapon in the medical arsenal. Learn about them with an open mind, but maintain a healthy skepticism about "cure-all" claims.

THE MEDICINAL GARDEN

Planting your own medicinal garden is a prudent way to provide alternatives to modern medicine. Until pharmaceuticals were produced in factories, communities and homesteads had to grow their own “medicine”. This common practice was a natural part of the landscape and provided needed remedies for many medical issues. Oftentimes, a community would have a person that served as an herbalist and supervised the cultivation and processing for proper administration.

Growing your own medicinal garden is both rewarding and beneficial; in times of trouble, you will likely have limited access to pharmaceuticals. The learning curve when gardening can be steep, so don’t delay planting those medicinal seeds until the situation is critical.

Select a well-drained, sunny area with healthy soil. Although some herbs grow well in shade, most plants need at least 6-8 hours of full sun for proper growth and development. Potting is appropriate for medicinal plants that will need to be transported inside during a cold winter. Water should be provided on a regular basis to allow the soil to stay moist, but not muddy or waterlogged. A small amount of natural mulch is perfect for maintaining an even moisture level in very dry conditions.

Learn about permaculture if you are planting in the ground. This method has many benefits and will reduce your maintenance schedule. Use only organic pest and disease control. A soapy spray of 1 tablespoon of neem oil, 1 teaspoon of Dr. Bronner’s lavender, tea tree or peppermint castile soap and, optional, a few drops of tea tree essential oil to 4-8 cups of water makes a great disease and natural pest control. Spray foliage in the late afternoon every 5-7 days or after a heavy rain.

The medicinal plants you select should match your climate as best as possible. However, with certain plants, you may be able to grow warmer climate plants by protecting them from the cold with greenhouses or using row covers. This will expand the range of medicinal plants you may choose to grow either in pots or around your homestead.

Here is a short list of medicinal plants you may consider growing, with the most common part of the plant used and some of the conditions it might help:

Aloe Vera (Aloe Vera)- the slimy gel from the leaf is used to heal and soothe rashes, burns, and cuts.

Angelica (Angelica archangelica)- rhizomes (similar to a root but actually an underground stem) are used to make a tinctures and infusions to treat menstrual cramps.

Arnica (Arnica montana)- flowers and rhizomes are utilized to produce very dilute concentrations of an ointment or salve. Used only externally on unbroken skin for bruises or joint/muscle pain.

Calendula (Calendula officinalis)- the flowers are used fresh or dried and made into teas, tinctures, creams and salves. Drinking a calendula tea or tincture may relieve menstrual cramps, intestinal cramps and decrease the severity of a viral infection. Rich in antioxidants, it can be applied externally as a cream, salve, infused oil or as a compress. Calendula reduces pain and heals minor burns, cuts, rashes, ringworm and athlete’s foot. Cool, weak tea compresses may heal an eye infection; apply to the affected eye three times daily.

Cayenne (Capsicum frutescens)- the pepper (fruit) is used dried and powdered, infused in oil, as a tincture or mixed in a salve or cream. Good externally for arthritic pain as a salve, cream or infused oil, and may be useful to stop mild to moderate bleeding in a wound if direct pressure is not working. Cayenne can be taken internally as a tincture or as a pinch of powder in a tea for to treat intestinal infections, sore throat pain or gas. Some consider it a broad spectrum antibacterial.

Chamomile, German (Matricaria recutita)- the flowers are used in teas, salves and creams. Internally taken, the tea is known to be relaxing and is used as an antispasmodic (relaxes muscle tension and cramps). It also helps with insomnia, calms an upset stomach, and may also reduce the inflammation of joints. Externally used, cooled tea compresses or eyewash may treat eye infections. Applied to painful rashes, itchy skin, or sore nipples, a poultice (a mass of warmed crushed flowers), cream or salve may relieve and heal skin conditions.

Comfrey (Symphytum officinale)- the leaves, aerial parts, and root are used in creams, salves, infused oils, ointments, poultices and tinctures. Use is limited to external use on unbroken skin only. Common uses for comfrey externally are to help heal broken bones, sprains, strains and bruises. Comfrey may help with acne and reduce scarring.

Echinachea (Echinacea purpurea, augustifolia or pallida)- the flowers and roots are used to produce tinctures, teas, capsules, and pills. It is known to be a strong antibacterial and antiviral due to its immune stimulating effects. Some use it to help reduce allergies, such as hay fever.

Elder (Sambucus nigra)- this tree produces two parts used medicinally: the fresh or dried flowering tops and the berries. A tea, tincture or syrup made of the flowering tops are good for coughs, colds, flu and reducing allergies. Cooking is needed to prevent poisoning from elderberries, which can be used for the same ailments as the flowering tops but are not considered as effective. Wine is commonly made from elderberries.

Witch Hazel (Hamamelis virginiana)- tincture of the bark is used as an astringent to reduce hemorrhoids, stop itching from insect stings.

Feverfew (Tanacetum parthenium)- the fresh or dried aerial parts (stems, leaves and flowers) are used to produce a tea, tincture, capsules or pills. Use the leaves to produce a tea or tincture for the treatment or prevention of migraine headaches and also to reduce fevers. This herb may also help with arthritic conditions. Do not use in combination with blood-thinning medications.

Garlic (Allium sativum)- the fresh cloves are used (crushed) to make a tea, tincture, syrup, or capsules. Garlic may help lower blood pressure, reduce cholesterol, thin the blood to help protect against blood clots, and lower blood sugar levels. It has antibacterial and antiviral properties, which makes it effective for treating both digestive and respiratory infections. It can be applied externally to dress wounds for reduced infection rates. Use with caution if taking blood thinners or antihypertensive medications.

Ginger (Zingiber officinale)- the rhizomes are used to make a tea, essential oil, capsule or tincture. Ginger is excellent for use in digestive disorders. It can help relieve both morning sickness and motion sickness. Some types of food poisoning may be treated effectively with ginger. Ginger may lower blood pressure. It increases sweating, which is beneficial to reduce a fever.

Ginkgo (Ginkgo biloba)- the leaves are the most commonly used part in Western medicine; the dehusked seed, however, is occasionally used in Chinese medicine. The fresh or dried leaves are used

to make a tea, tincture or fluid extract. It is typically utilized to help improve memory and circulation. Gingko also has anti-allergenic properties, which makes it helpful to relieve wheezing in asthmatics.

Ginseng, Siberian (Eleutherococcus seticosus)- the roots are used to make a tea, tincture or incorporated into capsules. It is used to reduce the effects of physical stress and mental stress. It stimulates the immune system to help the body fight viruses and bacterial infections.

Goldenseal (Hydrastis canadensis)- the rhizomes are used to produce a tincture, tea, powder or infusion. It is said to be a mild laxative; it also reduces heavy menstrual bleeding. A dilute infusion can be used as eyewash for infections, as a mouthwash for swollen or infected gums, or as an external treatment for psoriasis. Goldenseal is not appropriate for use in pregnancy.

Lavender (Lavendula officinalis)- the fresh or dried flowers are used to produce a tea, tincture, infusion or essential oil. It enhances relaxation and calms nervous conditions, including muscle or intestinal cramps, and loosens tight airways in asthmatics. Applied externally, it is an antiseptic for open wounds and mild burns. It relieves itching and inflammation, and can be used to relieve bug bites and rashes.

Lemon Balm (Melissa officinalis)- the fresh or dried aerial parts are used to produce a juice, tea, tincture, infusion, lotion and salve/cream. It can reduce nervous conditions and cramping, and is useful for anxiety, intestinal cramps, and muscle aches. Lemon balm can relieve cold sores and reduce future outbreaks.

Licorice (Glycyrrhiza glabra)-the dried or fresh root is used to create a tea, fluid extract, tincture, dried juice stick or powder. It is a gentle laxative. It is considered to have anti-inflammatory effects. It helps with canker sores, upset stomach, and acid reflux. This same action also helps it reduce arthritic pain and inflamed joints. Do not take if anemic, have high blood pressure or during a pregnancy.

Peppermint (Mentha piperita)-the fresh or dried aerial parts are used to make a tea, tincture, lotion, capsules and essential oil. The tea or tincture is helpful for digestive problems and may reduce gas, cramps, and diarrhea. As a lotion or diluted essential oil, it helps relieve headaches and migraines when a small amount is applied to the temples in a gentle massage.

Rosemary (Rosmarinus officinalis)-the fresh or dried leaves are used to produce a tea, tincture or essential oil. The tea or tincture can help reduce stress and relieve headaches. Applied as a diluted essential oil or lotion it may relieve sore muscles or joint pain. Do not take the essential oil internally.

Sage (Salvia officinalis)-the fresh or dried leaves are used to make a tea, tincture or fresh leaves are crushed and applied directly to the skin. The fresh crushed leaves are helpful to relieve stings and bug bite irritation. The tea is good to relieve a sore throat, canker sores or sore gums when used as a gargle. Drinking the tea can help reduce menopausal symptoms.

Skullcap (Scutellaria lateriflora)-the fresh or dried aerial parts are used to create an infusion, tincture or capsules. It is said to calm and relax nervous conditions, including insomnia and menstrual pain. The tincture may help relieve headaches.

Senna (Cassia senna or Senna alexandrina)-the fresh or dried pods are used commonly to make a tea. It is a laxative and over-the-counter preparations are available to treat constipation. Senna should be used only in dilute, small dosages. Do not take for more than 10 days.

St. John's Wort (Hypericum perforatum)- the fresh or dried flowering tops are used to make a tea, tincture, cream or infused oil.. Most commonly said to be a relaxant and helpful to treat depression, PMS and menopausal symptoms. The infused oil is useful when applied externally to help with stimulating tissue repair on wounds and burns; it may also may reduce joint and muscle pains. This herb may cause sensitivity to sunlight.

Thyme (Thymus vulgaris)- the fresh or dried aerial parts including leaves are used to produce a tea, tincture, syrup and essential oil. A tea may be helpful for use in treating colds and flu. Syrup made from thyme is a traditional cough remedy. A tincture applied externally may help with vaginal fungal infections. Thyme has been used as a treatment for intestinal worms. Do not use the essential oil during pregnancy

Turmeric (Curcuma longa)-the fresh or dried rhizome is used in a tea, tincture, poultice or powder. It is said to have a strong anti-inflammatory action, and may help with asthma, arthritis and eczema. A beneficial effect on stomach and intestinal cramps is also attributed to this herb. Turmeric has blood thinning properties and should be avoided if taking anti-coagulants. Externally it is useful in treating fungal infections, psoriasis and other itchy rashes and could be utilized as a replacement for hydrocortisone if modern medicines are unavailable. Turmeric may cause stomach upset or heartburn if taken regularly. It may cause sensitivity to sunlight if taken regularly.

Valerian (Valerian officinalis)- the roots and rhizome are used to produce a tea, tincture or powder.. Commonly used to reduce stress, induce relaxation and treat insomnia. It can help relax muscle tension, intestinal cramps and menstrual pain. Do not take with alcohol or if using sleep-inducing medications.

Yarrow (Achillea millefolium)-fresh or dried aerial parts are used to make a tea, tincture, essential oil or a poultice. Yarrow is used externally to heal wounds as a poultice. Traditionally mixed with other herbs in a tea, it may help with colds and flus. Some claim that it reduces menstrual bleeding. There are reports of allergic reactions to Yarrow by some, and it should not be used during pregnancy.

The same issues regarding proof of effectiveness and uncertainty of dosage that we related in the essential oil chapter are relevant for the herbs on this list. Perform your own research into these alternatives and come to your own conclusions. For useful books on herbalism and other medical subjects, go to the reference section at the end of this book.

THE PHYSICAL EXAM



By reading this book, you have made the decision to take responsibility for the medical well-being of your family in the aftermath of a disaster. Therefore, you will have to build a store of knowledge of how to evaluate a patient and make a diagnosis.

You will have to put your (gloved) hands on them and be able to look for physical signs of illness or check out a wound in a systematic manner. Sometimes the problem is obvious in seconds; other times, you will have to examine the entire body to determine the problem. During an exam, always communicate to your patient who you are, what you are doing and why. Remain calm and be very careful about forcing them to move or perform an action that is beyond their capability.

The most basic information is obtained by checking the vital signs. This includes the following;

- Pulse rate – this can be taken by using 2 fingers to press on the side of the neck or the inside of the wrist (by the base of the thumb). A normal pulse rate at rest is 60-100 beats per minute. You may choose to feel the pulse for, say, 15 seconds and multiply the number you get by 4 to get beats per minute. A full minute would be more accurate, however. You will find that most people who are agitated from having suffered an injury will have a high pulse rate. This is called “tachycardia”.
- Respiration rate – this is best evaluated for an entire minute to get an accurate reading. The normal adult rate at rest is 12-18 breaths per minute, somewhat more for children. Note any unusual aspects, such as wheezing or gurgling noises. A respiration rate over 20 per minute is a sign of a person in distress, and is known as “tachypnea”.
- Blood pressure – blood pressure is a measure of the work the heart has to do to pump blood throughout the body. You’re looking for a pressure less than 140/90 at rest. Blood pressure may be high after extreme physical exertion but goes back down after a short while. Of

course, some people have high blood pressure as a medical condition. A very low blood pressure may be seen in a person who has hemorrhaged or is in shock. Instructions on how to take a blood pressure can be found in the chapter on high blood pressure, also called “hypertension”.

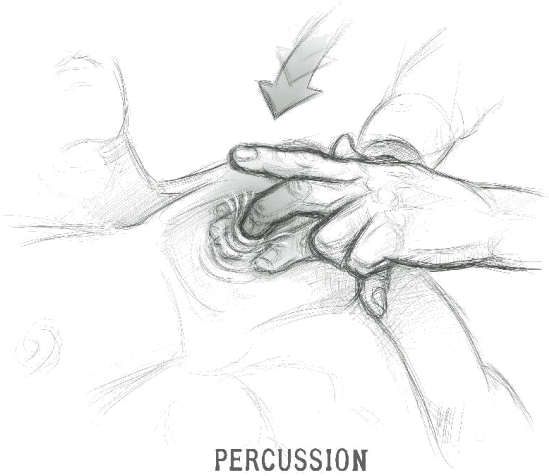
- Mental status – You want to know that your patient is alert and, therefore, can respond to questions and commands. Ask your patient what happened. If they seem disoriented, ask simple questions like their name, where they are, or what year it is. Note whether the patient appears lethargic or agitated. Some patients may appear unconscious, but may respond to a spoken command. For example: “Hey! Open your eyes!” If no result, determine if they respond to a stimulus, such as gentle pressure on their breastbone. If they don’t, they are termed “unresponsive” and something very serious is going on.
- Body Temperature - Take the person’s temperature to verify that they don’t have a fever. A normal temperature will range from 97.5 to 99.0 degrees Fahrenheit. A significant fever is defined as a temperature above 100.4 degrees Fahrenheit (38 degrees Celsius). Very low temperatures (less than 95 degrees Fahrenheit (35 degrees Celsius) may indicate cold-related illness, also known as hypothermia. On the opposite hand is heat stroke (hyperthermia), where the temperature may rise above 105 degrees Fahrenheit (40.5 degrees Celsius).

Once you’ve taken the vital signs and determined that there is no obvious injury, perform a general exam from head to toe in an organized fashion. Touch the patient’s skin; is it hot or cold, moist or dry? Is there redness, or is the patient pale? Examine the head area and work your way down. Are there any bumps on their head, are they bleeding from the nose, mouth, or ears? Evaluate the eyes and see if they are reddened and if the pupils respond equally to light.

Have the patient open their mouth and check for redness, sores, or dental issues with a light source and a tongue depressor. Check the neck for evidence of injury and feel the back of the head and neck, especially the neck bones (vertebrae).

Take your stethoscope and listen to the chest. This is called “auscultation”. Do you hear the patient breathing as you place the instrument over different areas of each lung? Are there noises that shouldn’t be there? Practice listening on healthy people to get a good idea of what clear lungs should sound like. Abnormal sounds would include wheezing, gurgles, and crackles. I have included some references to videos that allow you to hear these sounds at the end of this book.

Listen to the heart and see if the heartbeat is regular or irregular in rhythm. Check along the ribs for rough areas that might signify a fracture. Check the armpits (also known as the axilla) for masses. Perform a breast exam by moving your fingers in a circular motion over the breast tissue, starting from the periphery near the axilla and ending at the nipple.



PERCUSSION

Press on the abdomen with your open hand. This is referred to as “palpation”. Is there pain? Is the belly soft or is it rigid and swollen? Do you feel any masses? Use your stethoscope to listen to the gurgling of bowel sounds. Lack of bowel sounds may indicate lack of intestinal motility; excessive bowel sounds may be seen in some diarrheal disease. Place your open hand on the different quadrants of the abdomen and tap on your middle finger. This is called “percussion”. The abdomen will sound “hollow” normally, but dull where there might be a mass. Press down on the right side below the rib cage to determine if the liver is enlarged (you won’t feel it if it isn’t). An enlarged spleen will appear as a mass on the left side under the bottom of the rib cage.

Check along the patient’s spine for evidence of pain or injury. Pound lightly with a closed hand on each side of the back below the last rib; this is where the kidneys are, and injury or infection would cause this action to be very painful to the patient.

Check each extremity by feeling the muscle groups for pain or decreased range of motion. Make sure that there is good circulation by checking the color on the tips of the fingers and toes. Poor circulation will make these areas white or blue in color. Check for sensation by lightly tapping with a safety pin. Place your hands on their thighs and ask them to lift up, to check for normal strength and tone. Ask them to grasp your fingers with each hand; then, try to pull your hand away. If you can’t, that’s good. The strength on each side should be about equal.



STRENGTH TESTING

Human beings are what we call “bilaterally symmetrical”. If you draw a line vertically down the length of their body, each side is essentially the same. This means that, if you are uncertain whether a limb is injured or deformed, you can compare it to the other side.

These are just some basics. Certainly, there's a lot more to a physical exam than what you've just read, but practicing exams on others will give you experience. As time goes by, you'll get the feel of what is normal and what isn't. Once you get the hang of it, your efforts will prepare you for making a diagnosis if we find ourselves without access to modern medical care.

THE MASS CASUALTY INCIDENT



The last section discussed performing a general physical exam. Most of these exams will be unhurried and routine, but, occasionally, you will have to make some quick decisions. For major trauma, it is important to take note of the “golden hour”. A victim’s chance of survival decreases significantly if not treated within 1 hour of the injury. It gets even worse with every 30 minutes that pass without care.

The responsibilities of a medic in times of trouble will usually be one-to-one; that is, the healthcare provider will be dealing with one ill or injured individual at a time. If you have dedicated yourself to medical preparedness, you will have accumulated significant stores of supplies and some knowledge. Therefore, your encounter with any one person should be, with any luck, within your expertise and resources. There may be a day, however, when you find yourself confronted with a scenario in which multiple people are injured. This is referred to as a Mass Casualty Incident (MCI).

A mass casualty incident is any event in which your medical resources are inadequate for the number and severity of injuries incurred. Mass Casualty Incidents (we’ll call them “MCIs”) can be quite variable in their presentation. They might be:

- Doomsday scenario events, such as nuclear weapon
- detonations Terrorist acts, such as occurred on 9/11 or in
- Oklahoma City Consequences of a storm, such as a
- tornado or hurricane Consequences of civil unrest
- Mass transit mishap (train derailment, plane crash, etc.)
- A car accident with, say, three people significantly injured (and only one
- ambulance) Many others

The effective medical management of any of the above events requires rapid and accurate triage. Triage comes from the French word “to sort” (“Trier”) and is the process by which medical personnel (like you, survival medic) can rapidly assess and prioritize a number of injured individuals, thereby doing the most good for the most people. Note that I didn’t say: “Do the best possible care for EACH individual victim”.

Let’s assume that you are in a marketplace somewhere in the Middle East or perhaps in your

survival village near the border with another (hostile) group. You hear an explosion. You are the first one to arrive at the scene, and you are alone. There are twenty people on the ground, some moaning in pain. There were probably more, but only twenty are, for the most part, in one piece. The scene is horrific.

S.T.A.R.T.

As the first to respond to the scene, medic, you are Incident Commander until someone with more medical expertise arrives on the scene. What do you do? Your initial actions may determine the outcome of the emergency response in this situation. This will involve what we refer to as the 5 S's of evaluating a MCI scene:

- Safety
- Sizing up
- Sending for help
- Set-up of areas
- START – Simple Triage And Rapid Treatment

1. Safety Assessment: In the Middle East, an insidious strategy on the part of terrorists is the use of primary and secondary bombs. The main bomb causes the most casualties, and the second bomb is timed to go off or is triggered just as the medical/security personnel arrive.

   Many medical professionals wince when I talk about not approaching the injured in a hostile setting. Why am I suggesting that you do NOT immediately go to the nearest victim? Because your primary goal as medic is your own self-preservation; keeping the medical personnel alive is likely to save more lives down the road. Therefore, you do your family and community a disservice by becoming the next casualty.

   In the immediate aftermath of the Oklahoma City bombing, various medical personnel rushed in to aid the many victims. One of them was a heroic 37 year old Licensed Practical Nurse who, as she entered the area, was struck by a falling piece of concrete. She sustained a head injury and died five 5 days later.

   As you arrive, be as certain as you can that there is no ongoing threat. Do not rush in there until it is certain that you and your helpers are safe entering the area.

2. Sizing up the Scene: Ask yourself the following questions:
   - What's the situation? Is this a mass transit crash? Did a building on fire collapse? Was there a car bomb?
   - How many injuries and how severe? Are there a few victims or dozens? Are most victims dead or are there any uninjured that could assist you?
   - Are they all together or spread out over a wide area?
   - What are possible nearby areas for treatment/transport purposes?
   - Are there areas open enough for vehicles to come through to help transport victims?
3. Sending for Help: If modern medical care is available, call 911 and say (for example): "I am calling to report a mass casualty incident involving a multi-vehicle auto accident at the

intersection of Hollywood and Vine (location). At least 7 people are injured and will require medical attention. There may be people trapped in their cars and one vehicle is on fire."

In three sentences, you have informed the authorities that a mass casualty event has occurred, what type of event it was, where it occurred, an approximate numbers of patients that may need care, and the types of care or equipment that may be needed. I'm sure you could do even better than I did above, but you want to inform the emergency medical services without much delay.

If you are the current Incident Commander, get your walkie-talkie or handie-talkie and notify base camp of the situation and what you'll need in terms of personnel and supplies. If you are not medically trained, contact the person who is the group medic. The most experienced medical person who arrives then becomes the new Incident Commander.

4. Set-Up: Determine likely areas for various triage levels (see below) to be further evaluated and treated. Also, determine the appropriate entry and exit points for victims that need immediate transport to medical facilities, if they exist. If you are blessed with lots of help at the scene, determine triage, treatment, and transport team leaders.
5. S.T.A.R.T.: Triage uses the acronym S.T.A.R.T., which stands for Simple Triage And Rapid Treatment. The first round of triage, known as "primary triage", should be fast (30 seconds per patient if possible) and does not involve extensive treatment of injuries. It should be focused on identifying the triage level of each patient. Evaluation in primary triage consists mostly of quick evaluation of respirations (or the lack thereof), perfusion (adequacy of circulation), and mental status. Other than controlling massive bleeding and clearing airways, very little treatment is performed in primary triage.

Although there is no international standard for this, triage levels are usually determined by color:

Immediate (Red tag): The victim needs immediate medical care and will not survive if not treated quickly (for example, a major hemorrhagic wound/internal bleeding). This person has top priority for treatment.

Delayed (Yellow tag): The victim needs medical care within 2-4 hours. Injuries may become life-threatening if ignored, but can wait until Red tags are treated (for example, open fracture of femur without major hemorrhage).

Minimal (Green tag): Generally stable and ambulatory ("walking wounded") but may need some medical care (for example, broken fingers, sprained wrist).

Expectant (Black tag): The victim is either deceased or is not expected to live (for example, open fracture of cranium with brain damage, multiple penetrating chest wounds).

Knowledge of this system allows a patient marking system that easily allows a caregiver to understand the urgency of a patient's situation. It should go without saying that, in a power-down situation without modern medical care, a lot of red tags and even some yellow tags will become black tags. It will be difficult to save someone with major internal bleeding without surgical intervention.

The above is good to know, but let's go through an example of a mass casualty incident; we'll discuss how you would perform your triage duties.

Primary Triage: MCI scenario

Here's our hypothetical scenario: you are in your village near the border with another (hostile) group. You hear an explosion. You are the first one to arrive at the scene, and you are alone. There are about twenty people down, and there is blood everywhere. What do you do?

Referring back to the 5 S's, let's say that you have already determined the SAFETY of the current situation and SIZED UP the scene. There appears to have been a bomb that exploded. There are no hostiles nearby, as far as you can tell, and there is no evidence of incoming ordinance. Therefore, you believe that you and other responders are not in danger. The injuries are significant (there are body parts) and the victims are all in an area no more than, say, 30 yards.

The incident occurred on a main thoroughfare in the village, so there are ways in and ways out. You have SENT a call for help on your handie-talkie and described the scene, and have received replies from several group members, including a former ICU nurse who is contacting everyone else with medical experience. The area is relatively open, so you can SET UP different areas for various triage categories. Now you can START (Simple Triage And Rapid Treatment).

You will call out as loudly as possible: "I'm here to help, everyone who can get up and walk and needs medical attention, get up and move to the sound of my voice. If you are uninjured and can help, follow me."

You're lucky, 13 of the 20, mostly from the periphery of the blast, sit up, or at least try to. 10 can stand, and 8 go to the area you designated for walking wounded. These people have cuts and scrapes, and a couple of them are limping; one has obviously broken an arm. 2 beaten-up but sturdy individuals join you. By communicating, you have made your job as temporary Incident Commander easier by identifying the walking wounded (Green Tags) and getting some immediate help. You still have 10 victims down.

You then go to the closest victim on the ground. Start right where you are and go to the next nearest victim in turn. In this way, you will triage faster and more effectively than trying to figure out who needs help the most from a distance or going in a haphazard pattern.

Let's cheat just a little and say that you happen to have SMART tags in your pack. SMART tags are handy tickets which allow you to mark a particular triage level on a patient. Once you identify a victim's triage level, you remove a portion of the end of the tag until you reach the appropriate color and place it around the patient's wrist.

You could, instead, use colored adhesive tape, colored markers, or numbers placed on the forehead. If you use numbers:

- Priority 1 is immediate/red (top priority)
- Priority 2 is delayed/yellow
- Priority 3 is minimal/green
- Priority 4 is dead/expectant/black

The number method is used in some other countries; it is useful if you're color blind).

It is important to remember that you are triaging, not treating. The only treatments in START will be stopping massive bleeding, opening airways, and elevating the legs in case of shock. As you go from patient to patient, stay calm, identify who you are and that you're here to help. Your goal is to find out who will need help most urgently (red tags). You will be assessing RPMs (Respirations, Perfusion, and Mental Status):

Respirations: Is your patient breathing? If not, tilt the head back or, if you have them, insert an oral airway (Note: in a MCI triage situation, the rule against moving the neck of an injured person before ruling out cervical spine injury is, for the time being, suspended) If you have an open airway and no breathing, that victim is tagged black. If the victim breathes once an airway is restored or is breathing more than 30 times a minute, tag red. If the victim is breathing normally, move to perfusion.

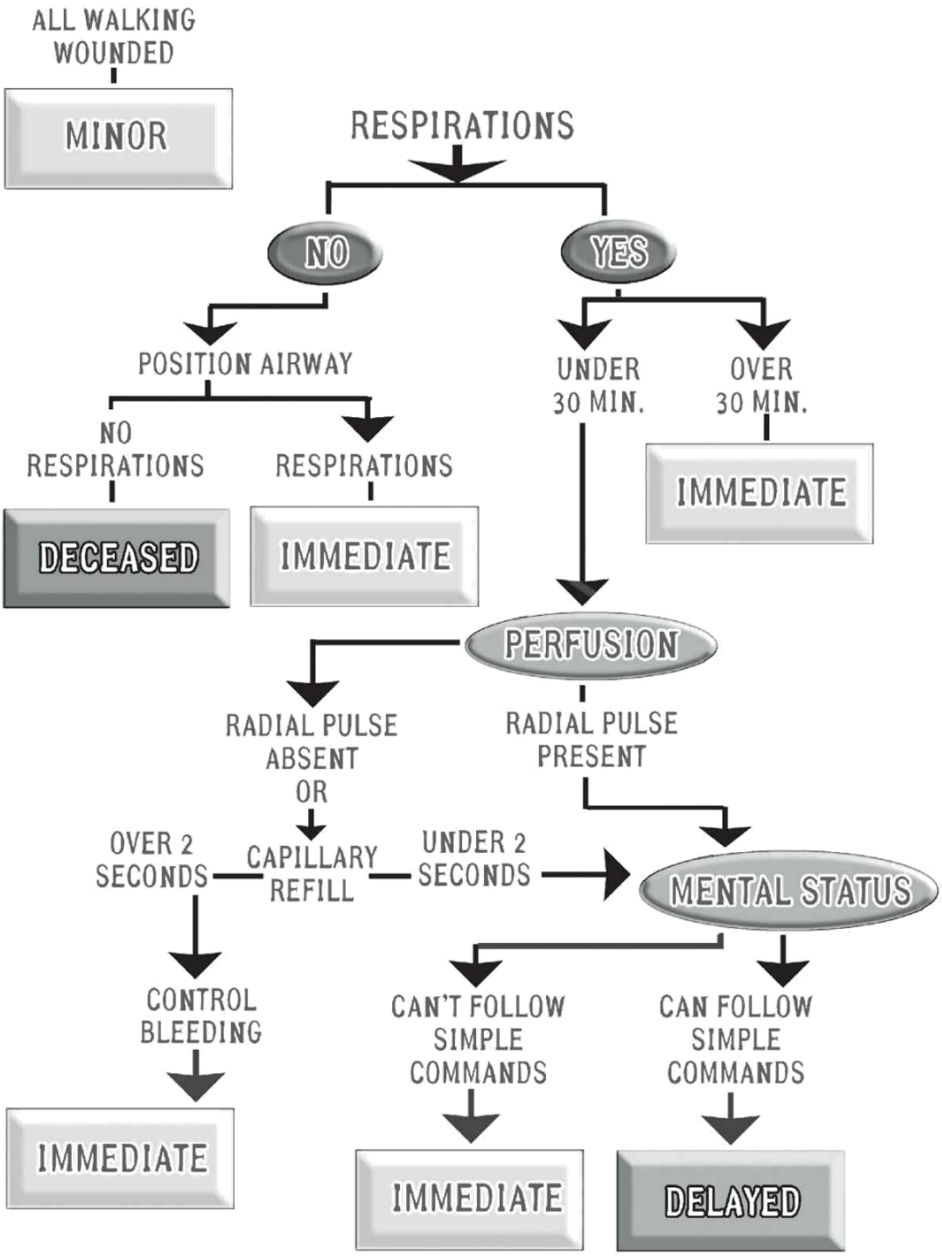
Perfusion: Perfusion is an evaluation of how normal the blood flow or circulation is. Check for a (wrist or neck) pulse and/or press on the nail bed (I sometimes use the pad of a finger) firmly and quickly remove. It will go from white to pink in less than 2 seconds in a normal individual. This is referred to as the Capillary Refill Time (CRT). If there is no pulse or it takes longer than 2 seconds for nail bed color to return to pink, tag red. If a pulse is present and CRT is normal, move to mental status.

Mental Status: Can the victim follow simple commands ("open your eyes", "what's your name")? If the patient is breathing and has normal perfusion but is unconscious or disoriented: Tag red. If they can understand you and follow commands, tag yellow if they can't get up or green if they can. Remember that, as a consequence of the explosion, some victims may not be able to hear you well.

It might be easier to remember all this by just thinking 30 -2- Can Do:

30 (respirations)
2 (CRT)
Can Do (Commands)

If there is any doubt as to the category, always tag the highest priority triage level. Not sure between yellow and red? Tag red. Once you have identified someone as triage level red, tag them and move immediately to the next patient unless you have major bleeding to stop. Any one RPM check that results in a red result tags the victim as red. For example, if someone wasn't breathing but began breathing once you repositioned the airway, tag red, stop further evaluation if not hemorrhaging and move to the next patient. Elevate the legs if you suspect shock.



TRIAGE CASCADE

Now, let's return to our mass casualty event. You have identified 8 walking wounded and moved them to a designated area. You have 2 relatively unhurt victims who will assist your triage efforts. Finally, the list below contains your 10 patients on the ground, in order. Read the descriptions and decide the primary triage level; utilize your helpers wisely. We'll discuss how we triaged them in detail in the next section:

1. Male in his 30s, complains of pain in his left leg (obviously fractured), Respirations 24, pulse strong, CRT 1 second, no excessive bleeding.
2. Female in her 50s, bleeding from nose, ears, and mouth. Trying to sit up but can't, respirations 20, pulse present, CRT 1 second, not responding to your commands.
3. Teenage girl bleeding heavily from her right thigh, respirations 32, pulse thready, CRT 2.5 seconds, follows commands.
4. Another teenage girl, small laceration on forehead, says she can't move her legs. Respirations 20, pulse strong, CRT 1 second.

5. Male in his 20s, head wound, respirations absent. Airway repositioned, still no breathing.
6. Male in his 40s, burns on face, chest, and arms. Respirations 22, pulse 100, CRT 1.5 seconds, follows commands.
7. Teenage boy, multiple cuts and abrasions but not hemorrhaging, says he can't breathe, respirations 34, radial pulse present, CRT 2.5 seconds.
8. Female in her 20s, burns on neck and face, respirations 22, pulse present, CRT 1 second, asks to get up and can walk, although with a limp.
9. Elderly woman, bleeding profusely from an amputated right arm (level of forearm), respirations 36, pulse on other wrist absent, CRT 3 seconds, unresponsive.
10. Male child, multiple penetrating injuries, respirations absent. Airway repositioned, starts breathing. Radial pulse absent, CRT 2 seconds, unresponsive.

MCI Scenario Results

On the previous pages, we described a mass casualty incident scene with 20 victims and told you about initial considerations before beginning START (Simple Triage and Rapid Treatment). You ended up with 10 victims on the ground, 8 walking wounded, and 2 uninjured but unskilled helpers. You moved the walking wounded to a separate area and are now ready to quickly triage the remaining 10 victims.

To review the primary triage categories:

Immediate (Red tag): The victim needs immediate medical care and will not survive if not treated quickly. (for example, a major hemorrhagic wound/internal bleeding) Top priority for treatment.

Delayed (Yellow tag): The victim needs medical care within 2-4 hours. Injuries may become life-threatening if ignored, but can wait until Red tags are treated. (for example, open fracture of femur without major hemorrhage)

Minimal (Green tag): Generally stable and ambulatory ("walking wounded") but may need some medical care. (for example, 2 broken fingers, sprained wrist)

Expectant (Black tag): The victim is either deceased or is not expected to live. (for example, open fracture of cranium with brain damage, multiple penetrating chest wounds)

And here are your triage evaluation parameters (RPMs):

Respirations: Is your patient breathing? If not, tilt the head back or, if you have them, insert an oral airway (Note: in a MCI triage situation, the rule against moving the neck of an injured person before ruling out cervical spine injury is, for the time being, suspended) If you have an open airway and no breathing, that victim is tagged black. If the victim breathes once an airway is restored or is breathing more than 30 times a minute, tag red. If the victim is breathing normally, move to perfusion.

Perfusion: Perfusion is an evaluation of how normal the blood flow or circulation is. Check for a radial pulse and/or press on the nail bed (I sometimes use the pad of a finger) firmly and quickly remove. It will go from white to pink in less than 2 seconds in a normal individual. This is referred to as the Capillary Refill Time (CRT). If no radial pulse or it takes longer than 2 seconds for nail bed

color to return to pink, tag red. If a pulse is present and CRT is normal, move to mental status.

Mental Status: Can the victim follow simple commands (“open your eyes”, “what’s your name”)? If the patient is breathing and has normal perfusion, but is unconscious or can’t follow your commands, tag red. If they can follow commands, tag yellow if they can’t get up or green if they can. Remember that, as a consequence of the explosion, some victims may not be able to hear you well.

Remember this: 30 (respirations) – 2 (CRT) – Can Do (follows commands)

Your 2 uninjured helpers are an able-bodied man and woman. The woman knows how to take a pulse. You have no medical equipment with you other than some oral airways and triage tags to work with.

Begin with the nearest victim (#1 on the list in the previous section:

1. Male in his 30s, complains of pain in his left leg (obviously fractured), Respirations 24, pulse strong, CRT 1 second, no excessive bleeding.
   Respirations are within acceptable range (less than 30), pulse and CRT normal. Complains of pain, and is communicating where it hurts, so mental status probably normal. This patient is tagged YELLOW: needs care but will not die if there is a reasonable (2-4 hour) delay. Move on.

2. Female in her 50s, bleeding from nose, ears, and mouth. Trying to sit up but can’t, respirations 20, pulse present, CRT 1 second, not responding to your commands.
   This victim has a significant head injury, but is stable from the standpoint of respirations and perfusion. As her mental status is impaired, tag RED (immediate). Move on.

3. Teenage girl bleeding heavily from her right thigh, respirations 32, pulse thready, CRT 2.5 seconds, follows commands.
   This victim is seriously hemorrhaging, one of the reasons to treat during triage. Respirations elevated and perfusion impaired. You use your unskilled male helper to apply pressure by placing his hands on the bleeding and applying pressure, preferably using his shirt or bandanna as a “dressing”. Tag RED. As the patient is already RED, you don’t really have to assess mental status. You and your female helper move on.

4. Another teenage girl, small laceration on forehead, says she can’t move her legs. Respirations 20, pulse strong, CRT 1 second.
   Probable spinal injury but otherwise stable and can communicate. Tag YELLOW. Move on.

5. Male in his 20s, head wound, respirations absent. Airway repositioned, still no breathing. If not breathing, you will reposition his head and place an airway. This fails to restart breathing. This patient is deceased for all intents and purposes. Tag BLACK, move on.

6. Male in his 40s, burns on face, chest, and arms. Respirations 22, pulse 100, CRT 1.5 seconds, follows commands.
   This victim has significant burns on large areas, but is breathing well and has normal

perfusion. Mental status is unimpaired, so you tag YELLOW and move on.

7. Teenage boy, multiple cuts and abrasions but not hemorrhaging, says he can't breathe, respirations 34, radial pulse present, CRT 2.5 seconds.
   This victim doesn't look so bad but is having trouble breathing and has questionable perfusion. Mental status is unimpaired, but he likely has other issues, perhaps internal bleeding. You tag RED (respirations over 30, impaired perfusion) and move on.

8. Female in her 20s, burns on neck and face, respirations 22, pulse present, CRT 1 second, asks to get up and can walk, although with a limp.
   Obviously injured, this young woman is otherwise stable and communicating. With assistance, she is able to stand up, and can walk by herself. She becomes another of the walking wounded, tag GREEN. Point her to the other GREEN victims and move on.

9. Elderly woman, bleeding profusely from an amputated right arm (level of forearm), respirations 36, pulse on other wrist absent, CRT 3 seconds, unresponsive.
   Obviously in dire straits, you use your shirt as a tourniquet and sacrifice your remaining helper to apply pressure on the bleeding area. Tag RED, move on.

10. Male child, multiple penetrating injuries, respirations absent. Airway repositioned, starts breathing. Radial pulse absent, CRT 2 seconds, unresponsive.

You initially think this child is deceased, but you follow protocol and reposition his airway by tilting his head back. In normal circumstances you would be very reluctant to do this because of the possibility of a neck injury. A Mass Casualty Incident is one of the few circumstances where you don't worry about cervical spine injuries in making your assessment. He starts breathing even without an oral airway, to your surprise, so you tag him RED. If he is bleeding heavily from his injuries, you apply pressure and wait for the additional help you originally requested to arrive.

You have just performed triage on 20 victims, including the walking wounded, in 10 minutes or less. Help begins to arrive, including the ICU nurse that you contacted initially. You are no longer the most experienced medical resource at the scene, and you are relieved of Incident Command. The nurse begins the process of assigning areas for yellow, red and black tags where secondary triage and treatment can occur.

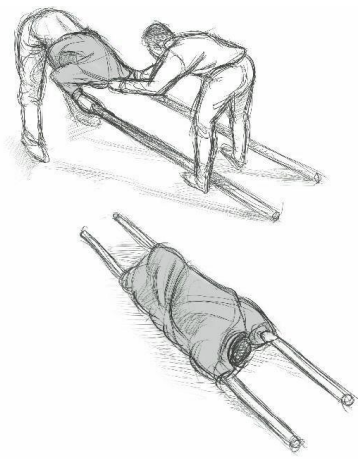
There is still much to do, but you have performed your duty to identify those victims who need the most urgent care. In a normal situation, your modern medical facilities will already have ambulances and trained personnel with lots of equipment on the scene. In a collapse situation, however, the prognosis for many of your victims is grave. Go over our list of victims and see who you think would survive if modern medical care is not available. Many of the RED tags and even some of the YELLOW tags would be in serious danger of dying from their wounds.

PATIENT TRANSPORT

As we mentioned earlier, the main goal of a medic in a survival situation is to transfer the injured or ill person to a modern medical facility. These facilities will be non-existent in the scenarios that this book deals with. As such, you will have to make a decision as to whether your patient can be treated for their medical problem at their present location or not. If they cannot, you must consider how to move your patient to where the bulk of your medical supplies are.

Before deciding whether to move a patient, stabilize them as much as possible. This means stopping all bleeding, splinting orthopedic injuries, and verifying that the person is breathing normally. If you cannot assure this, consider having a group member get the supplies needed to support the patient before you move them. Have as many helpers available to assist you as you can. The most important thing to remember is that you want to carry out the evacuation with the least trauma to your patient and yourself.

An important medical supply to have in this circumstance is a stretcher. Many good commercially-produced stretchers are available, but improvised stretchers can be put together without too much effort. Even an ironing board can become an effective transport device. A person with a spinal injury should be rolled onto the stretcher without bending their neck or back if at all possible.



SHIRT STRETCHER

Other options include taking two long sticks or poles and inserting coats or shirts through them to handle the weight of the victim. If the rescuer grasps both poles, a helper could pull their coat off. This automatically moves the coat onto the poles. Lengths of Paracord or rope can also be crisscrossed to form an effective stretcher.



THE BLANKET PULL

If you must pull a person to safety, grasp their coat or shirt at the shoulders with both hands, allowing their head to rest on your forearms. You could also place a blanket under the patient, and grasp the end of the blanket near their head and pull. Again, if you are uncertain about the extent of any spinal injuries, do your best to not allow much bending of the body or neck during transport.



Fireman's Carry

If your patient can be carried, there are various methods available. The "Fireman's Carry" is effective and keep's the victim's torso relatively level and stable. In a squatting or kneeling position, you would grasp the person's right wrist with your left hand and place it over your right shoulder. Keeping your back straight, place your right hand between their legs and around the right thigh. Using your leg muscles to lift, rise up; you should end up with their torso over your back and the right thigh resting over your right shoulder. Their left arm and leg will hang behind your back if you have done it correctly. Adjust their weight so as to cause the least strain.

Another option is the "Pack-Strap Carry". With your patient behind you, grasp both arms and cross them across your chest. If squatting, keep your back straight and use your legs and back muscles to lift the victim. Bend slightly so that the person's weight is on your hips and lift them off the ground.



PACK STRAP CARRY

If you have the luxury of an assistant, you might consider placing your patient on a chair and carry using the front legs and back of the chair. This constitutes a sitting “stretcher”. Another two person carry involves one rescuer wrapping their arms around the victim’s chest from behind while the second rescuer (facing away from the patient) grabs the legs behind each knee. This is done in a squatting position, using the leg muscles to lift the patient.

It’s important to remember this simple acronym when pulling or carrying a person: B.A.C.K.

- **B**ack Straight – muscles and discs can handle more load safely when the back is straight.
- **A**void Twisting – joints can be damaged when twisting.
- **C**lose to body – avoid reaching to pick up a load; it causes more strain on muscles and joints.
- **K**eep Stable – the more rotation and jerking, the more pressure on the discs and muscles.

Be sure to check the Video Resources section at the back of this book to see some of these methods being used in real time.

THE IMPORTANCE OF PATIENT ADVOCATES



Before we move on, let's talk about an important aspect of holistic patient care. We spend a lot of time in this book talking about medical issues in times of trouble, from storms to a complete societal breakdown. However, times of trouble can be very personal, such as when you find yourself or a loved one battling a debilitating medical condition.

In certain instances, it is easy for the patient to "fall through the cracks" of a huge medical establishment. This has happened to one of my sons, Daniel. Daniel is a 30 year old who has had severe diabetes since he was nine years old. Due to his disease, he has developed kidney failure and partial blindness, and has been on dialysis for the last year. He has been on a kidney and pancreas transplant list since that time.

After a number of false alarms, a kidney and pancreas became available as a result of a drunk driver taking the life of a young father of two as he was riding his bicycle. He underwent the surgery at a large hospital, one of the few in the state that performed this type of procedure. The good news is that the new organs functioned well from the very start, producing urine and lowering his blood sugars to almost normal levels within 24 hours.

Several days after the operation, he was deemed fit enough to leave the Intensive Care Unit and go to a regular floor. This means that, instead of having a nurse specifically for him, he shared a nurse with several other patients. This is standard operating procedure, and usually has no ominous implications.

However, when I went to see him that day, he wasn't looking well. He seemed pale to me, and his abdomen seemed more distended that it did before. There was a drain coming out of his belly, and it was full of, what seemed to me, frank blood. He was getting vital signs (blood pressure, pulse, etc.) taken every 4 hours, and the chart appeared to show that he was stable and doing fine.

Seeing the blood draining out of his abdomen concerned me. I took his vitals myself earlier than scheduled; he was tachycardic (pulse very fast) and his blood pressure had dropped. As I was unable to find medical staff, I emptied the bloody drain and it filled up again (and again) within 2-3 minutes. It was clear to me that he was bleeding internally, and it was a significant amount. He was heavily sedated and wasn't complaining; I doubt , since he is nearly blind, he could find the button to

push to notify the nurse even if he was awake.

This was late at night, and most visitors had left. Staffing was light, also, and it took some time to find his nurse, who was attending to another patient. My surgeon's hackles were raised, and I (not ashamed to say) raised a ruckus which led to an overworked resident to take a look at him. To her credit, it was clear that something was wrong, and he returned to surgery. They wound up removing 3000-4000cc of free blood from his abdomen and stopping the hemorrhage.

He recovered from this ordeal and, thankfully, his transplanted kidney and pancreas are still functioning. However, thinking about this episode, it was clear to me that it could have ended very badly. If not identified in time, it's very likely that I would have received a call in the morning notifying me that he passed away during the night.

I'm telling you this story not to gain sympathy or a pat on the back, but to convince you of the importance of being a patient advocate. If, like many of our readers, you are working to become a better medical asset to your people in hard times, then you must take patient advocacy as serious as learning first aid. As a healthcare provider in tough times, you must put yourself in the shoes of your patient and walk a mile in them.

You may already see yourself as an advocate for your patient as a survival medic. Indeed, most doctors today feel they know what's best for their patients. You may, however, also find yourself limited by a major workload in times of trouble, and this may make it difficult for you to see things from another person's perspective. This is no reflection on you as a person; it's just the way things might be. Your patient may "fall through the cracks" if you're not careful, simply due to the amount of pressure on you to care for a large survival community.

Consider appointing a family member or other individual to follow a sick patient with you, not necessarily to provide care but to provide support. Allow your patient to participate in medical decisions regarding their health and never resent their questions. If they are too week to do so, communicate with their appointed advocate; let them know what your plan of action is.

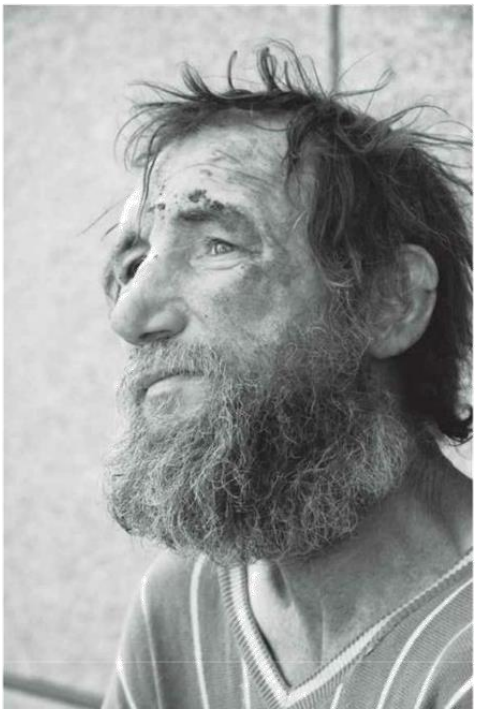
Here are my Three A's of Advocacy:

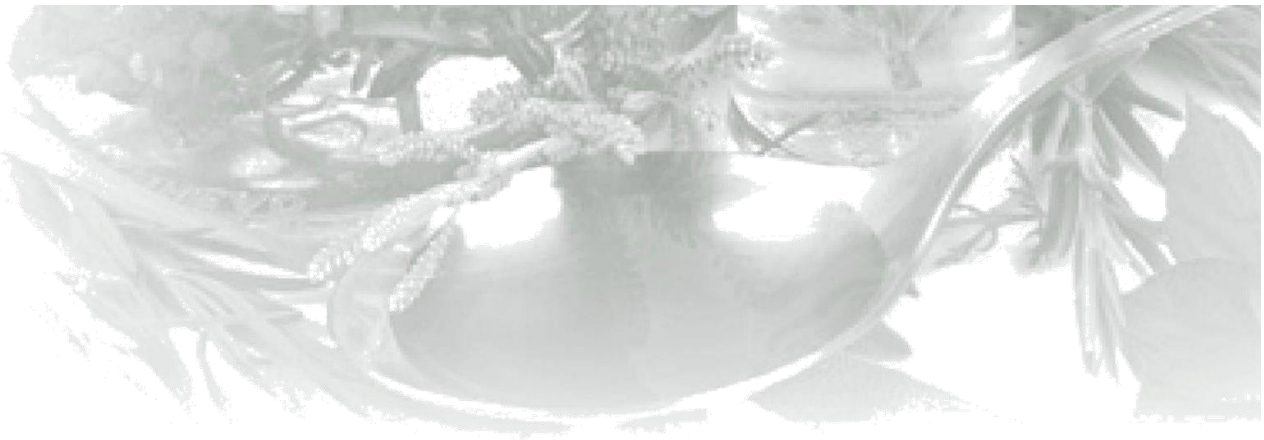
1. Accept the importance of a patient's rights.
2. Advise the patient so that they can be a full partner in the therapeutic process.
3. Allow an advocate to be an intermediary if the patient is too weak to actively participate in his or her care.

SECTION 3

✚ ✚ ✚

HYGIENE AND SANITATION





HYGEINE-RELATED MEDICAL PROBLEMS

+++

In nature, many animals make specific efforts to preen and groom themselves. Their instinctual tendency to remain clean keeps them healthy. The human urge to be clean, although not related to instinct, has done its job as well. Time and effort spent in remaining clean translates into resistance to disease. When humans are under stress, attention to hygiene suffers because all available energy has to be directed to activities of daily survival.

As survival medic, you will have some control over the likelihood that your family or group will be exposed to unsanitary conditions. Indeed, your diligence in this matter is one of the major factors that will determine your success as a caregiver.

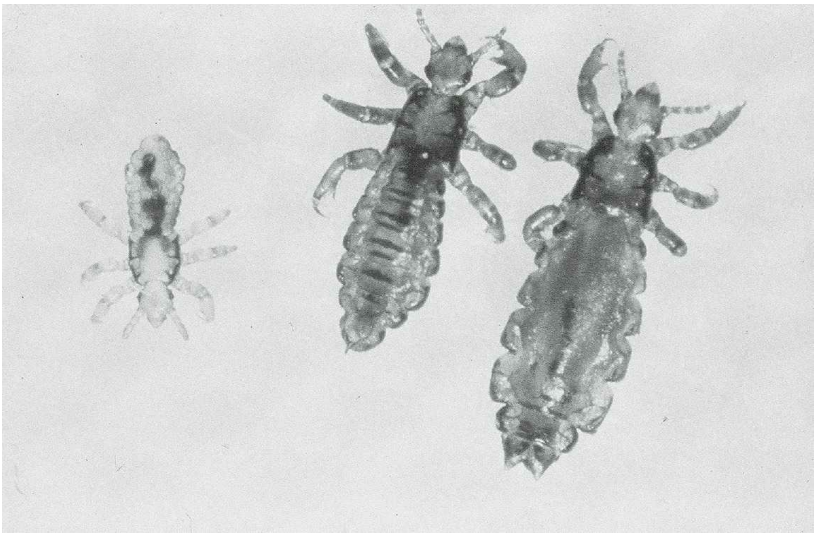
When we consider a person with hygiene issues, we generally expect them to have a foul smell. Body odors occur when sweat mixes with bacteria, and we all know that certain bacteria can lead to disease. It is up to the medic to ensure that hygiene issues do not put the survival group at risk. Strict enforcement of good sanitation and hygiene policies will do more to keep your family healthy than anything that any medic, nurse or medical doctor can do.

In a situation where there is no longer access to common cleansing items such as soap or laundry detergent, the goal of staying clean is difficult to achieve even with the best of intentions. Therefore, accumulation of these items in quantity is in your best interest.

Cleanliness issues extend to various important areas, such as dental care and foot care. With the increase of physical labor that we will be required to perform, we will get sweaty and dirty. The dirtier and wetter we get, the more prone we will be to problems such as infections or infestations. With careful attention, we can decrease our chances of dealing with these illnesses.

LICE, TICKS, AND WORMS

Lice



Typical head lice.

A common health problem pertaining to poor hygiene is the presence of lice, also known as “Pediculosis”. Lice (singular: louse) are wingless insects that are found on many species. On humans, there are three types: Head, Body and Pubic. Some diseases use lice as vectors, causing major implications for entire survival groups. Sometimes, itching caused by lice causes breaks in the skin which allows other infections to develop.

Although it is thought that human lice evolved from organisms on gorillas and chimpanzees, they are, generally speaking, species-specific. That means that you cannot get lice from your dog, like you could get fleas. You get them only from other humans. It is interesting to note that human lice and chimpanzee lice diverged from each other, evolutionarily, about 6 million years ago; this is almost exactly when their hosts went their separate ways.

Lice spread rapidly in crowded, unsanitary conditions or where close personal contact is unavoidable. These conditions occur, for example, in many schools where children come into contact with each other during the course of the day (head lice, mostly). The sharing of personal items can also lead to louse infestations; combs, articles of clothing, pillows, and towels that are used by multiple individuals are common ways that lice are spread.

Adult head lice (Pediculus humanus capitis) are greyish-white and can reach the size of a small sesame seed. Infestation with head lice can cause itching and, sometimes, a rash. However, this type of lice is not a carrier of any other disease. Even in developed countries, head lice are relatively common, with 6-12 million cases a year in the United States, mostly among young children.

With their less developed immune systems, kids sometimes don’t even know they have them; adults are usually kept scratching and irritated unless treated. An interesting fact is that African-Americans are somewhat resistant to head lice, probably due to the shape and width of the hair shaft.

The diagnosis is made by identifying the presence of the louse or its “nits” (eggs). Nits look

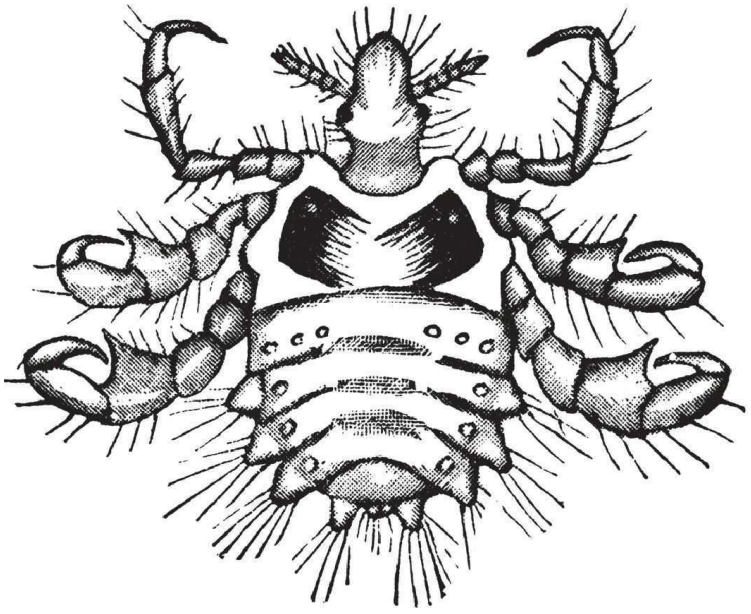
like small bits of dandruff that are stuck to hairs. They are more easily seen when examined using a “black light”. This causes them to fluoresce as light blue “dots” attached to the hair shafts near the scalp. As “black lights” will be rare in a collapse, a fine-tooth comb run through the hair will also demonstrate adult lice and nits. Special combs are used to remove as many lice as possible before treatment and to check for them afterwards. Many prefer the metal nit combs sold at pet stores to plastic ones sold at pharmacies.

You will find that the nits are firmly attached to the hair shaft about ¼ inch from the scalp. Nits will generally appear as yellow or white and oval-shaped. Olive oil may be applied to the comb; this may make the nits easier to remove.

Body lice (Pediculus humanus corporis) are latecomers compared to head lice, probably appearing with the advent of humans wearing clothes 110,000-170,000 years ago. As the concept of cleaning clothes occurred quite later, the constant contact with dirty garb caused frequent infestations.

This may be a common issue with the homeless today, but will likely be an epidemic in a collapse situation when regular bathing and clothes washing becomes problematic. Body lice are slightly larger than head lice; they also differ in that they live on dirty clothes (especially the seams), not on the body. They go to the human body only to feed. They are, also, sturdier than their cousins, and can live without human contact for 30 days or so.

Removal and, preferably, destruction of the infested clothing is the appropriate strategy here. Sometimes, using medication is unnecessary as the lice have left with the clothes (don’t bet on it, however). Body lice, unlike head lice, ARE associated with infectious diseases such as typhus, trench fever and epidemic relapsing fever. Continuous exposure to body lice may lead to areas on the skin that are hardened and deeply pigmented.



Crab Louse

Pubic infestations may be either caused by lice or mites. Pubic lice (Pthirus pubis), also known as “crabs”, usually start in the pubic region but may eventually extend anywhere there is hair, even the eyelashes. They are most commonly passed by sexual contact. Severe itching is the main symptom and can involve the axillary (armpit) hair or even the eyelashes.

Although they are sometimes seen in a patient that has other sexually transmitted diseases, pubic lice do not actually transmit other illnesses. It should be noted that pubic lice is one of the few sexually transmitted diseases that is NOT prevented by the use of a condom.

Scabies is different from “crabs” and is caused by tiny eight-legged organisms called mites (Sarcoptes scabiei), not lice. The mites burrow through the skin forming small raised red bumps. Itching is noted and is most intense at night. Scabies can affect skin folds, even those with little hair such as the folds of the wrists, elbows, or between the fingers or toes.

These types of infestation are killed by medications called “Pediculocides”. They include:

- Nix Lotion (1% Permethrin)
- Rid Shampoo (pyrethrin)
- Kwell Shampoo (Lindane)
- Malathion 5% in isopropanol

Nix lotion (permethrin) will kill both the lice and their eggs. Rid shampoo will kill the lice, but not their eggs; be certain to repeat the shampoo treatment 7 days later. This may not be a bad strategy with the lotion, as well. Ask your physician for a prescription for Kwell (lindane) shampoo to stockpile. It is a much stronger treatment for resistant cases. It may cause neurological side-effects in children, so avoid using this medicine on them. To use these products:

- Start with dry hair. If you use hair conditioners, stop for a few days before using the medicine. This will allow the medicine to have the most effect on the hair shaft.
- Apply the medicine to the hair and scalp.
- Rinse off after 10 minutes or so.
- Check for lice and nits in 8 to 12 hours.
- Repeat the process in 7 days

Wash all linens that you don’t throw away in hot water (at least 120 degrees). Unwashable items, such as stuffed animals, that you cannot bring yourself to throw out should be placed in plastic bags for 2 weeks (for head lice) to 5 weeks (for body lice), then opened to air outside. Combs and brushes should be placed in alcohol or very hot water. Your patients should change clothes daily, although this may be difficult in a survival situation.

Natural remedies for lice have existed for thousands of years. Even commercial medications like Rid Shampoo use pyrethrin, which is extracted from the chrysanthemum flower. Another favorite anti-lice product is Clearlice, a natural product containing peppermint, among other things, and is thought by many to be superior to standard treatments.

Another good combination utilizes tea tree and neem oils. For external use only, mix a blend of salt, vinegar, tea tree oil and neem oil and apply daily for 21 days. Alternatively, Witch Hazel and tea tree oil applied daily after showering for 21 days has been reported as effective against hair lice.

A triple blend of tea tree, lavender, and Neem oil applied to the public region for 21 days may

be effective in eliminating Scabies. Witch Hazel and tea tree oil, again, may be helpful for lice in this region as well. Some have advocated bathing with ½ cup of Borax and ½ cup of hydrogen peroxide daily for 21 days.

Although I have seen recommendations to “suffocate” lice with margarine, lard, butter, or coconut/olive oil, there isn’t enough evidence to be certain that this method will work.

Ticks



Common Deer Tick

Ticks are not as clearly associated with poor hygiene as lice. Although they are commonly thought of as insects, they are actually arachnids like scorpions and spiders. The American dog tick carries pathogens for Rocky Mountain spotted fever, and the blacklegged tick, also known as the deer tick, carries the microscopic parasite that’s responsible for Lyme disease. Some tick-borne illness is similar to influenza with regards to symptoms; it is often missed by the physician. Lyme disease sometimes has a tell-tale rash, but other tick-related diseases may not.

Most Lyme disease is caused by the larval or juvenile stages of the deer tick. These are sometimes tough to spot because they’re not much bigger than a pinhead. Each larval stage feeds only once and very slowly, usually over several days. This gives the tick parasites plenty of time to get into your bloodstream. The larval ticks are most active in summer. Although most common in the Northeastern U.S., they seem to be making their way further West every year.

Ticks don’t jump like fleas do; they don’t fly like, well, flies, and they don’t drop from trees like your average spider. The larvae like to live in leaf litter, and they latch onto your lower leg as you pass by. Adults live in shrubs along game trails (hence the name Deer Tick) and seem to transmit disease less often. In inhabited areas, you might find them in woodpiles (especially in shade).

Many people don’t think to protect themselves outdoors from exposure to ticks and other things like poison ivy, and many wind up being sorry they didn’t. If you’re going to spend the day in the fresh air, you should be taking some precautions:

- Don’t leave skin exposed below the knee.

- Wear thick socks (tuck your pants into them).
- Wear high-top boots
- Use insect repellant

A good bug repellant is going to improve your chances of avoiding bites. Citronella can be found naturally in some areas and is related to plants like lemon grass; just rub the leaves on your skin. Soybean oil and oil of eucalyptus will also work. Consider including these in your medicinal garden if your climate allows it.

It is important to know that your risk of Lyme disease or other tick-spread illness increases the longer it feeds on you. The good news is that there is generally no transmission of disease in the first 24 hours. After 48 hours, though, you have the highest chance of infection, so it pays to remove that tick as soon as possible. Ticks sometimes don't latch onto your skin for a few hours, so showering or bathing after a wilderness outing may simply wash them off. This is where good hygiene pays off, as far as tick-related diseases go.

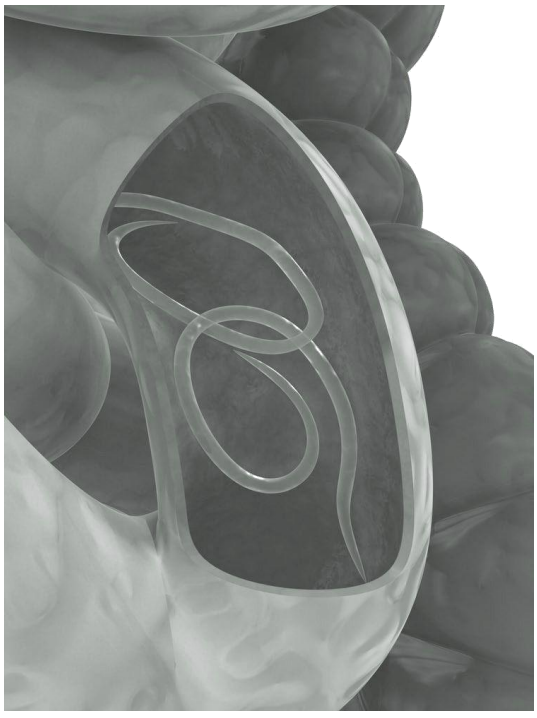
If you find a tick feeding on you, remove it as soon as possible. To remove a tick, take the finest set of tweezers you have and try to grab the tick as close to your skin as you can. Pull the tick straight up; this will give you the best chance of removing it intact. If removed at an angle, the mouthparts sometimes remain in the skin, which might cause an inflammation at the site of the bite. Fortunately, it won't increase your chances of getting Lyme disease.

Afterwards, disinfect the area with Betadine or triple antibiotic ointment. I'm sure you've heard about other methods of tick removal, such as smothering it with petroleum jelly or lighting it on fire. No method, however, is more effective that pulling it out with tweezers.

Luckily, only about 20% of deer ticks carry the Lyme disease or other parasite. A rash that appears like a bulls-eye occurs in about half of patients. If you get a rash along with flu-like symptoms that are resistant to medicines, you'll need further treatment.

Oral antibiotics will be useful to treat early stages. Amoxicillin (500 mg 3x/day for 14 days) or Doxycycline (100mg 2x/day for 14 days) should work to treat the illness. These can be obtained without a prescription in certain veterinary medications. See the chapter in this book on antibiotics and their uses. Don't be surprised if your patient still experiences muscle aches and fatigues for a time after treatment.

Parasitic Worms



In a long-term survival situation, you can bet that you will be exposed to some pretty strange diseases and infestations. Simply being outside more often will expose you to mosquitos that carry illness. As well, your food and water may be contaminated or poorly cooked; this is yet another vector to allow infection to enter your body.

The organisms involved might be bacteria, viruses, or even parasites. Just walking barefoot in your garden can cause you to pick up one of these organisms. You gardeners know that nematodes (a type of roundworm) live in and on the soil.

Parasitic worms (also known as helminthes) are what we call internal parasites, because they live and feed inside your body. This differentiates them from external parasites such as lice or ticks, which live and feed on the outside of your body. When infected or infested, you are called a “host”.

There are three types of parasitic worms: tapeworms, roundworms, and flukes. They range in size from microscopic to almost a foot long, depending on the species. The most common infection we’ll see in the U.S. is the tiny Pinworm, which affects 40 million Americans.

Underdeveloped countries in Africa and Asia have the highest incidence of parasitic worms, but it is thought that over a quarter of the world’s population has one type or another in their system. Children are especially vulnerable, with harmful consequences; parasites may account for stunted growth and poor development.

Worms attach themselves mostly to the intestinal tract, although some flukes infect the liver and lungs as well. Worm eggs or larvae enter through the mouth, nose, anus or breaks in the skin. Many helminthes are dependent on the acid in the stomach to dissolve the egg shell, and cannot hatch without it. The worm itself, however, is immune to the effects of stomach acid.

Many infections are asymptomatic or just involve some itching in the anal area (especially Pinworms). With some species, however, a large concentration of organisms can cause serious problems. Symptoms include stomach pains, nausea and vomiting, diarrhea, fatigue, and even intestinal obstruction. In rare cases, an obstruction can cause so much damage to the bowel that the patient may die. Organisms that invade the liver or lungs can even cause respiratory distress or a

weakened metabolism.

Your body knows when it has been invaded, and sets up an immune response against the worm. It is unlikely to kill it, however, and all the energy put into defending the body may weaken the ability to fight other infections. As such, people with worms are more prone to secondary infections. The more issues the body has to deal with, the less effective it is in fighting them.

Some worms actually compete with your body for the food that you take in. Ascaris, for example, will attach to the wall of your intestine and eat partially digested food that comes its way. This competition prevents you from absorbing the nutrients effectively. Anemia and malnutrition may result. This may not matter much now, when you have access to as much food as you want. In a collapse, however, you will not have this luxury. Combined with diarrhea, you could be at a significant nutritional deficit.

There are various drugs such as Vermox, which are called “vermicides” (worm-killers). These are effective in destroying the worms inside your body, and might be a good choice to stockpile if you’re in an area that has seen parasitic worm infections before. It is thought that overuse or multiple uses of these drugs may eventually cause the organism to become resistant. This is especially becoming an issue with livestock. Natural anti-helminthic plants also exist. Wormwood, Clove, and Plumeria have been reported as effective. Interestingly, tobacco will also help eliminate worms.

Parasitic worm infections are contagious in that they can be passed through contact with the infected individual. Careful attention to hygiene and, among medical providers, strict glove use will decrease this likelihood. Hand washing is considered important in preventing a community-wide epidemic, especially before preparing food.

Scratching during sleep may transmit eggs to fingernails, so be certain to wear clothing that will prevent direct hand contact with the anus. Known worm patients should wash every morning to remove any eggs deposited overnight in that area.

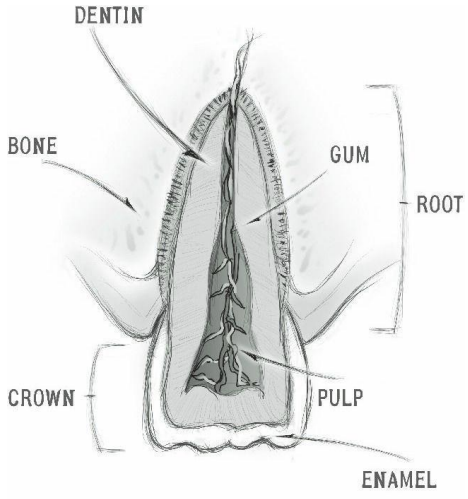
It’s important to realize that unusual illnesses and infections will be problems that the survival medic may have to deal with. Obtaining knowledge of which organisms exist in your area, even if they are not major problems today, will be key in keeping your loved ones healthy.

DENTAL ISSUES

Many of our readers are often surprised that a book on survival medicine devotes a portion of its pages to dental issues. Few who are otherwise medically prepared seem to devote much time to dental health. History, however, tells us that problems with teeth take up a significant portion of the medic's patient load. In the Vietnam War, medical personnel noted that fully half of those who reported to daily sick call came with dental complaints. In a long-term survival situation, you might find yourself as dentist as well as nurse or doctor.

Anyone who has had to perform a task while simultaneously dealing with a bad toothache can attest to the decrease in work efficiency caused by the problem. If it's bad enough, it's unlikely that your mind can concentrate on anything at all, other than the pain that you're experiencing. Therefore, it only makes sense that you must learn basic dental care and procedures to keep your people at full work efficiency; it may be the difference between success and failure in a collapse.

A survival medic's philosophy should be that an ounce of prevention is worth a pound of cure. This thinking is especially apt when it comes to your teeth. By enforcing a regimen of good dental hygiene, you will save your loved ones from a lot of pain (and yourself a lot of headache).



TOOTH ANATOMY

The anatomy of the tooth is relatively simple for such an important part of our body, and is worth reviewing. The part of the tooth that you see above the gum line is called the "crown". Below it, you have the "root". The bony socket that the tooth resides in is called the "alveolus". Teeth are anchored to the alveolar bone with ligaments, just like you have ligaments holding together your ankle or shoulder.

The tooth is composed of different materials:

- Enamel: The hard white external covering of the tooth crown.
- Dentin: Bony yellowish material under the enamel, and surrounding the pulp.
- Pulp: Connective tissue with blood vessels and nerves endings in the central portion of the tooth.

Most dental disease is caused by bacteria. Your mouth is chock full of them, so anything that decreases the amount of bacteria there will reduce the chances of developing dental disease. By keeping up their oral hygiene, a person will decrease their risk of an appointment at the survival dental office.

A daily brushing routine is essential, but at one point or another you will run out of toothbrushes. As an alternative, you can use your finger with a little toothpaste in a circular motion; this method will work longterm, or at least as long as you have fingers. A piece of cloth can also be utilized for this purpose.

Another option is to chew on the end of a twig until it gets fibrous and use that to clean your teeth. Any bendable twig (that is, live wood) will serve the purpose. Dead wood will just fall apart in your mouth, and cause more problems than give benefits. Native Americans prized black birch (also known as “sweet birch”) due to its mild minty taste. This twig can serve dual purposes in that you could use the other end as a toothpick.

At one point or another, commercially-made toothpaste will no longer be available. Consider Baking soda as an alternative. Baking soda is inexpensive and less abrasive to dental enamel than manufactured silica-based toothpaste. It is an excellent choice, and it doesn’t have fluoride.

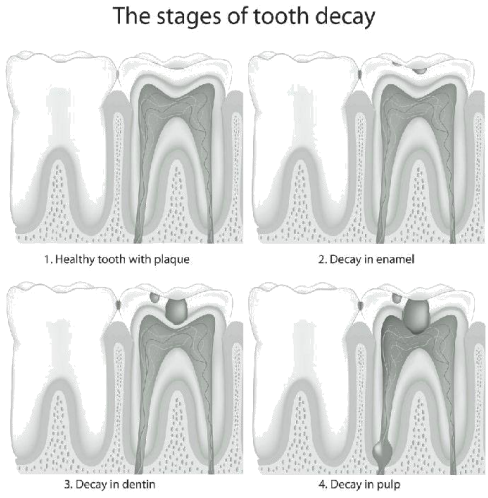
Fluoride is sometimes useful as a direct treatment to strengthen teeth in those less than 12 years old, but adults really get very little benefit from it. There is even a school of thought that there are major medical risks associated with long term exposure to it. Significant controversy surrounds the topic.

Every time you eat a meal and, especially, before going to bed, you should be brushing your teeth or at least rinsing your mouth with warm salt water or a good antibacterial rinse. This will decrease inflammation in the gums and the risk of infection.

An effective and inexpensive option would be to use a solution made of ½ water and ½ 3% hydrogen peroxide. Swish it around in your mouth for 1-2 minutes to obtain the full effect. Most don’t include mouth rinses as part of their survival storage, but this is a great way to prevent tooth issues. Beware of higher concentrations of hydrogen peroxide, as these could burn the inside of your mouth.

Another method of preventing tooth decay is faithful flossing. It may be inconvenient for some, but a lot of bacteria like to accumulate between your teeth. You can prove this by flossing and then smelling the floss. Unless you‘re flossing regularly, it will have a foul odor due to the large amounts of bacteria you have just dislodged. Flossing is also useful for removing foreign objects, such as food particles, from between teeth; tie a simple knot in the floss if the object is particularly difficult to remove.

How Teeth Decay



It’s important to understand how bacteria causes tooth disease. Bacteria live in your mouth and they colonize your teeth. Usually, they will accumulate in the crevices on your molars and at the level where the teeth and gums meet. These colonies form an irregular thick film on the base of your enamel known as “tartar” or “plaque”. The more tartar you have, the less healthy your gums and teeth are.

When you eat, these bacterial colonies also have a meal; they digest the sugars you take in and produce a toxic acid. This acid has the effect of slowly dissolving the enamel of your teeth (the outside of the tooth that’s shiny). This commonly happens around areas where you’ve had dental work already, like the edges of fillings and under crowns or caps.

Once the enamel has broken down, you have what is called a “cavity”. This could take just a few months to cause problems or could take 2-3 years. Once the cavity becomes deep enough to invade the soft inner part of the tooth (the pulp), the process speeds up and, because you have living nerves in each tooth, starts to cause pain. If the cavity isn’t dealt with, it can lead to infection once the bacteria dig deep enough into the nerve or the surrounding gum tissue.

Inflamed gums have a distinctive appearance: They’ll bleed when you brush your teeth and appear red and swollen. This is called “gingivitis”, and is very common once you reach adulthood. As the condition worsens, it could easily lead to infection. If it affects the gums, it may spread to the roots of teeth or even the bony socket.

Once the root of the tooth is involved, you could develop a particularly severe infection called an “abscess”. This is an accumulation of pus and inflammatory fluid that causes swelling and can be quite painful. Once you have an abscess, you will need antibiotic therapy and/or perhaps a procedure to drain the pus that has accumulated. The tooth will likely be unsalvageable at this point.

Diet plays an important part in the process of cavity formation. A diet that is high in sugar causes bacteria to produce the most acid. The longer your mouth bacteria are in eating mode, the longer your mouth has acid digging into your teeth. The two most important factors that cause cavities are the number of times per day and the duration of time that the teeth are exposed to this acid.

Let’s say you have a can of soda in your hand. If you drink the entire thing in 10 minutes, you’ve had one short episode in which your mouth bacteria are producing high quantities of acid. The acid level drops after about 30 minutes or so. If you nurse that soda, however, and sip from it continuously for hours, you’ve increased both the number of exposures to sugar and the amount of time it’s swishing around in there. The acid level never really gets a chance to drop, and that leads to

decay.

Toothache

Treatment of a toothache starts with finding the bad tooth. Have your patient open their mouth so that you can investigate the area. A dental mirror and dental pick are good tools to start with. First, you will carefully look around for any obvious cavity or fracture. If there is nothing that you can see, however, you may still have serious decay between teeth or below the gums.

So how do you tell which tooth is the problem if you don't see anything obvious? Do this: Touch the teeth in the area of the toothache with something cold. The bad tooth will be very sensitive to cold. Now, touch it with something hot. If there is no sensitivity to heat, the tooth is salvageable.

A tooth that is, likely, beyond hope will cause significant pain when you touch it with something hot (only touch the tooth). It will continue to hurt for 10 seconds or so after you remove the heat source. This is because the nerve has been irreversibly damaged. Once the nerve is damaged at the level of the root, you might not feel either hot or cold. It will, however, be painful to even the slightest touch.

The basis of modern dentistry is to save every tooth if at all possible. In the old days (not biblical times, I mean 50 years ago), the main treatment for a diseased tooth was extraction. If we find ourselves in a grid-down situation, that's how it will be in the future.

If you delay extracting a severely decayed tooth, it will likely get worse. Decay could spread to other teeth or cause an infection that could spread to your bloodstream (called "sepsis") and cause major damage.

The important thing to know is this: 90% of all dental emergencies can be treated by extracting the tooth.

Besides a dental pick and mirror, what else needs to be in the group medic's dental kit? Gloves are one item that you should have in quantity. Don't ever stick your hands in someone's mouth without gloves; what they say about human bites isn't too far from the truth. Instead of latex, buy nitrile gloves, as they will not irritate someone who is allergic to latex. Other items that are useful to the survival dentist are:

- Dental floss, Toothbrushes.
- Dental or orthodontic wax as used for braces; even a candle will do in a pinch. Wax can be used to splint a loose tooth to its neighbors.
- A Rubber bite block to keep the mouth open. This will help you see the dentition and prevent yourself from getting bitten. One of those large pink erasers would serve the purpose just fine.
- Cotton pellets, Q tips, gauze sponges (cut into small squares).
- Temporary filling material, such as Tempanol, Cavit or Den-temp.
- Oil of cloves (eugenol), a natural anesthetic. Commercial toothache medications that have this include Red Cross Toothache Medicine containing 85% eugenol, Dent's Toothache Drops containing another anesthetic called benzocaine and eugenol in combo, and Orajel or

Hurricaine containing benzocaine. This might come in a kit that includes dental tweezers and cotton pellets that you'll need for placement. It's important to know that eugenol burns the tongue, so never touch anything but teeth with it.

- Zinc oxide powder; mixed with 2 drops of clove oil, it will harden into temporary filling cement.
- Oil of oregano, a natural antibacterial.
- Dental tweezers, dental mirrors, and a dental pick.
- Extraction forceps. These are like pliers with curved ends. They come in versions specific to upper and lower teeth. Although there are many types of dental extractors, you should at least have 2: #151 or #79N for lower teeth and #150A or #150 for upper teeth.
- Elevators, one small, one medium. These are thin but solid chisel-like instruments that help with extractions by separating ligaments that hold teeth in their sockets (some parts of a Swiss army knife might work in a pinch).
- A dental scaler to remove tartar.
- Pain medication and antibiotics.

If a collapse situation lasts long enough, you will come across people who have lost fillings or have loose caps or crowns. Although the commercial filling cements listed above are useful, a more economical way to get temporary filling material is available: Make it yourself.



Clove bud oil and Zinc Oxide

Take 2 drops of Oil of Cloves (eugenol) and mix it with zinc oxide powder until you make a paste. Roll this into a ball and apply this to the area and it will harden, relieving pain at the same time.

Use your dental pick to scrape out black decay, especially at the edges of the cavity. Your paste should cover the entire area previously occupied by the original filling. Scrape off excess so that the person can close their teeth normally when they bite. You can use carbon paper or paper that you have rubbed a pencil on to identify areas where you have placed excess cement. Have your patient bite down; the carbon will stain the excess filling material dark.

It should be noted that these methods are temporary measures. Unless modern dentistry

becomes available again, you will likely have to repeat the filling process multiple times.



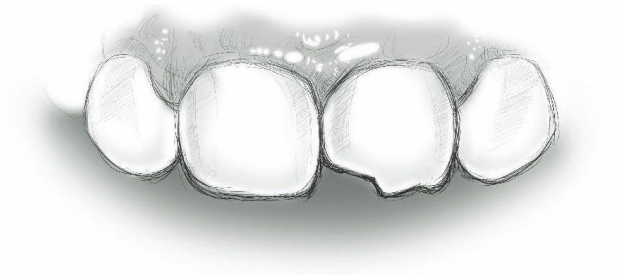
Dental Fractures

Today's dentists have high technology on their side, but this technology will not be available if things go south. Therefore, we look to historical methods of treating these problems. Although some of these methods may not currently be in use, they may suffice to at least temporarily deal with the issue in times of trouble. Of these issues, some will be related to trauma.

Dental trauma may appear in various forms. After an injury to the oral cavity, a person may have:

- A Dental Fracture: a portion of a tooth chipped or broken off
- A Dental Subluxation: a loose tooth
- A Dental Avulsion: a tooth knocked out completely

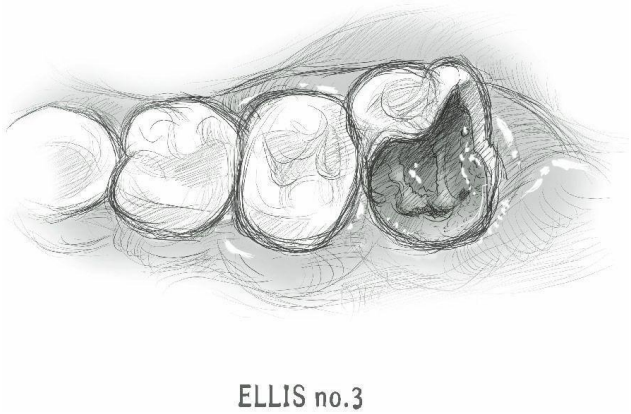
When a portion of a tooth is broken off, it is categorized based on the number of layers of the tooth that are exposed. Classically, dentists have referred to these as Ellis class 1, 2, and 3 fractures.



ELLIS no.1

Ellis 1 fractures: In a Ellis 1 fracture, only the enamel has been broken and no dentin or pulp is exposed. This is only a problem if there is a sharp edge to the tooth. You can consider filing the edge smooth or using a mixture of Oil of Cloves, also known as eugenol, and zinc oxide powder as temporary cement.

- Ellis 2 fracturas: Ellis 2 fracturas mostram dentina ou amarelo bege sob o esmalte. Esta área pode ser sensível e deve ser coberto, se possível. A composição de dentina é diferente do que o esmalte e bactérias podem entrar e contaminar o dente. Este é especialmente o caso com trauma dental pediátrica.



- Ellis 3 fracturas. Aqui a polpa e dentina são ambos exposta, e Ellis 3 fraturas pode ser bastante desconfortável. Se a polpa é exposta, pode sangrar. coberturas de protecção será mais necessário aqui, e os riscos de danos permanentes mais provável, especialmente em um colapso.

Quando você identificar uma fratura de um dente, você deve avaliar o paciente para danos associados, tais como para o rosto, interior da bochecha, língua e mandíbula. Na ocasião, uma fragmento de dente pode ser apresentado nos tecidos moles e deve ser removido com instrumentos.

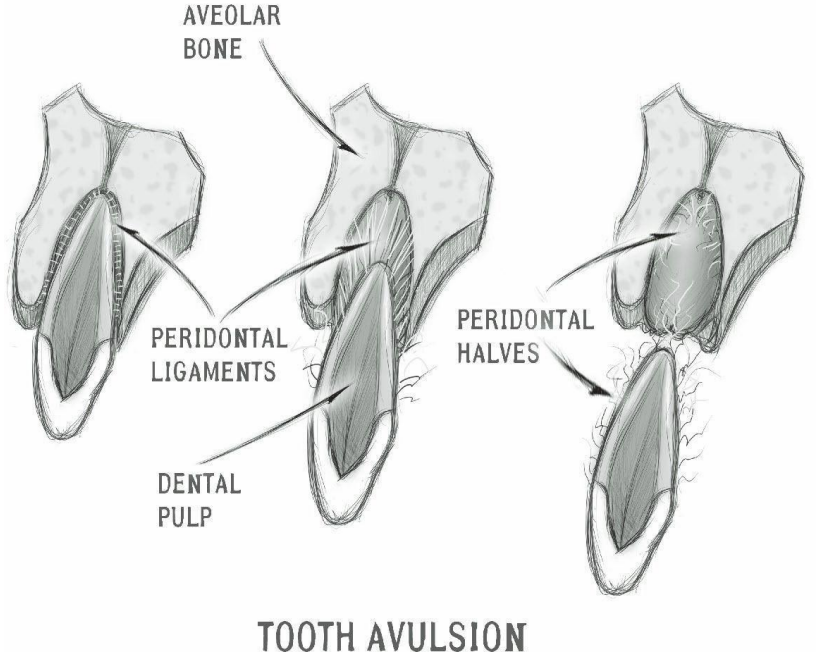
Não é provável que seja de sangue devido ao trauma, tão completamente limpo o interior da boca para que você possa avaliar completamente a situação. Em seguida, usando sua mão enluvada ou um aplicador de algodão, tocar levemente o dente ferido, para ver se ele está solto. Não esqueça o seu bloco de mordida.

Para fracturas sensíveis Ellis II de dentina, cobrir a superfície exposta com uma composição de hidróxido de cálcio (vendido comercialmente como “Dycal”), um verniz de fluoreto (fluoreto é raramente benéfico na água potável, em nossa opinião, mas é aceitável como uma aplicação directa a o defeito dente nesta situação) ou ainda claro polonês prego ou um adesivo médico tal como Dermabond (médica super-cola) para diminuir a sensibilidade. Fornecer medicamentos para a dor e instruir o paciente a evitar alimentos ou bebidas quentes e frias.

fracturas Ellis III em celulose são problemas, devido ao risco de infecção, entre
- outras razões. O hidróxido de cálcio sobre a superfície da polpa juntamente com cimento temporária adicional pode ser usado como revestimentos. Fornecer para analgésicos e antibióticos. Penicilina e doxiciclina são opções aceitáveis. Apesar de tudo isso, o prognóstico não é favorável, sem intervenção odontológica moderna.

Uma fractura dentária particularmente difícil envolve a raiz. Às vezes, não é até que a goma é desmascarado que uma fratura na raiz é identificado. Se este for o caso, o dente é provável unsalvageable (especialmente em fraturas verticais) e, em uma situação de desligamento, devem ser extraídos.

Subluxations e Arrombados dentários



TOOTH AVULSION

Um dente que está soltos, mas não fora de seu alvéolo é chamado de “subluxação”. Levemente com a mão enluvada ou um aplicador de algodão deve identificar se ele está solto e quanto. trauma mínimo pode exigir nenhuma intervenção importante.

Se um dente está solto, ele deve estar de volta pressionado no alvéolo (socket) e “tala” de dentes vizinhos para a estabilidade. Dentistas usam fios ou materiais especiais para esta finalidade, mas você pode encontrar-se ter que usar cera mole se ajuda profissional não está à mão. Se você puder, use cera suficiente para ancorar o dente frouxo aos dentes, tanto na frente e nas costas vizinho. Prevenir trauma, colocando em uma dieta líquida (sucos, gelatina) por um tempo, até que o dente aparece bem ancoradas. dietas moles (coisas como pudins ou cereais macios) também estão ok.

A situação mais favorável quando um dente é completamente nocauteado (um “avulsão”) é que ele saiu em uma peça, para baixo a sua raiz e ligamentos. Nesta circunstância, o tempo é um fator muito importante na possível sucesso do tratamento. Se o dente não é substituído ou, pelo

menos, colocados numa solução de conservação, o sucesso de re-implantação gotas a 1% a cada minuto o dente não é no seu alvéolo.

Um líquido boa preservação para os dentes que têm sido nocauteado é “Solução de Hank”. Esta é uma solução de sal equilibrada que tem sido utilizado para cultura de células vivas, e isso ajuda ligamento cru protect

fibras para um tempo. Solução de Hank está disponível comercialmente como “Save-a-Tooth”. Embora você possa fazer a solução do seu próprio Hank, é um processo bastante complexo.

Se você não está no seu retiro no momento da lesão:

- Encontre o dente
- Pegá-lo pela coroa, evitar tocar na raiz como ele irá danificar as fibras do ligamento já danificados.
- Lavar o dente limpo de sujidade e detritos com água ou solução salina. Não esfregue-lo, uma vez que irá prejudicar ainda mais o ligamento.
- Se você não tem solução de preservação, coloque o dente em leite, soro fisiológico ou saliva (colocá-lo entre a bochecha ea gengiva, ou debaixo da língua). Isto irá manter as suas células do ligamento vivo por mais tempo do que água pura vontade.

Se o dente foi para fora por menos de 15 minutos, você pode tentar re-implante-lo. Lave o dente e o soquete vazio com solução de Hank (Save-a-Tooth), substitua o dente e cubra com algodão ou gaze. Então, tem o paciente morder firmemente para mantê-lo no lugar. Tala-lo com cera mole para os dentes vizinhos e coloque o paciente em uma dieta líquida. Antibióticos, tais como penicilina (equivalente veterinária: Peixe-Pen) ou doxiciclina (Bird-biótico) irá ser útil para prevenir a infecção.

Você pode ter que mergulhar o dente por meia hora ou assim na Solução de Hank antes de substituí-lo, se ele foi para fora por mais de 15 minutos. Quanto mais você esperar para substituir o dente, mais doloroso que provavelmente será para substituir, por isso verifique se você tem lotes de medicamentos de alívio da dor em suas fontes.

Após um par de horas de estar fora, as fibras do ligamento secar e morrer, e o dente é para a maioria das intenções e propósitos mortas. Substituí-lo neste momento é problemática, como a polpa irá decair como todos os tecidos moles morto faz. Isto pode causar uma inflamação crónica; como tal, a polpa de apodrecimento é normalmente removido de um procedimento de canal por um dentista. O dente morto (que pode girar de cor escura), em seguida, para baixo de cicatrizes no encaixe ósseo, agindo como um implante dentário. Isso é chamado de “A anquilose”. Esta é parte da razão pela qual você não deve substituir “dentes de leite”, porque o processo de cicatrização pode impedir que os dentes permanentes de emergentes.

É importante saber que, em amadurecer dentes permanentes, a polpa não sobrevive a lesão, mesmo se o ligamento faz. Como tal, sem a disponibilidade de atendimento odontológico moderno para remover o tecido morto, até mesmo seus melhores esforços pode ser malsucedida. infecção grave na polpa mortos muitas vezes se segue, e seu paciente pode estar em uma situação pior do que apenas faltando um dente.

Vida com dentistas pode ser, por vezes desagradáveis (canais radiculares, por exemplo), mas a vida sem dentistas nos deixará com poucas opções na maioria das emergências odontológicas. Em tais circunstâncias, nós podemos ter que voltar para a extração do dente, como o tratamento de escolha.

Extração dentária

Você, como médico, acabará por encontrar-se em uma situação onde você tem que remover um dente doente. A coisa importante a saber é que 90% de todas as emergências odontológicas podem ser tratados por meio da extração do dente.

extração de dente não é uma experiência agradável como ela é, e será menos assim em uma situação de sobrevivência de longo prazo com nenhum poder e suprimentos limitados. Ao contrário de dentes do bebê, um dente permanente é improvável que ser removido simplesmente agitando-o para fora com a mão (luvas) ou amarrar uma corda para ele e a maçaneta da porta mais próxima e batendo. O conhecimento do procedimento, no entanto, será importante para qualquer pessoa que esperam para ser o cuidador médica na sequência de um grande desastre.

Antes de ir mais longe, tenho de informar que eu não sou um dentista, apenas um médico rural de idade. É ilegal e punível por lei a prática odontológica sem licença. A falta de treinamento formal ou experiência em odontologia pode causar complicações que são muito piores do que um dente bum. Se você tiver acesso à assistência odontológica moderna, procurá-la.

posicionamento adequado vai ajudá-lo a realizar o procedimento com mais facilidade. Para uma extracção superior (também chamado de “extracção maxilar”), o paciente deve ser depositados num ângulo de 60 graus para o chão. boca do paciente deve estar no nível de cotovelo do médico. Para uma extração inferior, (também chamado de “extração mandibular”), o paciente deve estar sentado na posição vertical com o nível da boca inferior ao cotovelo. Para médicos destros, fique à direita do paciente; para canhotos, fique à esquerda. Para parte superior ea maioria dos extrações frontal inferior, é melhor posicionar-se na frente. Para molares inferiores, alguns preferem posicionar-se atrás do paciente.

Para começar, você vai querer lavar as mãos e colocar em luvas, uma máscara facial, e alguns proteção para os olhos. Você vai querer manter a área ao redor do dente tão seca quanto possível, para que você possa ver o que você está fazendo. Haverá algum sangramento, então você pode querer bolas de algodão lugar ou quadrados de gaze rolado ao redor do dente a ser removido. Estes podem ter de ser alterados de tempos em tempos.

Os dentes são mantidos no lugar nas órbitas por ligamentos, que são de tecido conjuntivo fibroso. Esses ligamentos devem ser cortados para soltar o dente. Isso é feito com um elevador, que se parece com uma pequena screwdiver cabeça chata ou pequeno cinzel. Veja a imagem abaixo para a maneira correta de segurar o instrumento.

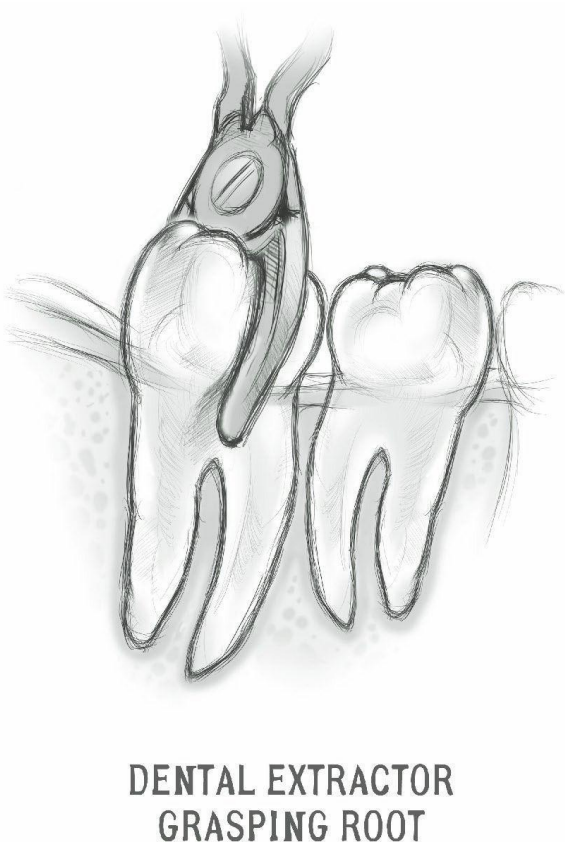


Dental Extratores e Elevador

Vá entre o dente em questão e a goma de todos os lados e aplique uma pequena quantidade de pressão para chegar até a área da raiz. Isso deve afrouxar o dente. Esperar algum sangramento.

Leve os seus fórceps de extração e agarrar o dente, tanto para baixo a raiz possível. Isto lhe dará a melhor chance de remover o dente em sua totalidade pela primeira vez. Para dentes da frente (que têm 1

root), exercem pressão reta descendente para a parte superior e em linha reta para cima para abaixa, depois de afrouxar o dente com seu elevador. Para os dentes com mais de 1 raiz, tais como molares, um movimento de balanço vai ajudar a soltar o dente ainda mais como você extrair. Uma vez solto, danos evitar a dentes vizinhos, extraindo para o rosto (ou lábio, para os dentes da frente) em vez de para a língua. Este é o melhor para todos, mas os molares inferiores que estão de volta (dentes do siso) mais distantes.



Use a outra mão para apoiar a mandíbula (maxilar inferior) no caso de extrações mais baixos. Se as quebras de dente durante a extração (não é incomum), você terá que remover a raiz restante. Use o seu elevador para afrouxar ainda mais a pressão de raiz e ajuda-o para fora.

Em seguida, coloque uma gaze sobre a tomada de sangramento e ter o paciente morder. Um produto conhecido como Actcel gaze hemostático é útil para o sangramento excessivo lento; cortar a gaze em quadrados pequenos umedecidos e coloque diretamente sobre a área de sangramento. Ele deve formar um gel que pode ser lavado com água em 24 horas.

Ocasionalmente, uma sutura pode ser necessária se o sangramento é pesado. Use 4-0 crômico catgut material de sutura absorvível neste caso. Em um estudo recente cubana, veterinária super-cola (N-butil-2-cianoacrilato) foi usado em mais de 100 pacientes nesta circunstância com bom sucesso no controlo tanto da sangramento e dor. Dermabond tem sido utilizado em alguns casos em salas de emergência dos EUA para alívio temporário. líquidos quentes e alimentos duros devem ser evitados por 24-72 horas.

Espere algum inchaço, hematomas e dor ao longo dos próximos dias. compressas frias vai diminuir o inchaço para as primeiras 24-48 horas; Depois, use compressas quentes para ajudar com rigidez maxilar. Além disso, consideram antibióticos, como a infecção é uma

complicação possível. Líquidos e uma dieta de alimentos moles deve ser dada para diminuir o trauma para a área.

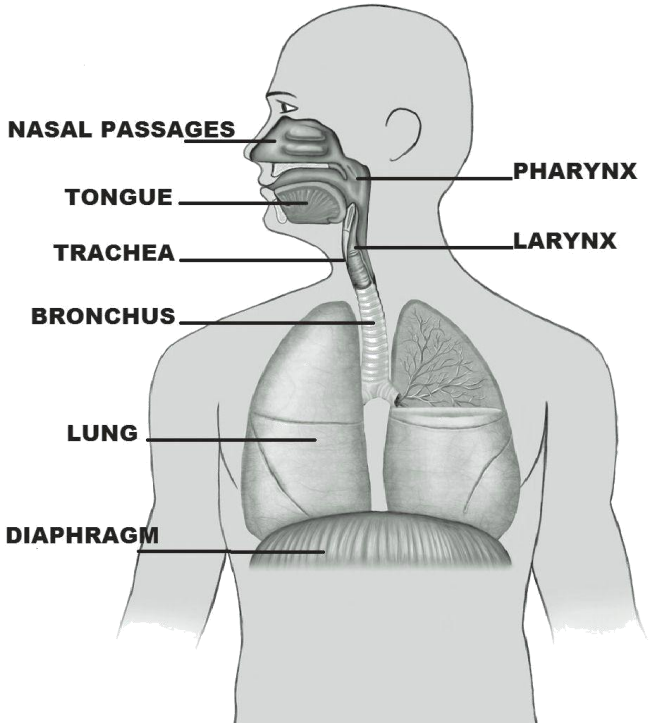
Use não-esteróide medicamento anti-inflamatórios, como ibuprofeno para a dor. Fique longe de aspirina, uma vez que pode prejudicar a coagulação do sangue no soquete. O coágulo de sangue é seu amigo, tão certo não fazer a

fumaça, cuspir ou usar até mesmo canudos; o efeito da pressão pode desalojá-lo, o que poderia causar uma condição dolorosa chamada Alveolar Osteíte ou “tomada de seca”.

Você vai notar que o coágulo se foi e pode notar um odor estranho na respiração da pessoa. Antibióticos e gargarejos água morna e sal são úteis aqui, e uma solução de água com uma pequena quantidade de óleo de cravo pode servir para diminuir a dor. Não use muito óleo de cravo, uma vez que poderia queimar a boca.

Em uma situação de sobrevivência a longo prazo, as decisões difíceis terão de ser feitas. Se a odontologia moderna está desaparecido devido a uma mega-catástrofe, o médico sobrevivência terá que assumir esse papel, bem como o papel de cuidador médica. Realizar procedimentos odontológicos sem formação e experiência, no entanto, é uma má idéia em qualquer outro cenário. Nunca execute um procedimento odontológico em alguém se você tiver cuidado dental moderna disponível para você.

RESPIRATORY INFECTIONS



Mesmo com a tecnologia médica moderna de hoje, a maioria de nós não pode evitar a infecção respiratória ocasional. Sem a estrita observância protocolo sanitário, seria muito fácil em uma situação de colapso para a sua comunidade inteira para descer com resfriados, sinusite, gripe ou até mesmo pneumonia. resfriados comuns pode ser causada por qualquer um dos 200 tipos diferentes de vírus. Influenza vem do vírus nas categorias Influenza A, B e C.

O risco social da gripe é significativa, na maior parte dos vírus Influenza A. Ao longo do tempo, os surtos de gripe da categoria incluíram:

- O Flu russa em 1889-90 (1 milhão de mortes)
- A gripe espanhola em 1918 (50-100 milhões de mortes)
- A gripe asiática em 1957-8 (1-1,5 milhões de mortes)
- O Flu Hong Kong em 1968-9 (750.000 mortes)
- A gripe dos suínos em 2009-2010 (18.000 mortes)

A maioria das mortes acima associados com a gripe não são causados pelo vírus, em si. Eles são devido a pneumonia bacteriana, uma infecção secundária que invade o paciente através de um sistema imunitário enfraquecido-vírus.

Em geral, a maioria das infecções respiratórias são distribuídos por partículas virais, e os organismos que causam estas infecções pode viver durante até 48 horas em superfícies domésticos comuns, tais como balcões de cozinha, maçanetas, etc partículas virais contagioso pode facilmente viajar 4 a 6 pés quando uma pessoa espirra.

problemas respiratórios são geralmente divididos em infecções respiratórias superiores e inferiores. O tracto respiratório superior é considerado para ser qualquer coisa no nível das cordas

vocais (laringe) ou acima. Muitas vezes, o diagnóstico vai estar relacionada com a parte do sistema respiratório superior afetado. este

inclui:

- O nariz: Rinite
- A garganta: faringite
- Os seios: sinusite
- A caixa de voz: Laringite
- A epiglote: Epiglotite
- As amígdalas: amigdalite
- O canal auditivo: Otite

(O sufixo “; -itisquot;” significa simplesmente “inflamação”)

O tracto respiratório inferior inclui a traqueia inferior, das vias aéreas (tomados em conjunto, chamado “brônquios”) e os próprios pulmões. infecções respiratórias, como bronquite e pneumonia, são a causa mais comum de doença infecciosa nos países desenvolvidos.

Os sintomas do resfriado comum podem incluir febre, tosse, dor de garganta, coriza, congestão nasal, dores de cabeça e espirros. Os sintomas de infecções respiratórias inferiores (pneumonia e alguns bronquite) incluem tosse (com catarro, é referido como uma tosse “produtiva”), febre alta, falta de ar e fraqueza / fadiga. A maioria das infecções respiratórias começar a mostrar sintomas 1 a 3 dias após a exposição ao organismo causador. Eles podem ser esperado para durar de 7 a 10 dias se superiores e um pouco mais, se inferior.

Resfriados vs Influenza

Existem diferenças entre o resfriado comum e gripe que são úteis para fazer um diagnóstico. Os sintomas são semelhantes, mas são mais prováveis e mais grave em um ou o outro. Consulte a lista abaixo para identificar o que você está mais provável lidar com:

Symptoms	Cold	Influenza
Fever	Rare, Low	Common, High
Headache	Rare	Common
Nasal Congestion	Common	Occasional
Sore Throat	Common	Occasional
Cough	Mild	Severe
Aches and Pains	Common	Severe
Fatigue	Mild	Severe

Para a gripe, a administração de medicamentos antivirais como o Tamiflu ou Relenza vai encurtar o curso da infecção, se tomado nas primeiras 48 horas após os sintomas aparecerem. Após as primeiras 48 horas, antivirais têm efeito menos medicinal.

Para resfriados, concentrar o seu tratamento na área envolvida; medicação congestão nasal para coriza ou pastilhas de garganta irritada para faringite, por exemplo. Ibuprofeno ou acetaminofeno

irá aliviar dores musculares e febre. A inalação do vapor e uma boa hidratação também dar algum alívio sintomático. Vários remédios naturais também são úteis para sintomas descompressão, que iremos discutir na próxima

seção deste livro.

Embora a maioria das infecções do trato respiratório superior são causadas por vírus, algumas dores de garganta pode ser causada por uma bactéria chamado Beta-Streptococcus (também conhecido como estreptococos garganta). Estes pacientes, muitas vezes, têm pequenas manchas brancas na parte de trás de sua garganta e / ou amígdalas, e são candidatos a antibióticos. A amoxicilina (equivalente veterinária: Peixe-Mox) ou Keflex (peixe-Flex) são alguns dos fármacos de escolha no aqueles não alérgicas a drogas penicilina. Eritromicina (peixe-Mycin) drogas família são úteis para aqueles que são alérgicos à penicilina.

Na maioria dos casos, no entanto, não é adequado para usar agentes antibacterianos, tais como antibióticos para infecções respiratórias superiores. Os antibióticos têm sido usado em demasia no tratamento desses problemas, e isso levou a resistência por parte de alguns organismos aos medicamentos mais comuns. Resistência fez alguns dos antibióticos mais velhos quase inúteis no tratamento de muitas doenças.

Reduzir infecções respiratórias, como pneumonia, são a causa mais comum de morte por doença infecciosa em países desenvolvidos. Estes podem ser causadas por vírus ou bactérias. A natureza mais grave dessas infecções leva muitos praticantes de usar antibióticos mais frequentemente para tratar a doença. Mais bronquite é causada por vírus, no entanto, e não serão afectadas pelos antibióticos. Os antibióticos podem ser adequados para aqueles com uma infecção respiratória inferior que não melhorou após vários dias de tratamento com os medicamentos habituais para infecções respiratórias superiores.

Os pacientes que estão em risco parecerá ter agravamento da falta de ar ou catarro mais espesso ao longo do tempo, apesar da terapia usual. Há uma escola de pensamento que recomenda o uso liberal mais de antibióticos em doentes com idade superior a 60 anos ou aqueles com outras condições médicas graves. Esta população tem um maior risco de morte devido à diminuição da resistência a infecções bacterianas secundárias.

Ambas as infecções das vias respiratórias superiores e inferiores são diferentes de asma, que é uma condição em que as vias aéreas ficam constringido num tipo de espasmo, causando um tipo particularmente vocal de respiração chamado um “pieira”. A asma pode ocorrer como uma resposta alérgica, ou pode ser associado com algumas infecções respiratórias, como a infância “garrotilho”. O tratamento da asma envolve medicamentos diferentes que constipações ou gripes, tais como certos anti-histamínicos e epinefrina, do que as usadas no tratamento de infecções respiratórias.

Uma boa higiene respiratória é importante para evitar que pacientes com infecções respiratórias de transmitir a infecção a outras pessoas. Praticar uma boa higiene não é apenas uma boa estratégia para você e sua família, mas demonstra responsabilidade social e poderia impedir uma pandemia. Isto é o que precisa ser feito:

- indivíduos doentes devem cobrir a boca eo nariz com tecidos e dispor desses tecidos com segurança.
- Use uma máscara se tosse. Embora pessoas que cuidem da pessoa doente pode usar máscaras (máscaras N95 são os melhores para os profissionais de saúde), é mais importante para a pessoa aflita a um desgaste.

- Tem cuidadores higienizar as mãos rigoroso antes e após o contato. Lave com água morna e sabão durante 15 segundos ou limpar as mãos com desinfetantes para as mãos à base de álcool se eles não aparecem sujas.
  pessoas doentes deve manter pelo menos 4 pés de distância de outras pessoas, se possível,
- devido à gota

espalhar.

- Lavar todas as superfícies susceptíveis de estarem contaminados, tais como balcões de cozinha ou maçanetas com um desinfectante apropriado (solução de lixívia diluída fará).
- Isolar o indivíduo doente em uma área de quarentena específico, especialmente se ele / ela tem uma febre alta.
- Têm prestadores de cuidados médicos usar luvas em todos os momentos durante o tratamento do paciente. Não se auto-medicar, especialmente com antibióticos, a menos cuidados médicos modernos não é acessível para o futuro previsível;

Muitas das estratégias e tratamentos descritos acima irá lidar com infecções respiratórias muito bem, mas o que é moderna indústria farmacêutica não estão disponíveis ou não são mais produzidos devido a uma grande catástrofe? Nessa circunstância, temos de olhar para o nosso próprio quintal e, se nós planejamos com sabedoria, o nosso jardim medicinal. Teremos de considerar substâncias naturais que podem ajudar a aliviar vários sintomas respiratórios e fortalecer a resposta imunológica do corpo.

Historicamente, a vitamina C, vitamina E e outros antioxidantes tomados regularmente são supostos para diminuir a frequência e gravidade de infecções respiratórias. Muitos estudos confirmam a sua utilidade, embora a quantidade de tempo de inatividade devido a resfriados / gripes por ano só foi diminuído um dia em um estudo. Apesar disso, o apoio antioxidante do sistema imunológico pode ser obtido através de uma boa alimentação ou suplementos e deve ser parte de qualquer abordagem para armazenamento de alimentos sobrevivência.

A maioria dos remédios naturais são destinadas a atingir os sintomas individuais, tais como congestão nasal ou febre. Existem, no entanto, um número de tratamentos alternativos para várias infecções respiratórias que são relatados para ajudar a estimular o sistema imunitário inteiro. Considere estes óleos essenciais:

- Gerânio
- Clove Bud
- Tea Tree
- Lavanda

Para usar esses óleos, você usaria um procedimento chamado “terapia de inalação direta”. Coloque 2-3 gotas na palma da sua mão. Aqueça o óleo, esfregando as mãos juntas, e em seguida, trazer suas mãos para o nariz ea boca. Respirar 3-5 vezes lentamente e profundamente. Relaxar e respirar normalmente durante 2 minutos, em seguida, repetir o processo. Limpe o excesso de óleo na garganta e no peito.

Muitas ervas pode ser útil quando usado internamente como um chá. mais populares para suporte respiratório geral são sabugueiro, Echinacea, raiz de alcaçuz, Goldenseal, camomila, hortelã-pimenta, e Ginseng. Além disso, a acção antibacteriana foi encontrado no alho e cebola óleo, fresco canela, pó e pimenta Cayenne. Outras opções incluem mel cru não processado, limão e vinagre de maçã, que são muitas vezes adicionados a um dos chás de ervas acima.

Outros do que os tratamentos gerais, existem vários bons remédios para sintomas específicos tratar associados com gripes e resfriados. Para a febre tratar, por exemplo, considere chás feitos a partir dos seguintes ervas:

- Echinacea

- Raiz de alcaçuz
- milefólio
- Funcho
- nepenta
- Erva-cidreira

O underbark de salgueiro, álamo, e álamos são conhecidas por serem uma fonte de salicina, o ingrediente essencial em aspirina. Retirar a casca exterior, levar várias tiras do underbark verde e fazer um chá fora dele. Ele deve funcionar como a aspirina faz para diminuir a febre.

Outras estratégias para a febre de combate incluem banhos de esponja com água e vinagre. Também foi relatado que fatias de cebola crua na parte inferior dos pés são eficazes em alguns casos (meias desgaste para mantê-los no lugar). Eu não testei este último método mim, então eu gostaria de receber a entrada de pessoas que tentaram isso. Embora eu não posso dizer se é eficaz, posso dizer-lhe que ele provavelmente não é muito prático.

Outros usaram ervas “spritzers” aerossol. Combine algumas gotas de camomila, lavanda ou óleo essencial de tomilho com água e pulverizar sobre o peito, costas, braços e pernas (evite pulverizar a face). O efeito de arrefecimento por si só será benéfica em pacientes com febre.

Para lidar com o congestionamento que vai, juntamente com a maioria das infecções respiratórias, considerar o uso de terapia de inalação directa (descrito acima) ou pomadas com estes óleos essenciais:

- Eucalipto
- Alecrim
- Anis
- hortelã-pimenta
- Tea Tree
- Pinho
- Tomilho

Outro método inalação de entregar as ervas acima ou até mesmo medicamentos tradicionais envolve o uso de vapor. inalação de vapor é benéfico para muitas doenças respiratórias e é fácil de implementar. Basta colocar algumas gotas de óleo essencial em água fervente e diminuir o seu rosto para inalar os vapores. Cobrir a parte de trás de sua cabeça com uma toalha para concentrar o vapor.

chás de ervas que aliviar o congestionamento incluem: Urtigas, raiz de alcaçuz, hortelã, anis, pimenta caiena, sábio e Dandelion. Misture com mel e beber 3-4 vezes por dia, conforme necessário. rábano fresco é usado para abrir as vias aéreas, tendo ¼ colher por via oral 3 vezes por dia. solução salina esterilizada normal (através de spray nasal ou de um “lota”) também é utilizado por ambos os médicos tradicionais e alternativos.

Para dores e dores devido a resfriados, tente usar pomadas que consistem em óleos essenciais de:

- Erva de São João
- Eucalipto

- Cânfora
- Lavanda
- hortelã-pimenta
- Alecrim
- Arnica (diluído)

chás votos para dor muscular aliviar incluem: maracujá, camomila, valeriana Raiz, Willow underbark, Ginger, Feverfew, e Rosemary. Bebida quente com mel cru 3-4 vezes ao dia.

Para a dor de garganta ocasional, remédios consagrados pelo tempo incluem mel e “xaropes” alho e gengibre, Tilden flor, ou chás de sálvia. Bebida quente com mel e talvez limão várias vezes ao dia. Gargarejo com água morna e sal também vai trazer alívio. Raiz de alcaçuz e mel pastilhas também são populares na diminuição da dor ao engolir.

Um estudo realizado em Israel usou uma substância encontrada em elderberries negros conhecidos como Sambucol. O estudo descobriu que aqueles que receberam teve períodos substancialmente mais curtos de sintomas de gripe que aqueles que receberam placebos. Sambucol é pensado para ter propriedades antioxidantes fortes e fortalecer o sistema imunológico. Ele não pareceu afetar aqueles com o resfriado comum, no entanto.

Embora as ervas descritas neste artigo tem sido conhecido por ser útil, é importante lembrar que a resposta individual para um determinado difere produtos à base de plantas de pessoa para pessoa. Além disso, a qualidade de um óleo essencial pode variar dependente de vários fatores, incluindo a precipitação, as condições do solo ou da época do ano colhido.

Guia para as máscaras de protecção



máscara N95 típica

Ao longo da história, as doenças infecciosas têm sido parte integrante da experiência humana. Desde a Idade Média, que descobriram que algumas infecções têm a capacidade de passar de pessoa para pessoa. O pessoal médico têm feito esforços para se proteger de se tornar a próxima vítima a sucumbir da doença.

Isso faz sentido a partir de mais de um ponto de vista egoísta: Em situações de sobrevivência, haverá alguns indivíduos com formação médica para servir a um grupo ou comunidade. O médico, portanto, é um recurso valioso. Seria um desserviço para aqueles que dependem se eles ficou doente durante uma epidemia.

Mesmo antes de nós sabia que havia coisas como vírus e bactérias, os esforços para proteger o profissional de saúde foram feitas com o uso de máscaras. Por volta do ano 1900, máscaras começou a ser usado rotineiramente durante a cirurgia para evitar microrganismos contaminem o campo operatório. Um objectivo secundário foi o de proteger o utilizador dos salpicos de sangue e outros fluidos do paciente. Estes nem sempre foram usados por todos os membros da equipe cirúrgica até o final do século.

Hoje em dia, a máscara cirúrgica básica não mudou muito na aparência geral. Sem dúvida, você já viu fotos de pessoas vestindo-los em áreas onde há uma epidemia. Na Ásia, especialmente, é considerada boa etiqueta e socialmente responsável para usá-los se você tem um resfriado ou gripe e está saindo em público. máscaras têm a vantagem de lembrar as pessoas a manter suas mãos longe de seu nariz e boca, uma importante fonte de disseminação da infecção.

Se você vai estar cuidando de seu grupo familiar ou a sobrevivência em situações onde a assistência médica moderna não estiver disponível, você vai querer um bom fornecimento de máscaras (e luvas) em seu armazenamento médica. Sem esses itens, será provável que uma doença infecciosa pode afetar todos os membros, incluindo você.

Máscaras médicas são avaliados com base em sua capacidade de servir como uma barreira para partículas muito pequenas (estamos falando frações de microns), que pode conter bactérias ou vírus. Estes são testados a uma taxa de fluxo de ar que se aproxima da respiração humana, tossir ou espirrar.

Assim, as máscaras são testados quanto à sua capacidade de se encaixar bem o rosto humano médio. As máscaras mais comumente disponíveis usam orelha loops ou laços para corrigi-los no lugar, embora máscaras adesivas estão sendo desenvolvidos. A maioria das máscaras são fabricados de tecido revestida “derreter-blown”, fornecendo uma melhor protecção do que o tecido de algodão ou de gaze. Apesar disso, as máscaras não conferem imunidade completa.

máscaras médicas Standard têm uma ampla gama de protecção com base na qualidade apto e barreira; 3 máscaras de camadas (a versão mais comum) são mais “respirável”, como você pode imaginar; 6 máscaras ply provavelmente presentes mais de uma barreira. Um ajuste apertado é imperativo em fornecer uma barreira para gotículas infecciosas.

A atualização para a máscara básica é a máscara do respirador N95. Máscaras N95 médicos são uma classe de respiradores descartáveis que têm pelo menos 95% de eficiência contra partículas> 0,3 microns de tamanho. Estas máscaras proteger contra muitos contaminantes, mas não são 100% de proteção, apesar de máscaras N99 (99%) e máscaras N100 (99,7%) também estão disponíveis. A N significa não resistente ao óleo; há também máscaras R95 (óleo resistente) e P95 (prova de petróleo), principalmente para uso industrial e agrícola.

Muitas dessas máscaras têm uma “válvula de exalação” quadrado ou redondo no meio, o que contribui com respirabilidade. Nenhuma destas máscaras, que não cobrem os olhos, são de protecção contra gases, tais como o cloro. Para isso, você precisaria de uma “máscara de gás”, discutido na seção sobre a guerra biológica.

Então, o que seria uma estratégia razoável? Você vai precisar de padrão e máscaras N95 como parte de seus suprimentos médicos. Eu recomendaria um número significativo de cada um como as máscaras serão contaminados, uma vez usado e deve ser descartada.

Não há padrões absolutos com relação a quem veste o que no quarto do doente. Eu recomendaria usar as máscaras cirúrgicas padrão para aqueles que estão doentes, para evitar o contágio da

tossir ou espirrar (que pode enviar gotículas de ar vários pés) e as máscaras N95 para os cuidadores. Desta forma, você vai dar a máxima protecção para o pessoal médico. Lembre-se, sua maior prioridade é proteger-se e os membros saudáveis de seu grupo. Isolar aqueles que podem ser contagiosa, têm abundância de máscaras, bem como luvas, aventais, óculos, e anti-sépticos, e preste muita atenção a todos os aspectos de higiene. Sua sobrevivência pode depender dela.

FOOD AND WATER-BORNE ILLNESS



práticas de tratamento de água e técnicas modernas desinfectantes fizeram água potável e comer alimentos muito mais seguro do que no passado. água contaminada foi a fonte de muitos milhares de mortes em Olden vezes, e ainda causa epidemias de doenças infecciosas em países subdesenvolvidos.

Ela só faz sentido comum, portanto, que podemos esperar problemas de saneamento na sequência de uma catástrofe. Aquíferos pode ser contaminado por danos para diques ou, mais provavelmente, pela poluição causada por descuido ou cidadãos desinformados.

Qualquer fonte de água que não tenha sido esterilizado ou qualquer alimento que não tenha sido devidamente limpo e cozidos poderia colocar toda uma comunidade em risco. Como o médico designado, o seu dever como chefe de Saneamento oficial será para garantir que a água é potável e que as áreas de preparação de alimentos são desinfectados.

esterilização da água

Como mencionamos, a água pode ser contaminada por inundações, interrupções no serviço de água e uma série de outros eventos aleatórios. Um guaxinim montante morto de onde você recolher o seu abastecimento de água poderia ser uma fonte de bactérias mortais.

Mesmo a mais clara ribeiro da montanha poderia ser uma fonte de parasitas, protozoários chamados, o que pode causar a doença. Um parasita é um organismo que, uma vez que está em seu corpo, abriu uma loja e faz-lhe mal. parasitas comuns que causam doenças incluem Giardia e Entamoeba; eles podem até mesmo afetar os caminhantes nas configurações mais profundas deserto.

Se você está começando com água turva, é porque há muitas pequenas partículas de detritos na mesma. Há muitos excelentes filtros comerciais de vários tamanhos no mercado que lidar com isso de forma eficaz. Também pode fazer o seu próprio filtro de partículas, utilizando um comprimento de 4 polegadas de largura tubo de PVC e inserção 2 ou 3 camadas de cascalho, areia, zeólito, e / ou carvão activado, com cada camada separada por peças de tecido ou de algodão. Uma vez fora lavada e pronto para ir, você pode executar a água turva através dele e ver a água clara saindo do outro lado.

Este tipo de filtro, com ou sem carvão activado, vai se livrar de partículas, mas não mata as bactérias e outros patogénios (organismos causadores de doença). É importante ter várias formas

disponíveis para esterilizar a água para se livrar de organismos. Isto pode ser conseguido por vários métodos:

- Ebulição: Use uma fonte de calor para obter a sua água para ferver turvo. Há bactérias que podem sobreviver calor elevado, mas eles são minoria. Usando uma panela de pressão seria ainda mais completa.
- Cloro: lixívia domésticos vendido para uso em lavagem de roupa é uma solução de 3-8% de hipoclorito de sódio. Uma solução a 12% é amplamente utilizado na distribuição de água para a cloração da água, e uma solução a 15% é muitas vezes usada para a desinfecção de águas residuais em instalações de tratamento. Bleach tem um excelente histórico de eliminar bactérias e 8-10 gotas em um litro de água irá fazer o truque. Se você está acostumado a beber água tratada da cidade, você provavelmente não vai notar nenhuma diferença no gosto.
- 2% tintura de iodo: Cerca de 12 gotas por galão de água será eficaz. Um conta-gotas é um item útil para ter como parte de suas fontes. Água corrente de um fluxo pode precisar de menos iodo do que água ainda de, digamos, um lago.
- Radiação Ultravioleta: A exposição à luz solar vai matar as bactérias! 6-8 horas sob luz solar direta (ainda melhor em uma superfície reflexiva) Encha sua garrafa de galão clara e agitar vigorosamente por 20 segundos. O oxigénio libertada a partir das moléculas de água vão ajudar o processo e, surpreendentemente, mesmo melhora o sabor.

esterilização Food

Qualquer um que tenha comido o alimento que foi deixado de fora por muito tempo, provavelmente, tem experimentado uma ocasião em que eles se arrependeu. Adequadamente limpeza alimentares e superfícies de preparação de alimentos é a chave para a prevenção de doenças.

Suas mãos são uma superfície de preparação de alimentos. Lave bem as mãos antes de preparar sua comida. Outras superfícies de preparação de alimentos, como bancadas, tábuas de corte, pratos e utensílios de cozinha também deve ser limpo com água quente e sabão ou uma solução alcalina diluída antes de os utilizar. Sabão não pode matar germes, mas ajuda a desalojá-los de superfícies.

Se você tem uma fonte boa, toalhas de uso de papel para limpar as superfícies. toalhas de cozinha, especialmente se mantido úmido, realmente acumular bactérias. Se alguma vez chegar a um ponto em toalhas de papel não estão mais disponíveis, ferva suas toalhas antes de usá-los.

Lave as frutas e verduras com água corrente antes de comê-los. Alimentos que vem de plantas que crescem no solo podem ter organismos causadores de doenças, e isso é sem levar em conta fertilizantes como adubo. Você não está protegido se o fruto tem uma casca; os organismos na casca vai ter na sua mão e será transferido para o fruto, uma vez que descascá-lo.

carnes cruas são notórias por ter seus sucos alimento contaminado. Prepare carnes separadamente de suas frutas e legumes. Um item útil para ter certeza de que as carnes são seguros é um termômetro de carne. Assegurar que as carnes atingir uma temperatura de segurança apropriada e permanecer consistentemente a essa temperatura até ficar cozido; este varia de acordo com o tipo de carne:

- Carne: 145 graus F

- Cordeiro: 160 graus F
- aves: 165 graus F
- Carne moída: 160 graus F
- Molhos e molho: 165 graus F
- Sopas com carne: 165 graus F
- Peixe: 145 graus F

DIARRHEAL DISEASE AND DEHYDRATION

Com o agravamento saneamento e higiene, provavelmente haverá um aumento de doenças infecciosas, nenhum dos quais será mais comum que a diarreia. A diarreia é definida como um aumento da frequência das evacuações soltas. Se uma pessoa tem 3 fezes líquidas em uma fileira, é uma bandeira vermelha que lhe diz para prestar atenção para sinais de desidratação. A desidratação é a perda de água a partir do corpo. Se for grave, pode causar uma série de desequilíbrios químicos que podem ameaçar sua vida. Mais de 80.000 soldados pereceram na guerra civil, e não de balas, mas a partir de desidratação relacionado a doenças diarreicas.

A diarréia é uma doença comum e pode ir longe em sua própria simplesmente restringindo o seu paciente para líquidos claros e evitar alimentos sólidos durante um período de tempo. Eu recomendaria 12 horas sem comer sólidos para ser seguro. No entanto, existem alguns sintomas que podem apresentar em associação com diarreia que pode ser um sinal de algo mais sério. Esses sintomas são:

- Febre igual ou superior a 101 graus Fahrenheit
- Sangue ou muco nas fezes
- fezes pretas ou cinza-branco
- vómitos graves
- distensão abdominal de grande porte e dor
- Moderada a grave desidratação
- Diarreia com duração superior a 3 dias

Todas as alternativas acima podem ser sinais de infecção grave, hemorragia intestinal, disfunção hepática, ou mesmo condições cirúrgicas, tais como a apendicite. Assim, todo o acima irá aumentar a probabilidade de que a pessoa afectada não será capaz de regular o seu equilíbrio de fluidos.

Epidemias causadas por organismos que causam diarréia têm sido uma parte da experiência humana desde antes de história registrada. A cólera é uma doença particularmente perigosa que era epidemia no passado e pode ser mais uma vez no futuro incerto. Esta infecção irá produzir uma diarreia aquosa profusa com dor abdominal. Embora haja uma vacina, não é muito eficaz; portanto, eu não posso recomendá-lo.

A febre tifóide é outra doença muito perigosa causada por alimentos ou bebidas contaminados. É caracterizada por diarreia com sangue e dor e, como a cólera, tem sido a causa de surtos mortais ao longo dos séculos. Nos casos de febre tifóide, febre sobe diariamente e, depois de uma semana ou mais, você pode ver uma erupção splotchy e sangramentos espontâneos. A condição do paciente deteriora-se de lá.

O resultado final (e mais causa comum de morte) de doença diarréica não tratada é a desidratação. 75% do peso do corpo é constituído por água; o adulto médio requer de 2 a 3 litros de dia por fluido para permanecer em equilíbrio. As crianças tornam-se desidratadas com mais facilidade do que os adultos: 4 milhões de crianças morrem todos os anos em países subdesenvolvidos de desidratação por diarréia e outras causas.

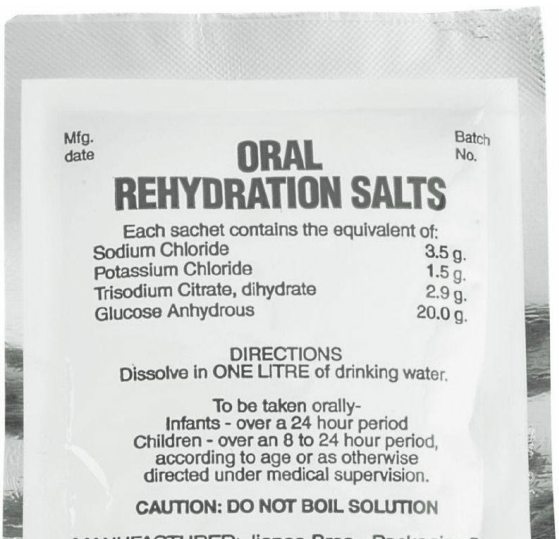
A gravidade da desidratação depende da percentagem de água que foi perdida. O mecanismo de sede é ativado quando você perdeu apenas 1% do seu conteúdo total de água no corpo. Você ainda estão funcionando normalmente, mas se você não conseguir substituir os fluidos, você começará a se sentir mal. Como a percentagem de aumentos de água perdida, no entanto, você começa a ver os sintomas adicionais e aumento dos riscos.

A desidratação é frequentemente classificada como leve, moderada e grave:

- A desidratação suave: 2% de teor de água perdida (5% de peso corporal). Os sintomas incluem ansiedade, perda de apetite e diminuição da eficiência do trabalho. Urina aparece mais escura e é mais concentrado. Taxa de pulso e taxa de respiração pode começar a aumentar
- desidratação moderada: 4% de teor de água perdido (10% de peso corporal). Além dos sintomas acima, o paciente experimenta náuseas e vómitos (mesmo se eles não o fizeram antes), tonturas, fadiga e alterações de humor. a produção de urina diminuiu. taxa de pulso e respiração subir e a pressão arterial diminui.
- A desidratação grave: 6% de teor de água perdido (mais do que 10% do peso corporal). Além dos sintomas acima, o paciente experimenta perda de coordenação e se torna incoerente e delirante. Pouca ou nenhuma produção de urina. Vitals sinais piorar.
- Na desidratação grave, você vai notar mudanças na elasticidade da pele, também conhecidos como “turgor”. Para determinar turgor da pele, pegar a pele na parte inferior do braço ou tronco entre dois dedos para que ele seja “tenda” para cima. A pele é realizada por alguns segundos e em seguida liberado. Se turgor é normal, a pele vai voltar rapidamente à sua posição normal. Pele com diminuição turgor permanece alto ou retorna lentamente ao normal em um indivíduo gravemente desidratado.
- Uma vez que uma pessoa é severamente desidratado, continuou a perda de água começa a fazer com que o paciente seja incapaz de regular a sua própria temperatura do corpo. desequilíbrios químicos começam a ocorrer que a água apenas substituindo não pode reparar. Órgãos começará a funcionar mal e choque segue. Uma vez que alcançam, aproximadamente, a perda de água de 20%, o paciente pode entrar em coma e morrer.

Reidratação

A reposição de líquidos é o tratamento para a desidratação. de re-hidratação oral é a primeira linha de tratamento, mas se isto falhar, pode ser necessário fluido intravenosa (IV), o que requer habilidades especiais. Sempre começar por dar as suas pequenas quantidades de pacientes de líquidos claros. Limpar fluidos são mais fáceis para o corpo a absorver; exemplos são: água, caldo claro, gelatina, Gatorade, Pedialyte, etc.



pacotes de reidratação oral estão disponíveis comercialmente, mas você pode produzir o seu próprio fluido de reidratação caseiros muito facilmente: Para um litro de água, adicione:

- 6-8 colheres de chá de açúcar (sacarose)
- Uma colher de chá do sal (cloreto de sódio)
- ½ colher de chá de substituto de sal (cloreto de potássio)
- Uma pitada de bicarbonato de sódio (bicarbonato de sódio)

Como o paciente apresenta uma capacidade de tolerar estes fluidos, o avanço da dieta para sumos, pudins e cereais finas como grãos ou farinha (creme de trigo) é levada a cabo. É aconselhável evitar o leite como alguns são intolerantes à lactose. Uma vez que o paciente mantém-se cereais finos, você pode avançar-los para alimentos sólidos.

Uma estratégia popular para recuperação rápida de desidratação é a dieta BRAT, usado comumente em crianças. Esta dieta consiste de:

- bananas
- Arroz
- molho de maçã
- Plain Toast (ou bolachas)

A vantagem desta estratégia é que estes alimentos são muito branda, facilmente tolerada, e retardar a motilidade intestinal (a rapidez da circulação de alimentos / fluidos através de seu sistema). Isto irá desacelerar diarréia e, como resultado, a perda de água. Em uma situação de colapso, você provavelmente não terá muitas bananas, mas espero que você tenha armazenado arroz e / ou compota de maçã, e têm a capacidade de fazer pão.

Claro, existem medicamentos que podem ajudar e você deve armazenar estes em quantidade. Pepto-Bismol e Imodium (Loperamide) vai ajudar a diarréia. Eles não curam infecções, mas que vai abrandar o número de evacuações e Conserve a água. Estes são medicamentos de balcão, e são fáceis de obter. Em forma de comprimido, estes medicamentos vão durar anos, se devidamente armazenado.

Um bom medicamento de prescrição para o vômito é Zofran (Ondansetron). Os médicos geralmente não terá escrúpulos em escrever esta receita, especialmente se você estiver viajando para fora do país. Claro, ibuprofeno ou acetaminofeno é bom para febres tratar. Quanto maior a febre, mais água é perdida. Portanto, qualquer coisa que reduz a febre vai ajudar o estado de hidratação de uma pessoa.

Várias substâncias naturais têm sido relatados para ser útil nestas situações. remédios de ervas que são pensados para “secar” as membranas mucosas no intestino incluem:

- folha de BlackBerry

- folhas de framboesa
- hortelã-pimenta

Faça um chá com as folhas e beber um copo a cada 2-3 horas.

Metade de um dente de alho esmagado e 1 colher de chá de mel cru 4 vezes por dia é pensado para exercer um efeito antibacteriano, em alguns casos de diarreia. Uma pequena quantidade de noz-moscada pode diminuir o número de movimentos intestinais soltos. Ginger chá é um método consagrado pelo tempo para diminuir as cólicas abdominais associados com diarréia.

Como último recurso à desidratação tratamento de diarréia (especialmente se há também uma febre alta), você pode tentar antibióticos ou drogas anti-parasitárias. Ciprofloxacina, doxiciclina e metronidazol são boas escolhas, duas vezes por dia, até que as fezes são menos aguado. Alguns destes estão disponíveis em forma veterinária sem receita médica (discutido mais tarde neste livro). Estes medicamentos devem ser utilizados apenas como um último recurso, como o principal efeito colateral é geralmente ... diarreia!

DEALING WITH SEWAGE ISSUES

Quando a nossa infra-estrutura está a funcionar, geralmente são capazes de fornecer água limpa e fresca para beber e fornecer alimentos para a mesa que está livre de contaminação. Temos também maneiras de resíduos rubor de nossos arredores imediatos. Quando essa infra-estrutura está danificada, seremos presa fácil para doenças infecciosas. Um só tem de olhar para trás um tempo curto para os terremotos no Haiti e a posterior epidemia de cólera lá para saber que isso é verdade.

Um número crescente de pessoas estão agora a armazenar alimentos para uso em tempos difíceis. Para seu crédito, muitos também estão guardando suprimentos médicos e habilidades para lidar com lesões e queixas médicas comuns de aprendizagem.

Poucos, no entanto, têm dado uma grande dose de pensamento para como eles vão manter um ambiente sanitário para seu grupo familiar ou a sobrevivência em tempos de angústia. E isto apesar de reportagens diárias de centenas ou mesmo milhares de mortes devido a este problema em muitos países do terceiro mundo. Se você pode eficazmente e com segurança descartar o lixo, você irá percorrer um longo caminho para manter sua família saudável.

Quando a energia elétrica é perdida devido a uma tempestade, serviços públicos de água não pode operar as bombas que mantêm a pressão da água nas tubulações que viajar para sua casa. Esta pressão é um utilitários maneira de água garantir que sua água é livre de bactérias nocivas. Quando a pressão está perdido, uma ordem de “ferver água” é estabelecido pelas autoridades locais. Em nosso pescoço do bosque (sul da Flórida), lições foram aprendidas da maneira mais difícil por como resultado de furacões. Isto levou à adaptação de tratamento e distribuição de resíduos instalações com geradores. Isso é admirável, mas improvável para durar muito tempo em uma situação de sobrevivência.

Portanto, temos de perceber que o esgoto humano pode ser um grande problema na sequência de uma tempestade ou um colapso completo. Se a água não estiver sendo executado, uma comunidade sem um pronto fornecimento terá um pesadelo em suas mãos depois de tão pouco quanto três dias.

Existem vários exemplos disso no passado recente. Na grande maioria, as pessoas tinham a menor idéia sobre o que planejamento adequado foi com relação ao simplesmente liberar um banheiro. Após o enchimento seja qual for porcelana ou cerâmica opções que eles tinham, eles passaram a escolher quartos onde eles defecam e, como resultado, suas casas foram inabitável em menos de uma semana.

Aqui é onde um planejamento simples compensa. Se você tem acesso à água, impróprios água até mesmo para beber, você pode ter um vaso de trabalho por encher o tanque com água antes da lavagem ou derramando um par de galões diretamente no vaso sanitário. Isso acionará a ação sifão do encanamento e enviar o seu excremento em sua

maneira alegre. Isso também funciona se você tiver um tanque séptico, embora provavelmente não para sempre.



Lave manual

Se você tem linhas de esgoto municipais, você tem uma linha conhecida como “lateral” que vai de sua casa para o principal esgoto. Descubra se o principal esgoto é baixo ou não. Se a linha principal está funcionando, você pode usar o processo no parágrafo acima. Se o principal esgoto é baixo ou bloqueado, o ato de descarga do vaso sanitário acabará por fazer backup de esgoto para o resto do seu encanamento (conhecido como refluxo). Existem válvulas para evitar o refluxo que podem ser instalados ou pode já estar lá; tentar descobrir se os tiver.

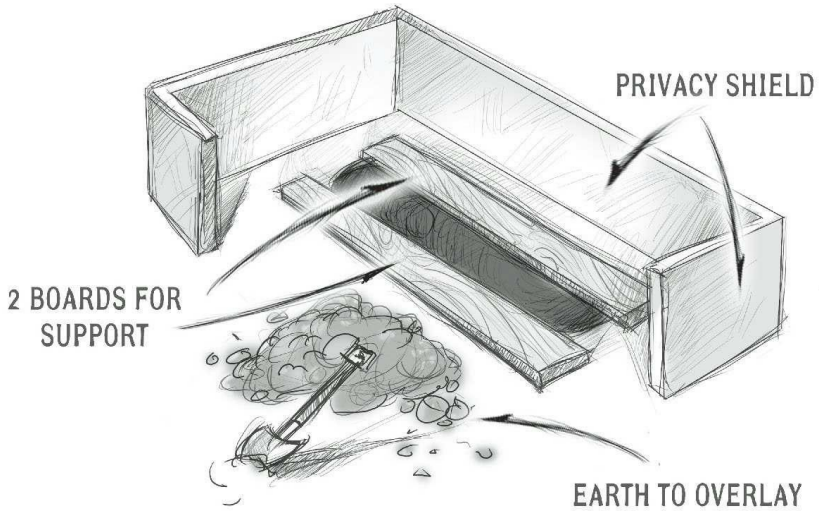
Então, como você lidaria com resíduos humanos quando você não tem água de sobra para o propósito? Se você estiver em sua casa, esvaziar o seu papel higiénico, tanto quanto possível; Em seguida, coloque duas camadas de sacos de lixo (o mais resistentes a melhor) dentro e abaixar a tampa para mantê-los no lugar. Depois de ter feito o seu dever, despeje um pouco de areia e alguns solução de água sanitária sobre os resíduos; Isso ajudará a desinfetar-lo.

Se você é uma pessoa gato, você tem uma vantagem como você provavelmente guardado alguma areia para gatos para uso. Caso contrário, considere alguns dos pós produzidos comercialmente que estão no mercado. Depois de vários usos, ficará claro que é hora de eliminar os resíduos, o que você já convenientemente ensacado.



5 balde galão com “loo luggable” tampa da sanita

Pode ser ainda mais sensato para mover esta função corporal ao ar livre, como os nossos antepassados fizeram. Aqui é onde um balde de 5 galões de Home Depot ou Lowe vem a calhar. Alinhá-lo com os mesmos 2 sacos de lixo (itens essenciais para ter armazenado em quantidade) e coloque o vaso sanitário, um par de curtas de comprimento 2 x 4s, ou até mesmo um acessório plástico produzido comercialmente feitos para o efeito em cima, e você está bom para ir". Uso areia, sujidade, areia para gatos, ou mesmo cal juntamente com alguns solução alcalina até que o saco cheio é metade ou menos. Há banheiros auto-compostagem mesmo que são fabricados especialmente para cenários de energia para baixo, mas eu não tenho nenhuma experiência com eles. Se o fizer, por favor, deixe-me saber como eles trabalhavam fora.



LATRINE

Claro, há a latrina ao ar livre para qualquer uso individual ou comunidade. Para aqueles em movimento, um único buraco cavado quando surge a necessidade vai funcionar, se cobriu de forma

eficaz e algumas regras importantes são seguidos (veja abaixo). Para o longo prazo, você vai querer cavar uma trincheira latrina Uma trincheira latrina é

basicamente apenas que, uma trincheira dedicado aos resíduos que pode ser utilizado várias vezes.

As dimensões da latrina dependerá da duração do tempo que é necessário e o número de pessoas no seu grupo. Para um pequeno grupo, torná-lo 18 polegadas de largura, pelo menos 24 polegadas de profundidade e pelo menos vários pés de comprimento. Mantenha a sujeira da trincheira em uma pilha ao lado dele com uma pá, e certifique-se de cobrir os resíduos após cada utilização para desencorajar moscas, etc.

Como um aparte, quando eu estava viajando no terceiro mundo há alguns anos, os banheiros públicos consistia em um buraco no chão que você montou e se inclinou. Não muito digna, mas fez o trabalho. Considere uma trincheira mais tempo e algum tipo de folha de partição se o seu grupo é grande o suficiente para ter mais de uma pessoa utilizando-o de cada vez.

Uma das principais preocupações sobre qualquer resíduo latrina ou depositada num orifício é a contaminação do abastecimento de água local. Siga estas regras de forma diligente ao escolher latrina localização e eliminação de resíduos fora:

- Não coloque qualquer lugar latrina perto de seu abastecimento de água (pelo
- menos 200 pés de distância é melhor) furos individuais Disperse sobre como ampla área possível (mais uma vez, pelo menos 200 pés longe da água) Não coloque latrinas em qualquer lugar perto de onde ocorre o escoamento da água
- da chuva
- Não coloque latrinas perto de preparação de alimentos ou áreas de alimentação
- Evite cavar buracos de uso único onde os outros estão propensos a vaguear Dig furos em áreas em relevo; eles serão menos propensos a causar lixiviação para o
- abastecimento de água Considere áreas na luz solar como eles aquecem a
- decomposição do solo e velocidade

Finalmente, sempre estar certo de lavar as mãos depois de visitar a latrina. Nós raramente prestar atenção suficiente para a higiene das mãos, e pagar a pena para este através da contratação de todos os tipos de doenças.

Respiratório vírus (constipações e gripes), E. Coli bactérias (estômago “gripes”), infecções na garganta, hepatite A e B, e MRSA são apenas algumas das maneiras que você pagar o pato por não manter as mãos limpas. Alguns desses erros podem permanecer vivos em suas mãos por horas.

É de sua responsabilidade como um cuidador para educar sua família ou grupo sobre higiene das mãos.

FOOD POISONING

Se nos encontramos em uma situação de colapso, a todos que não tem uma extensa sobrevivência jardim em funcionamento estará olhando para o seu ambiente de plantas silvestres comestíveis. É provável que vai ser menos do que perfeito na nossa escolha de seguros, saborosos verdes. Poderíamos facilmente ficar doente logo depois de tentar uma nova planta.

A maioria intoxicação alimentar é realmente devido aos ovos, produtos lácteos e carne que tenham sido contaminados por algum tipo de bactérias. Apesar disso, a maioria de carne animal não é tóxico por si só (baiacu e barracuda são exceções que vêm à mente), mas há uma abundância de plantas que têm toxinas que podem prejudicar seriamente você. Comer as sementes de uma maçã, em quantidade, vai deixá-lo doente devido ao cianeto-like compostos dentro dele. É tão importante estar ciente de como processar uma determinada planta. Muitas plantas que são matéria-tóxicos são comestíveis se cozido.

Seria sensato para realizar alguma pesquisa sobre o que as plantas crescem naturalmente em sua área que tem potencial para uso como alimento. Alguma prática “guerrilha de jardinagem”: Isto é, eles plantar sementes para frutas e legumes em áreas que normalmente não são pensados para ser terras agrícolas. Recentemente, por exemplo, veio através de um patch de squash em alguma terra vazia em uma caminhada perto do Parque Nacional Montanhas Great Smoky.

Algumas plantas enviar até bandeiras vermelhas que indicam que tomar cuidado. Extremo cuidado deve ser tomado, por exemplo, com cogumelos e todas as bagas que são brancos ou vermelhos a menos que tenha comido antes, sem efeito doente. Alguns alimentos que são muito bem quando cozidos são matérias-primas não comestíveis.

Um teste de sobrevivência comestibilidade pode ser realizado para testar se uma substância é segura ou não; este teste é controversa, com especialistas recomendando a favor e contra ele. Ela envolve basicamente um processo gradual no qual você primeiro esfregar a planta contra a sua pele para ver se você é alérgico a ela. Então, você iria colocá-lo em seus lábios, na tua boca, e, em seguida, engoli-lo em incrementos; esperar um período de tempo entre uma etapa e outra.

Você faria deixe de experimentar cada parte da planta (folhas, flor, caule) separadamente, usando esta técnica. Certas partes pode ser mais seguro para comer do que outros. Se feito corretamente, todo o processo levaria 16 horas para cada parte da planta que você está testando. Este procedimento não é infalível é, assim proceder com cautela. Os sintomas que esperar se você tem uma intoxicação alimentar que incluem náuseas e vómitos, tonturas, distúrbios da visão, confusão e palpitações.

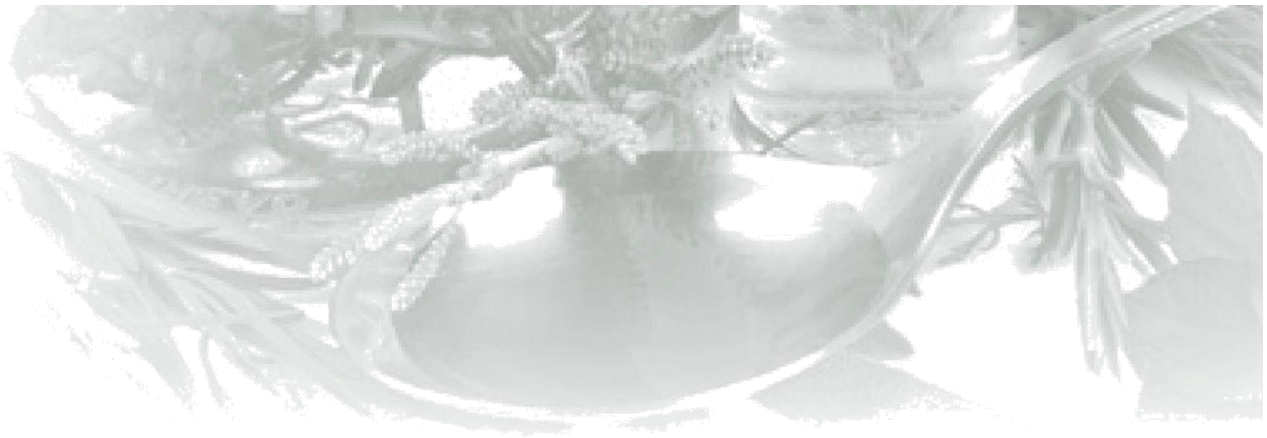
Quando você suspeitar que você foi envenenado, lave sua boca para fora imediatamente para se certificar de que você não tem qualquer material vegetal ainda a ser ingerido. Em seguida, limpar a si mesmo, se é, pressionando para baixo na parte de trás de sua língua com 2 dedos ou usando uma preparação como xarope de Ipecac. A maioria dos centros de controle de veneno irá aconselhar contra o uso desta substância, pois pode ser difícil de descobrir exatamente o quanto o trabalho vontade. A resposta é usar a menor quantidade da mistura que vai fazer você vomitar. Beba líquidos claros para diluir a toxina e ajuda eliminá-la do seu sistema.

O carvão ativado é outro produto que é usado para tratar o envenenamento. O carvão ativado em seu estômago e intestinos provoca toxinas para vincular a ele, portanto, mantê-los de entrar em seu sistema. Alguns centros de controle de intoxicações não quer que você use isso também, devido a questões de administração e no fato de que ele poderia dar-lhe a constipação. Você pode considerar tomar um laxante quando você ingerir o carvão para ajudar a mover coisas ao longo. Em termos de dosagem, existem vários produtos de carvão pré-medidos que você pode usar em forma líquida ou cápsula. Alguns nomes de marcas são SuperChar, Actidote, Liqui-char, InstaChar, e

Charcodote.

A melhor maneira de prevenir a intoxicação alimentar é por ser certo sobre o que você está comendo; obter um bom guia plantas comestíveis para a sua área. Procure um com abundância de fotos. Uma descrição de que as peças são comestíveis e que são não é importante.Foragerpress.comtem uma variedade de livros que pode caber a conta. Lembre-se, se ainda houver cuidados médicos modernos disponíveis para você e você se sentir doente, chegar a uma sala de emergência o mais rápido possível.

Nos casos leves devido a fontes de alimentos contaminados, você poderia considerar esta casa remédio: Aperte 4 limões, açúcar add ou mel para adoçar. Tomar esta mistura e beber duas vezes por dia. A idéia por trás deste remédio é para matar qualquer bactéria ofender com o suco de limão ácido. Ao longo dessa mesma linha de pensamento é um remédio com 4 colheres de sopa de vinagre de maçã em um copo grande de água, com ou sem um adoçante. Beber esta mistura até duas vezes por dia melhorada.



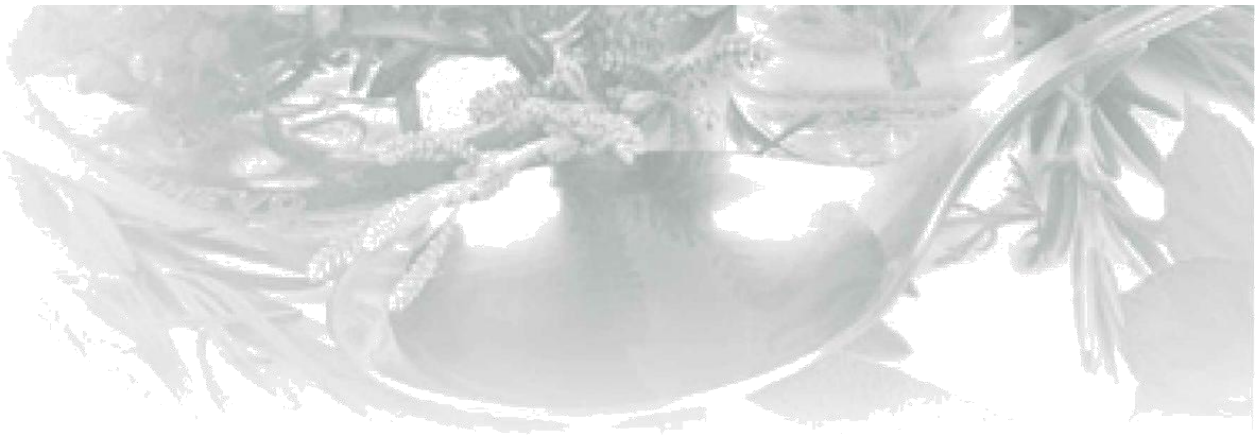
SECTION 4

✚ ✚ ✚

INFECTIONS

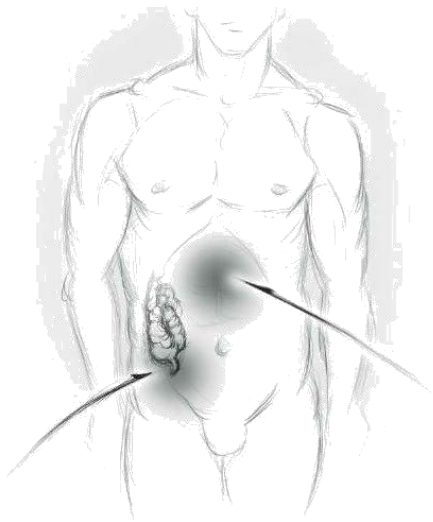
Eu n a última seção, discutimos infecções que normalmente vêm como resultado da falta de saneamento e higiene, tais como doenças diarreicas e piolhos. Existem muitos outros tipos de doença bacteriana, viral e parasitária que pode não necessariamente tem saneamento e higiene como um fator, mas pode ser tão perigoso. Apendicite, por exemplo, pode ocorrer em qualquer pessoa, independentemente da sua limpeza ou as condições em sua retirada. Um simples ingrown cabelo pode levar a um furúnculo ou abcesso.

a habilidade natural dos nossos corpos para combater a doença é impressionante. Há, no entanto, há órgãos que são imunes a infecções; a capacidade de reconhecer e tratar essas doenças é cedo essencial para o médico sobrevivência bem sucedida. Esta seção irá discutir alguns dos mais comuns que você pode ver.



APPENDICITIS AND CONDITIONS THAT MIMIC IT

✚✚✚



PAIN AREAS LIKELY
IN APPENDICITIS

T

aqui estão várias infecções que podem causar dor abdominal, alguns dos quais podem ser tratados clinicamente e alguns que são tratados cirurgicamente. Um problema relativamente comum que poderia estar em uma situação de sobrevivência a longo prazo, especialmente para os jovens com risco de vida, seria apendicite. Apendicite (inflamação do apêndice) ocorre em aproximadamente 8 em cada 100 pessoas.

A apendicite pode ocorrer em qualquer pessoa, mas provavelmente afeta pessoas com menos de 40. O apêndice é uma peça verme em forma tubular de tecido 2-4 polegadas de comprimento que liga para o intestino no lado inferior direito do abdômen. O interior desta estrutura forma uma bolsa que se abre para o intestino grosso. O apêndice foi uma vez um órgão importante e ainda é, em alguns animais (por exemplo, cavalos), mas é encolhida e

não funcional em seres humanos. Este é um exemplo de um órgão “vestigiais”, o que significa que existe, mas tem pouca utilidade.

O apêndice causa problemas como um resultado de um bloqueio. Isto permite a multiplicação de bactérias e causa inflamação, infecção, e até mesmo encher de pus. Se o problema não for tratado, o apêndice pode estourar, espalhando a matéria infectada para a cavidade abdominal. Isso faz com que uma condição chamada “peritonite”, que pode se espalhar por todo o abdômen e se tornar muito grave. Antes do desenvolvimento de antibióticos, não era incomum a morrer da infecção; uma vítima conhecida foi a estrela do cinema mudo Rudolph Valentino.

Alguns acreditam que uma dieta rica em sementes é uma causa de apendicite. Outros acreditam que a falta de fibras na dieta faz com que pequenos pedaços de fezes muito difícil de se alojam no órgão. Embora estes são (raros) possibilidades, a maioria dos casos não têm nenhuma causa óbvia.

Apendicite começa com vago desconforto na região do umbigo, mas desce para o quadrante inferior direito do abdome após 12-24 horas. Esta área, também conhecido como “ponto de McBurney”, está localizado a cerca de dois terços do caminho para baixo do umbigo ao topo do osso pélvico direito.

Outros sintomas possíveis podem incluir:

- Nausea e vomito
- Perda de apetite
- Febre e calafrios
- inchaço abdominal
- A dor piora com tosse ou curta
- gás dificuldade de passagem
- Obstipação ou diarreia

Um paciente pode resistir usando as pernas, como que desencadeia o movimento dos músculos abdominais. Náuseas, vómitos e febre são outros sinais e sintomas comuns que você pode ver.

Para diagnosticar esta condição, pressione para baixo no canto inferior direito do abdômen. Seu paciente provavelmente vai achar que é doloroso. Pressionando no quadrante inferior esquerdo pode provocar dor no quadrante inferior direito, também. Um sinal de uma possível ruptura do apêndice pode ser o que é chamado de “ternura rebote”. Nesta circunstância, pressionando para baixo irá causar dor, mas será ainda mais doloroso quando você remover sua mão.

O paciente deve ser restrito a pequenas quantidades de líquidos claros assim que você fazer o diagnóstico. A remoção cirúrgica do apêndice é curativa aqui, mas vai ser difícil de realizar sem modernas instalações médicas.

Se cuidados cirúrgicos moderna não estiver disponível, considere dar os antibióticos paciente por via oral, na esperança de eliminar uma infecção precoce. Claro, antibióticos por via intravenosa, como a cefoxitina, são mais eficazes do que os antibióticos orais relacionados, tais como a cefalexina (veterinária equivalente: Keflex ou FISH-FLEX). Estudos

no Reino Unido alcançou algum sucesso usando antibióticos intravenosos nos casos iniciais (sem complicações) de apendicite.

Uma combinação de Ciprofloxacina (equivalente veterinária: PEIXES-CIN) e metronidazol (FISH-zole) é uma opção se antibióticos por via intravenosa ou intervenção cirúrgica não está disponível. Isso é também

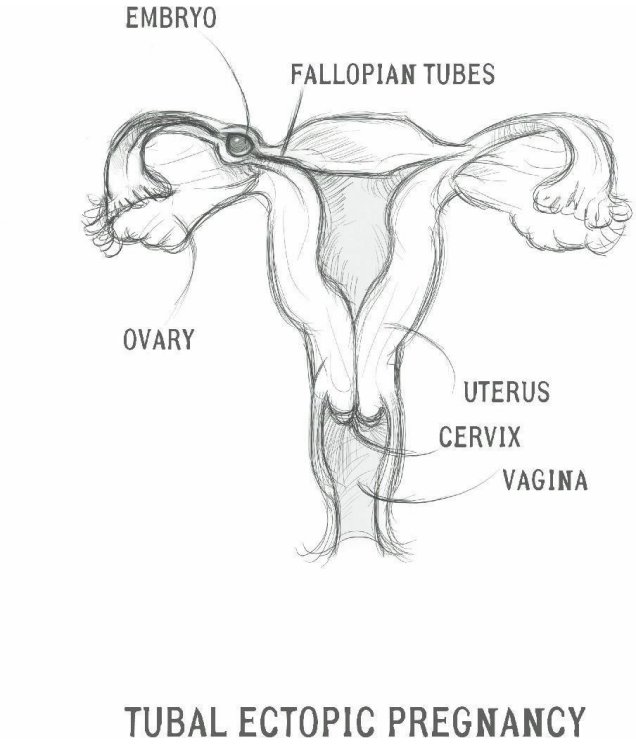
aceitável em pessoas alérgicas às penicilinas. Recuperação, embora lenta, ainda pode ser possível se o tratamento é iniciado suficientemente cedo ou o corpo se formou uma parede em torno da infecção. Veja o capítulo sobremedicamentos de estocagem Para mais informações sobre antibióticos.

cirurgia pode ser realizada em situações em que a anestesia geral não está disponível? A maioria das cirurgias não pode, sem a probabilidade de perder um paciente. Dito isto, os cirurgiões em países do terceiro mundo têm, não raro, appendectomies feito sob anestesia local

Antes da cirurgia está prevista para lidar com um apêndice inflamado, você deve ter certeza de que você está lidando com esse problema exato. Às vezes, diferentes problemas médicos apresentar sintomas semelhantes, e você vai ter que fazer algum trabalho de detetive para diferenciar um do outro. Isso é chamado de fazer o “diagnóstico diferencial”.

Existem várias condições que podem apendicite mímico. A seguir, são apenas alguns exemplos:

Gravidez tubária

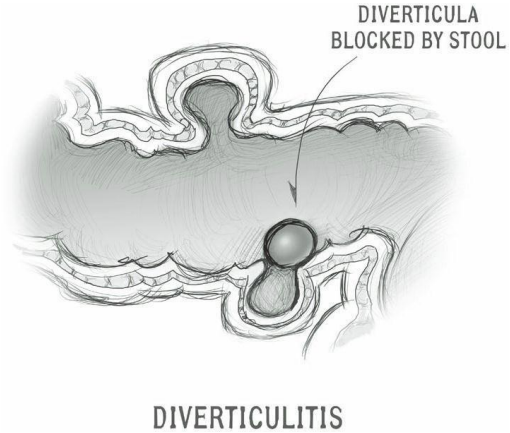


Em mulheres em idade fértil, a gravidez tubária deve ser descartada. Esta é uma condição que ocorre em 1 em cada 125 gravidezes. Nesta condição, um ovo fertilizado falha para implantar no local normal (parede uterina) e implantes na trompa de Falópio em vez disso. Cresce neste pequeno canal até que ele atinja um tamanho que explode o tubo. Este, muitas vezes, vai causar dor e hemorragia interna; no passado, não era incomum para uma gravidez tubária ser fatal.

Neste caso, a dor é devida à presença de sangue, em vez de uma infecção. Se você tem as mulheres em idade fértil no seu grupo familiar ou sobrevivência, têm alguns testes de

gravidez em seus suprimentos médicos. Uma mulher com um período perdido, teste de gravidez positivo, e dor severa em um lado do abdômen inferior é uma gravidez tubária até prova em contrário.

diverticulite



Diverticulite, ao contrário de apendicite, é visto principalmente em pacientes mais velhos. Os divertículos são pequenas bolsas no intestino grosso que se assemelham a um tubo interior espreitar fora de um defeito em um pneu velho carro timey. Estas áreas podem ficar bloqueados assim como o poder apêndice. Os sintomas são muito semelhantes, mas a maioria dos pacientes diverticulite irá se queixar de dor no quadrante inferior esquerdo em vez do direito.

Outras condições inflamatórias do intestino, tais como a doença de Crohn ou a colite ulcerosa, pode apresentar-se com dor pélvica. Estes são geralmente tratados com esteróides, mas pode necessitar de cirurgia, como bem.

Doença inflamatória pélvica

A infecção pélvica feminina, muitas vezes causada por doenças sexualmente transmissíveis, como a gonorréia ou clamídia, podem imitar alguns dos sintomas de um apêndice inflamado. Isto é conhecido como doença inflamatória pélvica (também chamado de “PID”). Esses pacientes, no entanto, costumam ter dor em ambos os lados do abdômen inferior, associada a febre e, às vezes, um corrimento vaginal falta.

Doença inflamatória pélvica pode causar grandes danos à anatomia feminina interna. Cicatriz segue como o corpo tenta curar, às vezes causando infertilidade e dor crônica. infecções graves do sexo feminino envolvendo a pelve são melhor tratadas com antibióticos, tais como doxiciclina, por vezes em combinação com metronidazole, duas vezes por dia durante uma semana. É uma boa idéia para parceiros sexuais do deleite.

cistos ovarianos

Outros temas do sexo feminino na pélvis, tais como quistos ovarianos grandes ou rompidos, podia também causa dor devido à pressão ou sangramento. Um quisto do ovário é a acumulação de fluido dentro de um ovário que é rodeado por uma parede. Muitos surgem de folículos, mas outros podem ser benignos ou, menos frequentemente, tumores cancerígenos.

A maioria dos cistos causam dor por ruptura; uma ruptura pode ou causar uma irritação dolorosa do revestimento abdominal ou um episódio de hemorragia interna. Às vezes, os cistos ovarianos desaparecem espontaneamente, mas um cisto rompido que está

sangrando ativamente vai exigir cirurgia. Um cisto do lado direito rompido poderia ser semelhante à apendicite como a dor é no mesmo local.

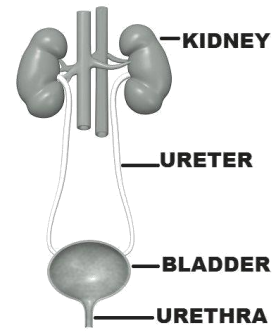
O diagnóstico de apendicite ou outras causas de dor abdominal sem diagnóstico moderno

equipamento vai ser um desafio. Apesar disso, temos que lembrar que o pessoal médico, no passado, teve apenas os sinais e sintomas físicos para ajudá-los a chegar a um diagnóstico.

Felizmente, nós nunca vai ser colocado em uma situação onde a assistência médica moderna não está disponível. Muitas das condições descritas acima irá representar um resultado possivelmente fatal sem a capacidade para realizar a cirurgia ou dar medicamentos intravenosos.

Todo aquele que espera ser responsável pela médica bem-estar de sua família em tempos difíceis, no entanto, terá que contar com as habilidades e conhecimentos que aprenderam ANTES as tribulações começou. Pode ser tudo o que temos no rescaldo de uma calamidade.

URINARY INFECTIONS



URINARY TRACT

Além das entranhas, nosso lixo é excretado através do trato urinário. O tracto urinário inclui os rins, ureteres, bexiga e uretra. É, essencialmente, o encanamento do corpo.

Você pode achar que é interessante saber que a urina, embora um produto de resíduos é normalmente estéril. A maioria das mulheres, em algum momento de suas vidas, têm experimentado uma infecção do trato urinário, ou "UTI". Uma infecção da bexiga é conhecido como "cistite", este tipo de infecção geralmente afecta a uretra (o tubo que drena a bexiga), bem.

Embora os homens não estão imunes a uma infecção da bexiga, a uretra masculina é muito maior. Portanto, é uma viagem muito mais tempo para as bactérias para atingir a bexiga. Vários organismos pode causar a infecção; E. Coli é o mais comum.

Algumas infecções urinárias são sexualmente transmissíveis, como gonorréia. Nos homens, dor ao urinar (também chamado de "disúria") é muito comum, embora a maioria das mulheres só pode notar um corrimento vaginal amarelado.

Embora dor ao urinar não é incomum em cistite, o sintoma mais comum é a frequência. Algumas pessoas notam que o fluxo de urina é um pouco hesitante ("hesitação") ou pode sentir uma necessidade urgente de ir sem aviso ("urgência"). Se não tratada, uma infecção da bexiga pode eventualmente subir para os rins, provocando uma infecção conhecida como "pielonefrite". Isto é, mais uma vez, mais comumente causada pela bactéria E. Coli. Uma vez que um infecções é no rim, o paciente pode sentir:

- Uma face-costas ou flanco dor
- febre persistente e calafrios
- Dor abdominal
- Sangrenta, nublado, ou na urina falta
- disúria
- sudorese
- alterações mentais (em idosos)

Uma vez que a infecção é nos rins, antibióticos será necessário. Se a infecção não for tratada, a doença pode progredir para "sépsis", onde a infecção atinge a corrente sanguínea através dos rins. Estes pacientes irão mostrar sinais de choque, tais como a respiração

rápida, diminuição da pressão sanguínea, febre e arrepios, confusão e ou perda de consciência.

medicina preventiva desempenha um grande papel na diminuição da probabilidade de este problema. A adesão a métodos básicos de higiene em pessoas com alto risco, especialmente mulheres, se justifica. normas e recomendações incluem a limpeza da frente para trás após urinar ou defecar, assim como urinar logo após um episódio de relação sexual. Além disso, nunca adiar urinar quando há um forte desejo de fazê-lo.

Aconselhar os seus pacientes a usar roupas de algodão; isso vai permitir uma melhor circulação do ar em áreas que poderiam incentivar o crescimento de bactérias ou fungos. ingestão adequada de líquidos também é uma chave para se manter livre de problemas de bexiga. Considere diuréticos naturais (substâncias que saída aumento urina) para expulsar seu sistema. Nunca adiar urinar quando você sente um forte desejo de fazê-lo.

Tratamento gira em torno da administração de fluidos vigorosa. Muita água vai ajudar a eliminar a infecção pela diminuição da concentração de bactérias na bexiga e no rim. Aplicando calor para a região da bexiga é calmante para os pacientes com cistite. Os antibióticos são outro pilar da terapia (nomes de marcas e equivalentes veterinários nos parênteses):

- Sulfametoxazol-trimetoprim (Bactrim, Septra, Bird-Sulfa)
- A amoxicilina (Amoxil, peixe-Mox)
- Nitrofurantoína (Macrobid)
- Ampicilina (peixe-Cillin)
- Ciprofloxacina (Cipro, peixe-Flox)

Um over-the-counter medication que elimina a micção dolorosa visto em infecções urinárias é Fenazopiridina (também conhecido como Pyridium, Uristat, azo, etc). Não se assuste se sua urina se torna laranja-avermelhado; é um efeito do fármaco e é temporária. Os suplementos de vitamina C está pensado para reduzir a concentração de bactérias na urina, e devem também ser considerados.

Alguns remédios naturais para infecções do tracto urinário são listados abaixo:

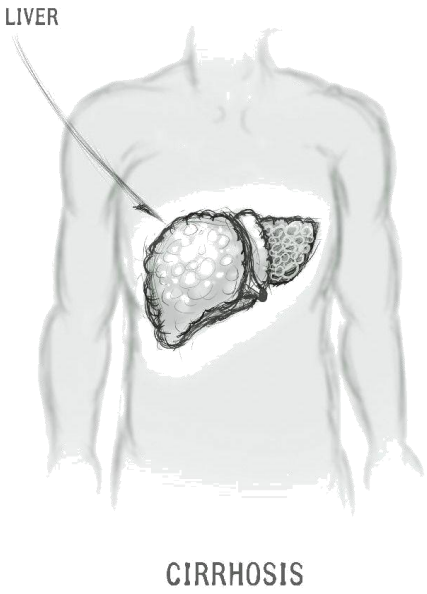
- Alho ou óleo de alho (de preferência em cápsulas).
- extrato Echinacea ou chá.
- chá Goldenrod com 1-2 colheres de sopa de vinagre.
- Uva ursi (um comprimido).
- comprimidos arando (1 a 3 comprimidos).
- Alka-Seltzer em 2 onças de água quente (vertida directamente sobre a uretra)

Use qualquer um desses remédios três vezes por dia.

mais uma alternativa que pode ser útil é a realização de uma massagem externa sobre a área da bexiga com 5 gotas de óleo essencial de lavanda (misturados com óleo de rícino) durante alguns minutos. Depois, aplique uma fonte de calor suave sobre a área; Repita 3 a 4

vezes ao dia. A combinação de óleo de lavanda / rícino e calor pode ajudar a espasmos da bexiga e diminuição da dor.

HEPATITIS



A maior órgão interno no corpo humano é o fígado. Este órgão é extremamente importante para a sobrevivência, e quaisquer deficiências na sua função é perigoso. O fígado tem muitas funções, incluindo:

- Produção de bílis para ajudar a digestão
- A filtração de toxinas a partir do sangue (por exemplo, álcool)
- Armazenamento de certas vitaminas e minerais
- Produção de amino ácidos (para a síntese de proteínas)
- Manutenção de níveis normais de glicose (açúcar) no sangue
- Conversão de glicose em glicogênio para fins de armazenamento.
- Produção de colesterol
- A produção de ureia (componente principal na urina)
- Processamento de glóbulos vermelhos velhos
- Produção de certos hormônios

Hepatite é o termo usado para a inflamação do fígado. Principalmente causadas por vírus, esta condição provoca a incapacidade do corpo para as toxinas de processo e realizar as outras funções listadas acima, e pode ser fatal.

Há vários tipos de hepatite, muitas vezes chamado de hepatite A, hepatite B e hepatite C, etc. Hepatite também pode ocorrer devido a reações adversas de drogas e álcool, entre outras coisas.

Hepatite pode ser causada pela contaminação por via oral / fecal, bem como. Como tal, eu estava em um dilema sobre se a colocar este na última seção sobre higiene e saneamento ou aqui. Eu decidi colocá-lo aqui, como alguns tipos de danos no fígado não são relacionadas com a higiene, tais como as causadas pelo abuso de álcool. Hepatite também pode ser transmitida por contato sexual.

O vírus da hepatite A é encontrado nas fezes de um indivíduo infectado. Quando um alimento pessoa come ou bebe a água que está contaminada com o vírus, eles desenvolvem uma gripe-como síndrome

que pode rapidamente tornar-se grave.

Esta doença poderia facilmente passar por uma comunidade inteira em um tempo muito curto. Mesmo agora, estamos em risco; se um restaurante funcionário com a hepatite A não lavar as mãos após usar o banheiro, todo mundo que come não pode ficar doente.

A principal característica da hepatite é “icterícia”. Você vai descobrir que a pele do seu paciente e o branco dos olhos fica amarelo. Sua urina fica mais escura e suas fezes virar cinza. O fígado, que pode ser encontrado no lado direito do abdômen logo abaixo da costela, se torna alargada ou sensíveis ao toque. Há também uma sensação de coceira que é sentida por todo o corpo. Adicione a isso um sentimento de fadiga extrema, perda de peso, náuseas vaga, e às vezes febre. Em algumas circunstâncias, as pessoas com hepatite pode não ter sintomas em tudo e ainda passar a doença para outras pessoas.

Hepatite B pode ser espalhado por exposição a sangue infectado, plasma, sémen, e fluidos vaginais. Os sintomas são geralmente indistinguível de hepatite A, embora possam levar a uma condição crônica conhecida como “cirrose” que leva a danos permanentes ao fígado.

Na cirrose, as células funcionamento do fígado são substituídos por nódulos que não fazem nada para o metabolismo ajuda. Cirrose também pode ser causada por álcool a longo prazo e abuso de substâncias químicas. sinais e sintomas de cirrose hepática possíveis incluem “ascite” (acúmulo de líquido no abdômen), varizes (veias dilatadas, principalmente no estômago e esôfago), icterícia e / ou tornozelos inchados. dano cerebral é uma possibilidade, devido ao acúmulo de toxinas que já não são processados pelo fígado danificado.

Cerca de 200 milhões de pessoas estão cronicamente infectadas com o vírus da hepatite C em todo o mundo. É um sangue−suportadas vírus contraído pela utilização intravenosa de drogas, transfusão, e práticas sexuais ou médicas inseguras. Um percentual desses pacientes irá progredir para cirrose ao longo do tempo.

Há uma série de outros tipos de hepatite, todo o caminho para Hepatite X. Os discutidos são os mais comuns.

Para além de fazer o seu paciente confortável, não há muito que você vai ser capaz de fazer em um ambiente austero sobre esta condição.

Os medicamentos usados para esta condição não estará disponível. A maioria dos casos de hepatite, no entanto, são auto-limitada, o que significa que eles vão resolver por conta própria depois de um período de tempo. Espere pelo menos 2 - 6 semanas de tempo para baixo. Existe uma vacina disponível para a hepatite B.

Você pode, entretanto, praticar o bem medicina preventiva, incentivando as seguintes políticas para a sua família ou comunidade:

- lavar as mãos após usar o banheiro e antes de preparar alimentos.
- Lavar pratos com sabão em água quente.
  Evite comer ou beber qualquer coisa que não pode ser adequadamente cozidos ou
- filtrada.

- Garantir que as crianças não colocar objetos em suas bocas.

Existem alguns “desintoxicar” e anti-inflamatórios ervas remédios que podem ajudar a suportar um fígado causados pela hepatite. Alguns destes suplementos incluem:

- Milk Thistle
- Alcachofra
- dandelion
- Açafrão
- Alcaçuz
- Trevo vermelho
- Chá verde

Lembre-se estes não são curas, mas pode ajudar seus outros esforços por ter um efeito restaurador.

estratégias nutricionais que ajudam maio:

- alimentos Evite gordurosos e álcool
- ingestão de zinco aumento
- ingestão de proteínas diminuição
- Melhorar o estado de hidratação, especialmente com chás de ervas, caldos vegetais e sumos de vegetais diluídas.

INFECTIONS CAUSED BY YEAST

Além de vírus e bactérias, o corpo pode ser susceptível de “fermento”. A levedura é um fungo que é unicelular e reproduz por brotamento fora da mãe. O corpo humano naturalmente abriga certos tipos, mas pode ser danificado por outros.

As infecções fúngicas podem ser locais, como em infecções vaginais, “Micose”, ou “pé de atleta”, ou sistêmica (por todo o corpo). Algumas pessoas são afetadas por infecções fúngicas intestinais que podem afetar a digestão. infecções fúngicas sistêmicas têm sido responsabilizados por muitas doenças, mas casos comprovados parecem ocorrer principalmente nos muito jovens ou idosos; aqueles com sistemas imunitários comprometidos podem também ser afectados.

Infecções vaginais

infecções vaginais levedura (também chamados de “Monilia”) são extremamente comuns e não são uma indicação de uma doença sexualmente transmissível. Uma mulher com uma infecção por fungos terá uma reminiscência branco grosso inodoro descarga de queijo cottage. Ela vai se queixam de coceira vaginal.

Esta infecção é muitas vezes facilmente tratada com ciclos curtos de cremes over-the-counter ou supositórios vaginais, tais como Monistat (miconazol), mas pode reaparecer. infecções resistentes podem ser tratados com a prescrição fluconazol (Diflucan) 150 mg por via oral uma vez. Repita em 3 dias se os sintomas persistirem.

infecções vaginais não-levedura, as causadas por bactérias ou protozoários, também existem e são chamados “vaginose bacteriana” e “tricomoníase”, respectivamente. Estas tendem a ter uma falta de odor e são tratados com uma prescrição de antibióticos medicação / anti-parasitária chamado Metronidazol (veterinária equivalente: PEIXES-zole), que é tomada oralmente.

O vinagre e água douche consagradas pelo tempo, realizada uma vez por dia, é muito eficaz na eliminação de pequenas infecções vaginais.

Douche com uma colher de sopa de vinagre a um litro de água. Utilize este método apenas até o paciente se sente melhor. As mulheres que Douche muitas vezes são, paradoxalmente, mais propensos a ter infecções fúngicas. Isto ocorre porque douching perturba o equilíbrio normal do pH e permite que ocorre naturalmente organismos de levedura na vagina para invadir o seu ambiente.

Acidophilus suplementos, em forma de pó ou cápsula, pode ser um bom tratamento por via oral. sumo de arando e iogurte são alimentos bons para infecções vaginais, porque eles mudam o pH do órgão para um nível inóspito para a levedura.

Como o alho tem tanto a ação antibacteriana e anti-fúngicos, você pode considerar a inserção de um dente de alho envolto em gaze e colocá-lo na vagina por não mais de 8 horas. Certifique-se de deixar uma “cauda” de gaze que você pode facilmente chegar para remover o alho.

Para aliviar a coceira, sentar-se em um banho de água morna com algumas gotas de lavanda ou óleo de tea tree para 15 minutos. Repita conforme necessário.

infecções orais

A levedura infecção relacionada pode ser visto na boca de algumas crianças e outros. Esta infecção é conhecido como “tordo” e é identificado por manchas brancas no interior das bochechas, o céu da boca, e outras áreas da cavidade oral. Aftas podem causar irritação e as manchas brancas são aderentes, causando hemorragia se apagado. Ocasionalmente, o tecido do mamilo é afetado de mães lactantes.

candidíase oral pode ser tratado convencionalmente com Fluconazol líquido (Diflucan) uma vez por dia durante uma semana. Nistatina, outro antifúngico, está disponível como uma versão “abanada-e-andorinha” para candidíase oral ou pode ser aplicado topicamente quatro vezes por dia aos bocais infectadas durante cerca de cinco a sete dias.

remédios alternativos relatados para ser eficaz para infecções fúngicas orais incluem:

- Limpando a cavidade oral com iogurte.
- Aplicando acidophilus para mamilos ou outros itens propensos a ir na boca de
- uma criança. Aplicando vinagre branco (destilada) ou soluções de bicarbonato de sódio muito diluída (1 colher de chá de 8 onças de água) para mamilos.
- Limpando a área oral com óleo de coco (virgem).

Pé de atleta

O pé de atleta (também conhecido como “tinea pedis”) é uma infecção da pele causada por um tipo de fungo. Esta condição pode ser um problema crônico, que dura há anos se não for tratada. Embora geralmente visto entre os dedos, você pode vê-lo também em outras partes dos pés ou mesmo nas mãos (muitas vezes entre os dedos). Note-se que este problema é contagiosa, transmitida por sapatos de partilha ou meias e até mesmo por superfícies molhadas.

Qualquer infecção fúngica é agravada por condições húmidas. As pessoas que são propensas a pé de atleta normalmente:

- Passar longas horas em sapatos fechados
- Manter os pés molhar por períodos prolongados
- Ter tido uma tendência a ficar cortes nos pés e mãos
- Transpirar muito
- Para fazer o diagnóstico, procure:
- Descamação da pele entre os dedos dos pés ou dedos.
- Prurido e ardor das áreas afetadas
- pele avermelhada
- unhas descoloridos
- A drenagem do líquido a partir de superfícies traumatizadas por arranhão repetido

Se a condição é leve, mantendo os pés limpos e secos pode ser suficiente para permitir a lenta melhora da condição. Muitas vezes, no entanto, pomadas ou pós tais como o miconazol ou o clotrimazol tópica antifúngica são necessários para a eliminação da condição. Nos piores casos, antifúngicos prescrição orais, tais como fluconazole (Diflucan) são

necessários. Não use cremes anti-coceira, muitas vezes, uma vez que mantém a umidade área e pode atrasar a cura.

Uma casa remédio favorito para o pé do atleta envolve a colocação de Tea Tree Oil liberalmente para um banho de pé e deixe de molho por 20 minutos ou mais. Secar os pés bem e, em seguida, aplique algumas gotas sobre a área afetada. Repetir este processo duas vezes por dia. Tente manter a área tão seca quanto possível entre os tratamentos.

Para a prevenção de futuros surtos de pé de atleta, aplicar o óleo da árvore do chá uma vez por semana antes de colocar meias e sapatos.

Micose

Micose é apenas outra palavra para “tinea”. Representa uma infecção fúngica na superfície da pele. Muitas vezes, uma segunda palavra é adicionada para indicar o local da infecção. Portanto, “tinea pedis” é uma infecção fúngica do pé, ou pé de atleta.

O fungo que causa o pé de atleta é tão susceptível de afectar qualquer outra área da pele. Muitas vezes, ele aparecerá como um patch inchaço, comichão que é mais escuro do lado de fora. Como tal, pode assemelhar-se a um anel acentuadamente-definido, e é chamado de “Micose”. Micose não tem nada a ver com vermes, no entanto.

Se ocorrer Micose em uma área cabeludo, ele provavelmente vai causar manchas carecas. coçar consistente nos patches irá causar bolhas e exsudação. O tratamento, tanto convencional e natural, segue um processo semelhante ao descrito para o pé do atleta.

Tenha certeza de:

- Manter a pele mais seco possível.
- Antifúngico (Miconazole, Clotrimazole) ou pós secagem ou cremes.
- roupas em áreas irritadas Evite apertada
- Lave regularmente.
- Lavar folhas diariamente.

CELLULITIS



Qualquer lesão dos tecidos moles traz consigo um grau de risco quando se trata de infecção. Infecções de pequenas feridas ou picadas de insetos são relativamente fáceis de tratar hoje, devido à grande disponibilidade de antibióticos. Com ferimentos graves, estes medicamentos podem realmente salvar uma vida.

Em uma situação de sobrevivência, os antibióticos serão bens preciosos; eles devem ser dispensados apenas quando absolutamente necessário. O desvio de antibióticos, juntamente com a sua utilização frequente em gado, é parte da razão que está começando a ver estirpes de bactérias resistentes.

80% de todos os antibióticos em uso hoje são dadas para o gado.
Surpreendentemente, esta não é a infecção deleite, mas para acelerar o crescimento e obter carne para o mercado mais cedo.

Apesar de seus esforços para cuidar de uma ferida, há sempre uma chance de que uma infecção irá ocorrer. A infecção em tecidos moles abaixo do nível superficial da pele (a “epiderme”) é referido como “celulite”. Abaixo da epiderme, as principais camadas de tecidos moles são os “derme” (você já viu esta área quando raspou seu joelho quando era criança), a gordura subcutânea, e as camadas musculares.

A celulite é significativa para a comunidade preparação, porque ele vai ser muito comumente visto em um colapso. Embora evitável, o grande número de cortes, arranhões e queimaduras irá torná-lo um dos mais prevalentes problemas médicos. Esta infecção pode facilmente chegar à corrente sanguínea, e, sem antibióticos, pode causar uma condição com risco de vida conhecido como “sepsis”. Uma vez sépsis tem, em conjunto, inflamação da medula espinal (“meningite”) ou estruturas ósseas (“osteomielite”) pode complicar ainda mais a situação. No passado, as pessoas que se tornaram séptico frequentemente morreu.

As bactérias que podem causar celulite são em sua pele agora. habitantes normais da superfície de sua pele incluem Staphylococcus e Streptococcus do grupo A. Eles não fazer mal até que a pele está quebrado. Em seguida, eles invadem as camadas mais profundas onde eles normalmente não são vistos e começar a causar inflamação.

Cortes, picadas, bolhas ou fissuras na pele podem ser formas de entrada para bactérias causam infecções que poderiam ser se não for tratada com risco de vida.

Celulite, como um aparte, não tem nada a ver com a ondulações na pele chamada celulite. O sufixo “; -itisquot;” simplesmente significa “inflamação”, de modo Cellul-ITIS simplesmente significa “inflamação das células”, apendicite significa “inflamação do apêndice” e assim por diante ...

Condições que podem causar celulite são:

- Rachaduras ou descamação da pele entre os dedos dos pés
- Varizes / má circulação
- Lesões que causam uma ruptura na pele
- Inseto mordidas e picadas, mordidas de animais, ou mordidas humanas
- Úlceras de doenças crónicas, como a diabetes
- Uso de esteróides ou outros medicamentos que afetam o sistema imunológico
- Feridas de cirurgia prévia
- utilização de drogas intravenosas

Os sintomas e sinais de celulite são:

- Desconforto / dor na área de infecção
- Febre e calafrios
- Exaustão (fadiga)
- mal-estar geral (mal-estar)
- dores musculares (mialgia)
- Aqueça na área da infecção
- Drenagem do pus fluido / nublado a partir da área da infecção
- Vermelhidão, geralmente espalhando em direção torso
- Inchaço na área de infecção (causando uma sensação de aperto)
- mau cheiro vindo da área de infecção

Outros, menos comum, os sintomas que podem ocorrer com esta doença:

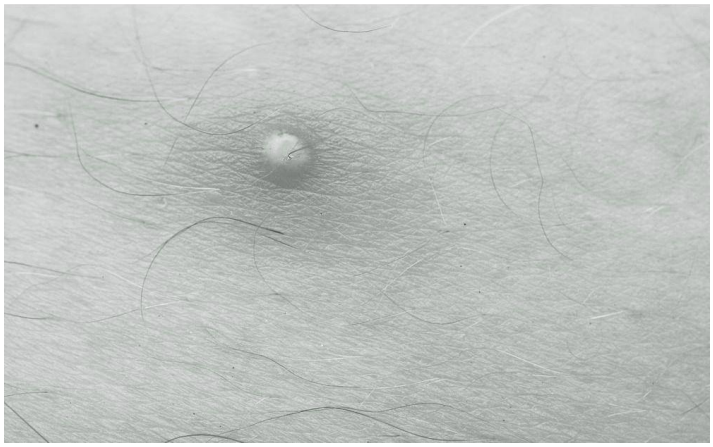
- A perda de cabelo no local da infecção
- rigidez articular causada por inchaço do tecido sobre a articulação
- Nausea e vomito

Embora o corpo às vezes pode resolver celulite por conta própria, o tratamento geralmente inclui o uso de antibióticos; estes podem ser tópica, oral ou intravenosa. Mais celulite vai melhorar e desaparecem depois de um 10 - curso de 14 dias de terapia com medicamentos nas famílias penicilina, Eythromycin, ou de cefalosporina (Keflex). Amoxicilina e ampicilina são particularmente populares. Se a celulite é em uma extremidade, é útil para manter o membro elevado.

Muitos destes estão disponíveis em forma veterinária sem receita médica (ver nossa seção sobre armazenamento de medicamentos, mais adiante neste volume). Acetaminofeno (Tylenol) ou Ibuprofeno (Advil) é útil para diminuição desconforto. imersões de água quente têm sido usadas por muitos anos, juntamente com elevação das extremidades infectados, para alívio sintomático.

Durante vários dias, você deve ver uma melhoria. Seria sensato para completar o total de 10-14 dias de antibióticos para evitar recorrências.

ABSCESSES (BOILS)



Um abscesso é uma forma de celulite que é, essencialmente, uma bolsa de pus. Pus é os detritos que sobraram da tentativa do seu corpo para eliminar uma infecção; que consiste de células brancas e vermelhas do sangue, os organismos vivos e mortos, e o fluido inflamatório.

Se o abcesso não foi causada por uma ferida infectada ou dente doente, é possível que se originou num “quisto”, que é uma estrutura oca preenchida com fluido. Existem vários tipos de cistos que podem se tornar abcessos infectados e de formulário:

Sebáceo: glândulas da pele muitas vezes associada a folículos pilosos, eles estão concentrados na face e tronco. Estes cistos produzir material oleoso conhecido como “sebo”.

Inclusão: Estes ocorrem quando forro de pele é aprisionado nas camadas mais profundas, como um resultado de um trauma. Eles continuam a produzir células da pele e crescer.

Pilonidal: Esses cistos estão localizados sobre a área do cóccix, e são devido a uma malformação durante o desenvolvimento fetal. Eles facilmente tornar-se infectado e necessitam de intervenção.

a tentativa do corpo para curar uma infecção é uma coisa boa. No entanto, abscessos ou furúnculos têm uma tendência a parede contra a infecção, o que também torna difícil para medicamentos como antibióticos para penetrar. Como tal, você pode ter que intervir através da realização de um procedimento.

Para lidar com um abcesso, uma rota deve ser forjado para a evacuação de pus. A maneira mais fácil para facilitar isso é colocar compressas mornas sobre a área. Isso ajudará a trazer a infecção para a superfície da pele, onde ele irá formar uma “cabeça” e talvez drenar espontaneamente. Isso é chamado de “amadurecimento” do abscesso. O abscesso vai de firme a mole, e ter um “whitehead” espinha no ponto provável da saída.

Se isso não acontece por si só durante alguns dias, você pode ter que abrir a fervura por um procedimento chamado “incisão e drenagem” Primeiro, aplique um pouco de gelo para a área para ajudar entorpecer a pele. Em seguida, usando a ponta de um escalpelo (uma lâmina número 11 é melhor), perfurar a pele sobre o abcesso, onde ele é mais próximo

da superfície. O pus deve escoar livremente, e seu paciente provavelmente vai sentir um alívio imediato da liberação de pressão.

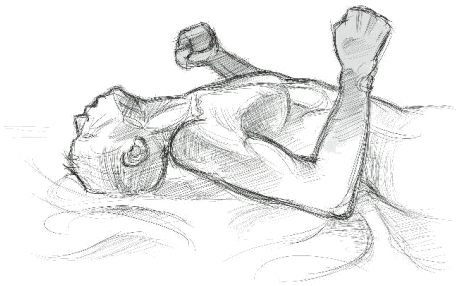
Finalmente, aplicam-se pomada de antibiótico triplo para a pele em torno da incisão e a tampa com um curativo limpo. Alternativas a pomada de antibiótico triplo poderia ser:

- óleo essencial de lavanda
- óleo essencial de tea tree
- Raw mel

Incisão e drenagem pode ser útil para abcessos dentários, bem como, mas não pode salvar recobre os dentes.

Informações sobre como extrair um dente pode ser encontrado na seção dental deste livro.

TETANUS



TETANUS

posição clássica associada Tétano

A maioria de nós obedientemente ido para obter um tiro tétano quando pisou em um prego enferrujado, mas poucos têm qualquer noção real do que tétano é e porque é perigoso. O papel do médico de sobrevivência é de saber as respostas a estas perguntas. Conhecimento dos riscos, prevenção e tratamento será a placa de armadura em sua defesa médica.

Tétano (dos tétanos palavra grega, que significa apertado) é uma infecção causada por uma bactéria chamada Clostridium tetani. A bactéria produz esporos (bactérias-a-ser inactivos) que principalmente vivo no solo ou as fezes dos animais. Esses esporos são capazes de viver durante anos e são resistentes a condições extremas de temperatura.

O tétano é relativamente raro nos Estados Unidos, com cerca de 50 casos relatados por ano. No mundo inteiro, no entanto, existem mais de 500.000 casos por ano. A maioria das vítimas são encontradas em países em desenvolvimento na África e Ásia que têm programas de imunização pobres.

Por que esse fato tem importância para você e sua família? Os cidadãos de países desenvolvidos pode ser jogado no terceiro estado do mundo no rescaldo de um mega-catástrofe. Portanto, é importante estar preparado para questões médicas do terceiro mundo. O tétano é uma delas.

A maioria das infecções de tétano ocorrer quando uma pessoa tem experimentado uma ruptura na pele. A pele é a barreira importante mais à infecção, e qualquer brecha nas folhas de blindagem uma pessoa aberta à infecção. A causa mais comum é algum tipo de ferimento, como um inseto ou animal mordida, uma lasca, ou mesmo que prego enferrujado. Isso ocorre porque a bactéria do tétano não gosta de oxigênio, e profundo, feridas estreitas dão menos acesso a ela. Qualquer lesão que comprometa a pele, no entanto, é elegível: Burns, lesões por esmagamento, e lacerações pode ser entradas para a bactéria do tétano.

Quando uma ferida fique contaminado com esporos do tétano, o esporo torna-se activa como uma bactéria de pleno direito e reproduz rapidamente. Danos à vítima vem como resultado de uma forte toxina excretada pelo organismo conhecido como tetanospasmina. Esta toxina visa especificamente os nervos que servem o tecido muscular.

se liga a tetanospasmina nervos motores, causando falhas de ignição “” que levam à contracção involuntária das áreas afectadas. Este dano neural poderia ser localizada ou pode afectar todo o corpo. Você possivelmente iria ver o sintoma clássico de “Lockjaw”, onde o músculo da mandíbula é tensa; qualquer grupo muscular, no entanto, é susceptível das contracções se

afectados pela toxina. Isto inclui a musculatura respiratória, que pode inibir a respiração normal e tornar-se ameaçador à vida.

Os casos mais graves parecem ocorrer nos extremos de idade, com recém-nascidos e pessoas com mais de 65 mais propensos a sucumbir à doença. As taxas de mortalidade de generalizada pairar Tétano em torno de 25-50%, maior em recém-nascidos.

Você vai estar atento para os seguintes sintomas iniciais:

- dores musculares (especialmente perto do local da lesão)
- Fraqueza
- Irritabilidade
- dificuldade de deglutição
- Lockjaw (também chamado de “Trismus”; músculos faciais são muitas vezes o primeiro afetado)

Os sintomas iniciais não pode apresentar-se para cima para 2 semanas. Conforme a doença progride, você pode ver:

- Progressivamente agravamento espasmos musculares (pode começar localmente e tornar-se generalizada ao longo do tempo)
- arqueamento involuntária das costas (por vezes tão forte que os ossos podem quebrar ou luxações pode ocorrer!)
- Febre
- desconforto respiratório
- Pressão alta
- batimentos cardíacos irregulares

A primeira coisa que o médico sobrevivência deve entender é que, apesar de uma doença infecciosa, tétano não é contagioso. Você pode se sentir confiante o tratamento de uma vítima Tétano com segurança, enquanto você usar luvas e observar técnica limpa standard. Comece por lavar as mãos e colocando em suas luvas. Em seguida, lava-se a ferida com sabão e água, usando uma seringa de irrigação para expulsar quaisquer detritos. Isto, espera-se, limitam o crescimento das bactérias e, como resultado, a produção de toxina diminuição.

Você vai querer administrar antibióticos para matar o resto das bactérias no sistema. Metronidazol (equivalente veterinária: Peixe-Zole) 375-500mg duas vezes por dia ou doxiciclina (Bird-biótico) 100 mg duas vezes por dia, são conhecidas por serem eficazes. Quanto mais cedo você começar a terapia com antibióticos, a menos toxina será produzido. IV reidratação, se você tem a capacidade para administrá-lo, também é útil. O paciente será mais confortável em um ambiente com luzes fracas e ruído reduzido.

fase tardia tétano é difícil de tratar com tecnologia moderna. Ventiladores, Tétano antitoxina, e relaxantes musculares / sedativos como Valium são usadas para tratar casos graves, mas será improvável que estar disponível para você em uma situação de sobrevivência a longo prazo. Por

esta razão, é extremamente importante para a sobrevivência médico para assistir a qualquer um que tenha sofrido uma ferida para os primeiros sintomas listados acima.

Como médico, você deve obter uma história clínica detalhada de qualquer um que você pode ser responsável em tempos de angústia. Isto inclui histórias de imunização, quando possível. Tem o indivíduo ferido sido imunizadas contra o tétano? A maioria das pessoas nascidas nos EUA vão ter ido

através de uma série de imunizações contra difteria, tétano, e coqueluche no início de sua infância. Se não, incentivá-los a ficar em dia com as vacinas contra esta doença perigosa, o mais rapidamente possível. injeções de reforço normalmente são dadas a cada 10 anos.

vacina contra o tétano não é sem seus riscos, mas complicações graves, como convulsões ou danos cerebrais ocorrer é menos de um em um milhão de casos. efeitos colaterais mais suaves, tais como fadiga, febre, náuseas e vómitos, dor de cabeça e inflamação no local da injeção são mais comuns.

Dada a natureza potencialmente fatal da doença, esta é uma vacina que você deve incentivar seus funcionários a receber, independentemente de seus sentimentos sobre vacinas em geral. Se não for detectada precocemente, pode haver pouco que você pode fazer para tratar o paciente em um ambiente austero.

MOSQUITO BORNE ILLNESSES



Ao contrário dos ferrões de abelhas ou de vespas, picadas de mosquito são vectores comuns de várias doenças infecciosas. Anafilaxia (reação alérgica grave) raramente é um problema com mosquitos e é coberto em outra parte deste livro.

O aumento da quantidade de tempo que vai gastar fora em uma situação de sobrevivência vai aumentar as chances de exposição a um ou mais doenças transmitidas por mosquitos. Uma das doenças mais notórios causadas por mosquitos vetores é a malária.

A malária é causada por um organismo microscópico chamado de protozoário. Quando mosquitos obter uma refeição por morder você, eles injetar esses micróbios em seu sistema. Uma vez no corpo, eles colonizam seu fígado. De lá, eles vão para as células do sangue e outros órgãos. By the way, apenas mosquitos do sexo feminino morder os seres humanos.

Os sintomas da malária aparecem gripal, e classicamente presente como calafrios periódicas, febre e suores. O paciente torna-se mais anémico como células sanguíneas sejam danificadas por protozoários. Com o tempo, os períodos entre os episódios tornam-se mais curtos e lesão permanente do órgão pode ocorrer.

Diagnóstico da malária não pode ser confirmada sem um microscópio, mas qualquer um que experimenta febres reincidentes com arrepios graves e sudorese devem ser considerados candidatos para tratamento. Os medicamentos, entre outros, utilizados para malária são cloroquina, quinina e quinidina.

Por vezes, um antibiótico tal como doxiciclina ou clindamicina é usado em combinação com o acima. Médicos são geralmente solidário com prescrever esses medicamentos para aqueles que estão contemplando viagens para lugares onde mosquitos são galopante, como alguns países subdesenvolvidos.

Outras doenças transmitidas por mosquitos incluem febre amarela, dengue e vírus do Nilo Ocidental. Quanto menos mosquitos perto de sua retirada, a menos provável que você vai ser vítima de uma dessas doenças. Você pode diminuir a população de mosquitos em sua área e melhorar a probabilidade de prevenção da doença por:

- Procurando por áreas de água que pode servir como fundamento criadouros do mosquito em pé. Escorra toda a água que você não dependem para sua sobrevivência.
- Monitorando as telas em suas janelas de retiro e portas e reparar todos os furos ou

defeitos.
- Tomando cuidado para evitar atividades externas ao entardecer ou amanhecer. Este é o tempo que mosquitos são mais ativos.
- Usar calças compridas e camisas sempre que você se aventurar fora.
- Ter um bom estoque de repelentes de insetos.

Se você está relutante em usar repelentes químicos, você pode considerar remédios naturais. Plantas que contêm citronela pode ser esfregado em sua pele para desencorajar mordidas. Erva-cidreira, apesar de ter uma fragrância semelhante ao citronela, não tem as mesmas propriedades repelentes de insetos. Apesar do nome, erva-cidreira é na verdade um membro da família de hortelã.

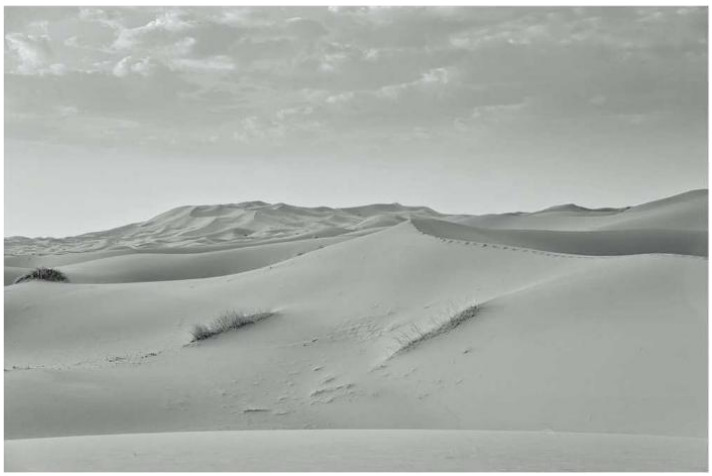
Quando você usa um óleo essencial para insetos repelir, re-se frequentemente e sentir-se livre para combinar óleos conforme necessário. Além de óleo de citronela, você poderia usar:

- óleo de limão Eucalyptus
- óleo de canela
- Óleo de menta
- óleo de gerânio
- Óleo de cravo
- óleo de alecrim

SECTION 5

✚ ✚ ✚

ENVIRONMENTAL FACTORS



UMA

habitat da criatura é o lugar onde vive. Esta poderia ser uma floresta, um lago, os galhos de uma árvore ou a parte inferior de uma folha. Se você é um ser humano, seu habitat é provavelmente uma cidade; alguns seres humanos pode chamar o deserto sua casa. Quando você está em um ambiente que não é o seu próprio, um planejamento cuidadoso é necessário para evitar entrar em conflito com os elementos.

O foco de sua formação médica deve ser geral, mas também ter em conta o tipo de ambiente que você espera para viver em se um colapso social ocorre. Se você mora em Miami, é improvável que você vai ser o tratamento de um grande número de pessoas com hipotermia. Se você mora na Sibéria, é improvável que você vai ser o tratamento de um grande número de pessoas com insolação. Saiba como tratar as questões médicas prováveis para a área e situação que você espera encontrar-se em.

Uma grande risco ambiental é o efeito da temperatura ambiente. Os seres humanos tolerar uma muito

limitar gama e são susceptíveis a danos como resultado de ser demasiado frio ou demasiado quente. O corpo tem vários métodos utilizados para controlar a sua temperatura interna "núcleo", quer elevando-a ou baixando-a para níveis adequados. O "core"do corpo refere-se aos principais sistemas de órgãos internos que são necessários para manter a vida, tais como o cérebro, coração, fígado e outros. O restante (sua pele, músculos e extremidades) é referido como a "periferia".

O seu corpo regula a temperatura do núcleo de várias maneiras:

- Vasoconstrição - apertar vasos sanguíneos para reduzir o fluxo para a periferia, diminuindo assim a perda de calor.
- Vasodilatação - vasos sanguíneos expandir para aumentar o fluxo, aumentando assim a perda de calor.
- Transpiração - suor evapora, causando um efeito de arrefecimento.
- Tremendo - músculos produzem calor por movimentos que criam calor.
- Esforço - níveis de trabalho aumentando produzir calor, diminuição dos níveis de trabalho diminuir o calor.

Seu corpo também regula sua temperatura pelo senso comum, adicionando ou subtraindo camadas de roupa para combinar com o ambiente.

Doenças relacionadas à exposição ao frio extremo é referido como "hipotermia". Doenças relacionadas com a exposição ao calor excessivo é chamado de "hipertermia", mas é mais conhecido pelos termos "Heat exaustão" e "golpe de calor".

Muitas causas ambientais das doenças são evitáveis com um pouco de planejamento. Se você estiver em um ambiente quente, não agendar principais sessões de trabalho ao ar livre no meio do dia. Se você absolutamente deve trabalhar no calor, fornecer um dossel, chapéus, ou outra proteção contra o sol. Esteja certo de que todos chega bem hidratado e fica cheia de água por toda parte. Esperar cada pessoa para exigir um litro de água por hora durante o trabalho com o calor. A falha em tomar as precauções acima pode levar à desidratação (discutido na seção sobre doenças diarreicas), queimaduras solares, e aumento da probabilidade de acidentes de trabalho.

Da mesma forma, aqueles em ambientes frios devem tomar o tempo em consideração ao planejar atividades ao ar livre, a fim de evitar problemas de hipotermia, tais como congelamento. Os jovens, especialmente irá correr para fora no frio sem prestar muita atenção ao vestir calorosamente. Adultos, muitas vezes, ignorar o fator de resfriamento. Da mesma forma, se um adulto tem tido muito para beber, julgamento prejudicado pode colocá-los em risco de sofrer um evento frio relacionado.

Parte do papel do profissional de saúde é educar todos e cada membro de sua família ou grupo de planejamento adequado para atividades ao ar livre. condições monitor de tempo,

bem como as pessoas que você está enviando para fora no calor ou frio. Se não o fizer, o seu ambiente torna-se seu inimigo (um formidável).

HEAT-RELATED MEDICAL ISSUES
HYPERTHERMIA (HEAT STROKE)

Na sequência de tempestades ou no deserto, você pode encontrar-se sem abrigo para protegê-lo dos elementos. No calor do verão, uma condição comum que você vai encontrar pode ser insolação, também conhecido como hipertermia. Mesmo em tempo frio, esforço físico significativo em um indivíduo sobre-revestido e sob-hidratado poderia conduzir a uma lesão térmica,-relacionada significativa. Os idosos são particularmente propensas a problemas relacionados ao superaquecimento, e deve ser vigiado de perto, se exposta ao sol.

Os efeitos nocivos devido ao superaquecimento são chamados de “exaustão de calor” se leve a moderada; se for grave, estes efeitos são referidos como “golpe de calor”. exaustão pelo calor geralmente não resulta em dano permanente, mas insolação faz; Na verdade, pode permanentemente desativar ou mesmo matar sua vítima. É uma emergência médica que deve ser diagnosticada e tratada rapidamente.

O risco de acidente vascular cerebral de calor se correlaciona fortemente com o “índice de calor”, uma medida dos efeitos da temperatura do ar combinados com elevada humidade. Acima de 60% de umidade relativa, a perda de calor pela transpiração é prejudicada, aumentando as chances de doenças provocadas pelo calor-relacionado. A exposição ao sol aumenta o índice de calor relatado por tanto quanto 10-15 graus F.

Basta ter cãibras musculares ou um desmaio não significa necessariamente um grande evento médica relacionada com o calor. Você vai ver “câimbras” muitas vezes em crianças que foram correndo ao redor em um dia quente. Tirá-los do sol, massageando os músculos afetados, e proporcionando hidratação normalmente irá resolver o problema.

Para fazer o diagnóstico de exaustão pelo calor, um aumento significativo da temperatura central do corpo é necessária. Como muitos sintomas relacionados com o calor podem imitar outras condições, um termômetro de algum tipo deve ser um componente de seus suprimentos médicos.

Além disso a cãibras musculares e / ou desmaio, a exaustão de calor é caracterizado por:

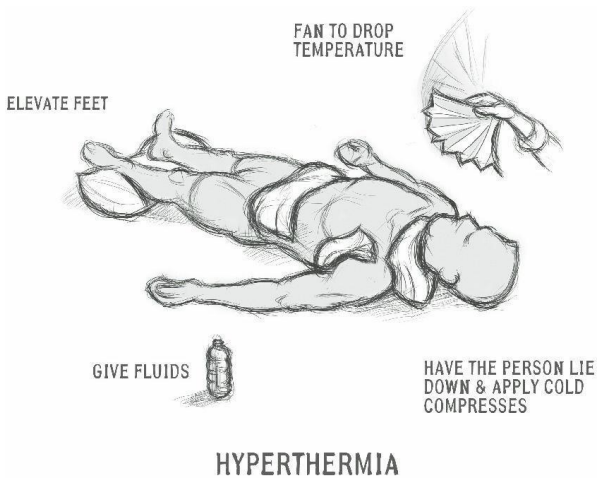
- Confusão
- Pulso rápido
- Flushing
- Nausea e vomito
- Dor de cabeça
- Temperatura elevação de até 105 graus F

Se não forem tomadas medidas para esfriar a vítima, a insolação pode acontecer. O choque térmico, em adição a todos os possíveis sinais e sintomas de exaustão de calor, vai manifestar-se como a perda de consciência, convulsões ou mesmo sangramento (visto na urina ou vomitar). A respiração torna-se rápida e superficial.

Se não for tratada com rapidez, choque e órgão mau funcionamento pode resultar, levando à morte de seu paciente. A pele tende a ser quente ao toque, mas secar; sudorese pode estar ausente. O corpo faz esforços para esfriar a si mesmo até que ela atinge uma temperatura de 106 graus ou mais. Nesse ponto, termoregulação se decompõe e a capacidade do corpo para uso transpiração como um regulador de temperatura naturais falhar. Em golpe de calor, o núcleo do corpo pode subir para 110 graus centígrados ou mais.

Você vai notar que a pele fica vermelha, não porque ele é queimado, mas porque os vasos sanguíneos estão dilatando em um esforço para dissipar parte do calor.

Em algumas circunstâncias, a pele do paciente pode realmente parece legal. É importante perceber que isto é a temperatura interna do corpo que é elevado. Uma pessoa em estado de choque pode sentir-se “fria e pegajosa” ao toque. Você poderia ser enganado por este achado, mas simplesmente fazer uma leitura com o termômetro irá revelar verdadeiro estado do paciente.



Quando os pacientes superaquecidos não são mais capazes de se refrescar, cabe a seus salvadores para fazer o trabalho.

Se a hipertermia é suspeita, a vítima deve imediatamente:

- Ser retirado da fonte de calor (por exemplo, fora do sol).
- Tem suas roupas removidas.
- Ser encharcado com água fria (ou gelo, se disponível)
- Ter suas pernas elevadas acima do nível da sua (posição de choque) Coração
- Seja ventilada ou não ventilada para ajudar com a evaporação de calor
- Ter compressas frias húmidas colocados nas áreas do pescoço, axila e virilha

Por que o pescoço, axila e virilha? Grandes vasos sanguíneos passam perto da pele nestas áreas, e você vai de forma mais eficiente resfriar o núcleo do corpo. No deserto, a imersão em uma corrente fria pode ser tudo o que você tem em termos de uma estratégia de refrigeração. Esta é uma opção que vale a pena o tempo que você está monitorando de perto o seu paciente.

reidratação oral é útil para substituir fluidos perdidos, mas somente se o paciente está acordado e alerta. Se o seu paciente tem estado mental alterado, ele ou ela pode “engolir” o líquido em suas vias aéreas; isso causa danos aos pulmões e coloca você em pior forma do que quando você começou.

Você pode pensar que o acetaminofeno ou ibuprofeno pode ajudar a temperaturas mais baixas, mas isso não é realmente o caso. Estes medicamentos são destinados a reduzir febres causadas por uma infecção, e eles não funcionam tão bem se a febre não foi causado por um.

Usar roupas apropriadas para o clima. Firmemente panos um bebê com cobertores, simplesmente porque é “o que está feito” com um bebê, é uma receita para o desastre em clima quente. Faça com que todos usar uma cobertura para a cabeça. Um lenço embebido em água, por exemplo, que seja eficaz contra o calor. Grande parte da transpiração que fazemos vem do nosso rosto e na cabeça, por isso toalha freqüentemente para ajudar no calor

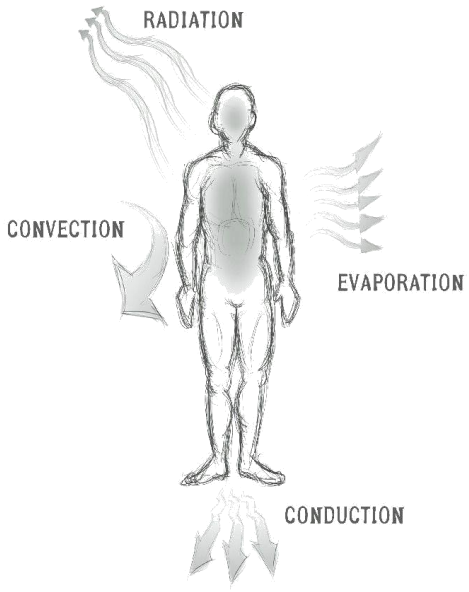
evaporação.

Se você pode evitar a desidratação, você provavelmente vai evitar a exaustão pelo calor ou insolação. Trabalho ou exercício em clima quente (especialmente por alguém em má condição física) será facilmente causar uma pessoa para o conteúdo de água no corpo perde.

Uma perda de apenas 1% do seu total de água inicia o mecanismo da sede. Você vai precisar de um litro de água uma hora para se manter hidratado. Se a sede não se apaga, tão pouco como a perda de água de 2% começam a afetar a eficiência do trabalho, humor e outros parâmetros. Em 6%, você é tão delirante e descoordenada como se você estive rastejando para milhas através Death Valley.

planear cuidadosamente o seu trabalho ao ar livre no calor do verão e mantendo-se com fluidos será um grande passo para manter saudável e evitar doenças provocadas pelo calor-relacionado. Monitorar a carga de trabalho (e os trabalhadores) e você vai ficar fora de problemas.

COLD-RELATED MEDICAL ISSUES
HYPOTHERMIA



HOW THE BODY LOSES HEAT

A hipotermia é uma condição na qual a temperatura interna do corpo cai abaixo da temperatura necessária para o funcionamento normal do corpo e o metabolismo. A temperatura normal do corpo do núcleo é definido como entre 97,5-99,5 graus Fahrenheit (36.0-37.5 graus Celsius). Aqui estão algumas temperaturas comuns convertidos de Fahrenheit para Celsius:

Fahrenheit	Celsius
32	0
50	10
68	20
77	25
86	30
87,8	31
89,6	32
91,4	33
93,2	34
95	35
96,8	36
98,6	37
100,4	38
102,2	39
104	40
105,8	41
107,6	42
109,4	43

O corpo perde calor de várias maneiras:

A evaporação - os transpira do corpo (suores), que liberta o calor do núcleo.

Radiação - o corpo perde calor para o ambiente a qualquer momento a que a temperatura (ambiente) do ambiente é inferior à temperatura de núcleo (por exemplo, 98,6 graus Fahrenheit). Por exemplo, perde mais de calor, se expostos a uma temperatura exterior de 20 graus F do que se forem expostos a 80 graus F.

Condução - O corpo perde calor quando a sua superfície está em contacto directo com temperaturas frias, como no caso de alguém cair de um barco na água gelada. Água, sendo mais denso que o ar, remove o calor do corpo muito mais rápido.

Convecção - A perda de calor, onde, por exemplo, um objeto mais frio está em movimento contra o núcleo do corpo. O ar ao lado da pele é aquecida e, em seguida, removido, o que requer que o organismo para o uso de energia para re-calor. Wind Chill é um exemplo de convecção do ar: Se a temperatura ambiente é de 32 graus F, mas o fator de resfriamento é de 5 graus F, você perde calor do seu corpo, como se fosse realmente 5 graus F.

Mais calor é perdido da área da cabeça, devido à sua grande área de superfície e tendência a ser descoberto. O contato direto com qualquer coisa frio, especialmente sobre uma grande área do seu corpo, fará com que o arrefecimento rápido de sua temperatura corporal. O exemplo clássico disso seria uma queda na água fria. No Titanic afundando de 1912, centenas de pessoas caíram na água quase congelando. Dentro de 15 minutos, eles foram, provavelmente, além da ajuda médica.

O corpo, uma vez que está exposto ao frio, entra em ação para produzir calor uma vez que o núcleo arrefeça abaixo de 95 graus Fahrenheit (35 graus Celsius), a temperatura abaixo da qual ocorre a hipotermia. O principal mecanismo de calor produto é tremendo. Músculos tremer para produzir calor, e este será o primeiro sintoma é provável que você veja. Como hipotermia piora, mais sintomas irá tornar-se aparente quando o paciente não é aquecida.

Além de tremores, os sintomas mais evidentes de hipotermia estará relacionada com o estado mental. A pessoa pode parecer confuso, descoordenada, e letárgico. Como os piora a condição, discurso pode tornar-se arrastada; o paciente irá aparecer apático e desinteressado em ajudar a si mesmos, ou pode adormecer. Isto ocorre devido ao efeito de temperaturas de arrefecimento do cérebro; quanto mais frio o núcleo do corpo fica, mais lento o cérebro funciona. a função do cérebro é suposto cessar em cerca de 68 graus centígrados, embora eu li dos casos excepcionais em que as pessoas (geralmente crianças) sobreviveram temperaturas ainda mais baixas.

Prevenção de hipotermia

Uma onça de prevenção vale uma libra de cura. Para evitar a hipotermia, você deve antecipar o clima que você vai viajar através, incluindo condições de vento e chuva. Condição-se fisicamente para estar apto para o desafio. Viagem com um parceiro, se possível, e ter comida suficiente e água disponível para toda a viagem.

Pode ser útil para lembrar a sigla simples resfriado Isso significa: Cover, Overexertion, camadas e seco:

- Releitura musical. Proteja sua cabeça, usando um chapéu. Isso vai evitar que o calor do corpo de escapar

sua cabeça. Em vez de usar luvas para cobrir as mãos, usar luvas. Mittens são mais úteis do que as luvas porque eles manter os dedos em contato um com o outro. Isso conserva o calor.

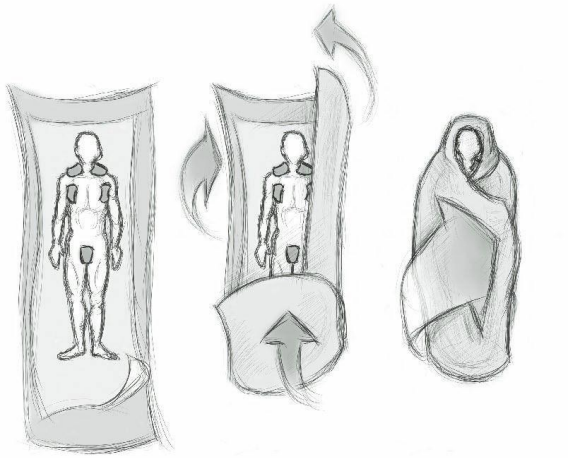
- Esforço excessivo. Evitar atividades que fazem você suar muito. Tempo frio faz com que você calor do corpo perde rapidamente, e molhada, roupas suadas acelera o processo. Descansar quando necessário; usar períodos de descanso de auto-avaliar para mudanças frio relacionado. Preste muita atenção ao status de seus membros do grupo idosos ou juvenis.
- Camadas. Folgadas, roupas leves em camadas isolá-lo bem. Use roupas feitas de material bem tecida, repelente de água para proteção contra o vento. Lã ou seda camadas internas manter o calor do corpo melhor do que o algodão faz. Alguns materiais sintéticos funcionam bem, também. Especialmente cobrir a cabeça, pescoço, mãos e pés.
- Seco. Manter o mais seco possível. Saia da roupa molhada, logo que possível. É muito fácil para a neve para entrar em luvas e botas, assim que prestar especial atenção às suas mãos e pés.

Tal como acontece com muitas outras situações, os muito jovens e os idosos estão em maior risco de hipotermia.

Diabéticos e aqueles que sofrem de níveis baixos de tireóide também são mais em risco.

Um fator que a maioria das pessoas não levam em conta é o uso de álcool. O álcool pode lhe dar uma sensação “quente”, mas ele realmente faz com que os vasos sanguíneos a se expandir, resultando em perda de calor mais rápida a partir da superfície do seu corpo. Os reage corpo ao frio por constrição dos vasos sanguíneos, por isso, a expansão seria negar os esforços do corpo para se manter quente. O álcool também provoca julgamento prejudicada, o que pode causar aqueles sob a influência de escolher a roupa que não iria protegê-los no tempo frio. Isto também vale para várias drogas “recreativas”.

O diagnóstico de hipotermia pode ser difícil de fazer, com um termómetro padrão de vidro, que não regista abaixo de 94 graus centígrados. A menos que você tiver um termômetro que possa medir gamas baixas, pode ser difícil saber com certeza que você está lidando com este problema. No entanto, se você encontrar uma pessoa em um ambiente frio que esteja inconsciente, confusos ou letárgicos, e cuja temperatura não se registrar, você deve sempre assumir o paciente está hipotérmica até prova em contrário.



HYPOTHERMIA WRAP

Medidas imediatas devem ser tomadas para reverter os efeitos nocivos de hipotermia. importantes medidas a tomar são as seguintes:

Leve a pessoa para fora do frio e em um ambiente aconchegante, local seco. Se você
- é incapaz de se mover a pessoa para fora do frio, proteger dele ou dela por causa do frio e do vento, tanto quanto possível. Retirar a roupa molhada. Se a pessoa está
- vestindo a roupa molhada, remova-os suavemente. Cubra-os com camadas de cobertores secos, incluindo a cabeça (deixar o rosto claro). Se você estiver fora, cobrir o solo para eliminar a exposição a superfície fria.

respiração Monitor. Uma pessoa com hipotermia grave pode ser inconsciente.
- Verificar que o paciente está a respirar e verificar a existência de um impulso. Iniciar a RCP, se necessário.

Compartilhar o calor do corpo. Para aquecer o corpo da pessoa, tirar a roupa e
- deitar ao lado da pessoa, fazendo contato pele-a-pele. Em seguida, cubra ambos os seus corpos com cobertores. Algumas pessoas podem assustar com essa noção, mas é importante lembrar que você está tentando salvar uma vida. massagem suave ou fricção pode ser útil, mas movimentos vigorosos podem traumatizar o paciente
- Dar fluidos orais quentes. Se a pessoa afetada está alerta e capaz de engolir, proporcionar um ambiente aconchegante, não alcoólico bebida, sem cafeína para ajudar a aquecer o corpo. Lembre-se, o álcool não aquecê-lo!

Use quente, compressas secas. Utilizar uma compressa quente de primeiros
- socorros (um saco de fluido-cheia que aquece quando espremido), ou uma compressa temporária de quente (não quente) água em uma garrafa de plástico. Aplique uma compressa só para pescoço, parede torácica ou virilha. Estas áreas vão espalhar o calor muito melhor do que colocar compressas quentes nas extremidades, que às vezes piora a condição.

Evite aplicar calor direto. Não use água quente, uma almofada de aquecimento ou
- uma lâmpada de aquecimento para aquecer a pessoa. O calor extremo pode danificar a pele, causa pressão sobre o coração ou até mesmo levar à parada cardíaca.

Se não tratada, leva hipotermia ao fracasso completo de vários sistemas de órgãos e à morte. As pessoas que desenvolvem hipotermia devido à exposição ao frio também são vulneráveis a outras lesões relacionadas com o frio, tal como pé congelação e imersão.

Congelamento e de imersão (trincheira) Pé

Frostbite, ou congelamento dos tecidos do corpo, geralmente ocorre nas extremidades e às vezes as orelhas e nariz. Os sintomas iniciais incluem um “alfinetes e agulhas” sensação e dormência. A cor da pele muda de vermelho para branco para azul. Se a cor muda para preto, uma condição conhecida como “gangrena” tem, em conjunto. Gangrena é a morte do tecido resultante da perda de circulação. Isso geralmente resulta na perda da parte do corpo afetada.

pé de imersão (anteriormente conhecido como pé de trincheira) provoca danos aos nervos e vasos sanguíneos pequenos, devido à imersão prolongada em água. Quando visto em outros do que os pés áreas, esta condição é conhecida como “frieiras”. pé de imersão

aparece semelhante ao congelamento, mas pode ter uma aparência mais geralmente inchado.

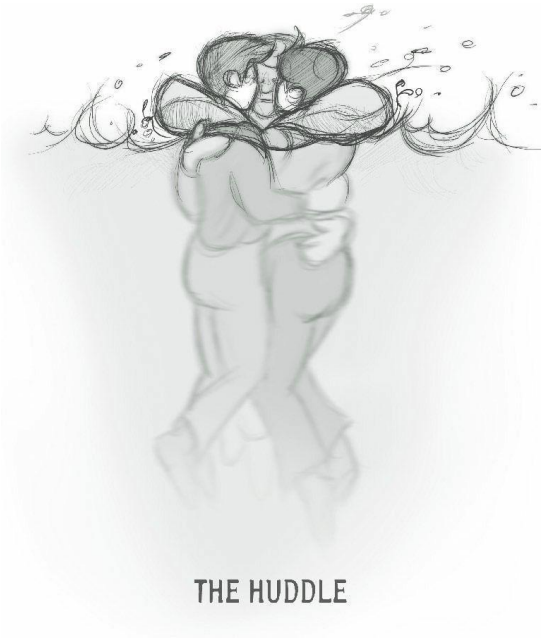
Congelamento ou imersão do pé é tratado com uma água quente (não mais do que 104 graus F) embeber da extremidade afectada. Siga estas dicas para tratamento destas condições:

1. Não permitir que o tecido descongelado para congelar novamente. Os congela mais frequentemente tecidos e degelos, o

mais profundo o dano (pense sobre o que acontece com um bife que vai do congelador para fora e vice-versa). Se você não pode impedir que o seu paciente de ser exposto a temperaturas congelantes, novamente, você deve esperar antes de tratar, mas não mais do que um dia.

2. Não esfregue ou massagem de tecido congelado. Esfregando o tecido congelado irá resultar em danos aos tecidos já feridos.
3. Não use lâmpadas de calor ou incêndios de congelamento deleite. Seu paciente é insensível e não pode sentir o tecido congelado. queimaduras significativas podem acontecer.
4. Você pode usar o calor do corpo para degelo congelamento suave. Você pode colocar os dedos levemente congelados debaixo do braço, por exemplo, para aquecê-los.

Frio de Segurança da Água



A água não tem que ser frio para causar hipotermia. Qualquer água que é mais frio do que a temperatura normal do corpo fará com que a perda de calor. Você pode morrer de hipotermia fora de uma costa tropical se imerso tempo suficiente.

No caso em que você se encontra em água fria, você precisa ter uma estratégia que irá mantê-lo vivo até que você está resgatados. Primeiro, vamos falar sobre cair na água quando o seu barco vira, e depois vamos falar sobre a queda através do gelo durante uma caminhada de inverno.

Para aumentar suas chances de sobrevivência em água fria, faça o seguinte:

- Vestir um colete salva-vidas. Sempre que você está em um barco, usar um colete salva-vidas. Um colete salva-vidas pode ajudá-lo a permanecer vivo por mais tempo, permitindo-lhe flutuar sem usar muita energia e fornecendo algum isolamento. Os coletes salva-vidas com built-in assobios são os melhores, para que possa sinalizar que você está em perigo.
- Mantenha suas roupas. Enquanto você estiver na água, não retire sua roupa. Botão ou zíper. Cubra sua cabeça, se possível. A camada de água entre suas roupas e seu corpo é ligeiramente mais quente e vai ajudar a isolá-lo do frio. Retire sua roupa só depois você está em segurança para fora da água e, em seguida, fazer o que puder para ficar seco e quente.
- Saia da água, mesmo que apenas parcialmente. A menos percentagem do seu corpo exposto ao frio, menos calor que você vai perder. Escalada em um barco virado ou agarrando um objeto flutuante vai aumentar suas chances de sobrevivência, mesmo que você só pode parcialmente sair da água. No entanto, não use-se a natação de energia menos que você tenha um lugar seco para nadar
- até. Posicione seu corpo para a perda de calor diminuir. Use uma posição do corpo conhecido como o calor escapar Lessening Posição (pense HELP) para reduzir a perda de calor enquanto você espera a ajuda chegar. Basta segurar os joelhos até o peito; Isso ajudará a proteger o seu tronco (o núcleo do corpo) de perda de calor.

- juntos Huddle. Se você caiu na água fria com os outros, manter o calor por um diante do outro em um círculo apertado e segurando-se uns aos outros.

Caindo através do gelo



E se você estiver caminhando no deserto e que campo de neve acaba por ser a superfície gelada de um lago? Sempre que você está fora no selvagem, faz sentido levar uma muda de roupa em um recipiente à prova d'água para que você terá algo seco para o desgaste se as roupas que você está vestindo se molhar. Também têm um incêndio inicial que irá funcionar mesmo quando molhado.

Você pode ser capaz de identificar as áreas fracas no gelo. Se uma área fina de gelo em um lago é coberto com neve, que tende a olhar mais escura do que a área circundante. Curiosamente, as áreas finas de gelo nua sem neve aparecem mais leve. Cuidado com áreas de cor contrastante como você está andando.

O seu corpo irá reagir a uma súbita imersão em água fria por um aumento da taxa de pulso, a pressão arterial, e respirações. Embora não vai ser fácil, fazer todos os esforços para manter a calma. Você tem alguns minutos para sair antes de sucumbir aos efeitos do frio. Pânico é seu inimigo.

Tire sua cabeça fora da água pela respiração e dobra para trás. água piso e rapidamente se livrar de quaisquer objetos pesados que estão pesando para baixo. Transforme seu corpo na direção de onde você veio; você sabe que o gelo era forte o suficiente para mantê-lo lá.

Agora, tente levantar-se para fora do gelo usando suas mãos e braços. Mantê-los propagação na frente de você. Chute com os pés para lhe dar algum impulso para a frente e tentar obter mais de seu corpo fora da água. Elevador de uma perna para o gelo e depois levantar e rolo para fora sobre a superfície mais firme. Não se levante! Mantenha rolando na direção que você estava andando antes que você sinta completamente. Isto irá espalhar o seu peso para fora, em vez de concentrar-lo em seus pés. Em seguida, rastejar até ter certeza de que você está seguro. Começar a trabalhar para se aquecer imediatamente.

Gostaria de mencionar um item novo que seria útil para quedas através do gelo ou avalanche proteção. Um acessório bolsa de ar já está disponível para aqueles que estão

viajando no país da neve. Ele pode ser facilmente implantado para alcançar a flutuabilidade na água ou para ajudar a impedir de ser profundamente enterrado na neve. Após a enterro em uma avalanche, hipotermia irá definir rapidamente. O saco de ar faz com que a vítima para se tornar um objecto de maior; estes parecem ficar em direção ao topo da neve em avalanche cenários.

ALTITUDE SICKNESS



Em qualquer situação de sobrevivência, poderíamos encontrar-nos ter que mudar de uma casa ao nível do mar para um retiro ou localização “bug-out” nas montanhas. Quando isso se torna necessário, é provável que você estará se movendo rápido. A rápida mudança na elevação será, para alguns, causar uma condição conhecida como doença da altitude ou doença aguda da montanha (AMS). Isto ocorre como um resultado da entrada de uma área com menor disponibilidade de oxigénio e pressões de ar reduzidas sem primeiro aclimatar-se.

Altitude doença ocorre mais comumente em altitudes aproximando 8.000 pés acima do nível do mar, e é agravada pela exercendo a si mesmo.

Embora Altitude Sickness é geralmente uma condição temporária, alguns pacientes podem desenvolver complicações sob a forma de “edema” de certos órgãos. Edema é a acumulação de fluido; na doença de altura, pode ocorrer nos pulmões (chamado de “edema pulmonar”) ou do cérebro (chamado de “edema cerebral”). Qualquer uma destas condições pode ser fatal.

Como muitas doenças, a melhor estratégia contra a doença de altura é a prevenção. Escolha a sua rota para o seu retiro de modo que a subida é tão gradual quanto possível. Não tente mais de 2.000 pés de ascensão por dia. Certifique-se de que seu pessoal não o excesso de exercer-se à medida que sobem, e fornecer muita água fresca. Evite o consumo de álcool no caminho.

Algumas pessoas normais podem ser suscetíveis a AMS em altitudes mais baixas do que outros. Se você não tem escolha, mas para fazer uma rápida ascensão, será necessário acompanhar de perto todos os membros do seu partido. Você verá geralmente pacientes apresentar a você com sintomas semelhantes a uma ressaca ou influenza. Se leve, você normalmente verá:

- Fadiga
- Insônia
- Tontura
- Dores de cabeça
- Nausea e vomito

- Falta de apetite
- Taquicardia (ritmo cardíaco acelerado)
- “alfinetes e agulhas” sensações
- Falta de ar

Aqueles que terá grandes complicações da doença de altitude irão apresentar com o seguinte:

- falta de ar
- Confuso e comportamento apático
- Tosse e congestão no peito (não nasal)
- Cianose (aparência azul ou cinza da pele, especialmente as pontas dos dedos e lábios)
- Perda de coordenação
- Desidratação
- Hemoptise (tosse com sangue)
- Perda de consciência
- Febre (menos provável)

Tratar a doença de altura requer primeiro resto, só para parar a subida e permitir mais tempo para se aclimatar. Se estiver disponível, um tanque de oxigênio portátil será útil após o início dos sintomas.

Uma dieta rica em hidratos de carbono é pensado para reduzir efeitos nocivos.

Um medicamento geralmente utilizado para a prevenção e tratamento é Acetazolamida (Diamox). Tem um efeito “diurético”, o que significa que ele acelera a eliminação do excesso de líquido a partir do corpo por micção. Portanto, ele vai ajudar a evitar a acumulação de líquido nos pulmões ou cérebro.

A acetazolamida é superior a muitos outros diuréticos em que também obriga os rins excretam para bicarbonato. Ao aumentar a quantidade de bicarbonato de excretado, ele faz com que o sangue mais ácido. Acidificação da ventilação estimula sangue, o que aumenta a quantidade de oxigénio no sangue. Este efeito pode não ser imediato, mas vai acelerar aclimatação, no mínimo.

As dosagens habituais de acetazolamida são de 125 a 1000 mg / dia, normalmente a partir de um par de dias antes da subida planeada. A medicina pode servir para prevenir, bem como a doença de altura deleite.

Outros medicamentos conhecidos por terem um efeito benéfico incluem a pressão sanguínea e a medicação Nifedipina Decadron esteróide, especialmente naqueles com edema nos pulmões e do cérebro.

Quando você visitar o seu médico, notificar-lhe que você está planejando uma viagem em altitudes elevadas e gostaria de doença evitar altitude. Normalmente, você será dada uma prescrição Acetazolamida em caso de emergência. Os outros medicamentos

mencionados será mais difícil de obter, no entanto, uma vez que podem ter mais efeitos secundários.

Há alguma evidência de que Gingko Biloba pode ser útil na prevenção natural da doença de altura. Uma pequena quantidade de um extracto de esta substância tem sido mostrado para permitir que o cérebro de tolerar níveis mais baixos de oxigénio. Os nativos americanos têm usado Gingko para doença aguda da montanha durante séculos com efeito benéfico.

WILDFIRE PREPAREDNESS



Muitos na comunidade preparação ou já tem ou está planejando ter um refúgio rural para quando as coisas vão para o sul. Isto significa que, se você esperar para viver ou, pelo menos, o tempo gasto em um local remoto, você terá a responsabilidade de não só defendê-la de hordas de zumbis saqueadores, mas também atos de natureza, tais como o fogo ocasional.

O fogo é uma das formas da natureza para renovar a terra. Algumas sementes, como as do pinho pólo lodge, realmente necessitam de fogo para ajudá-los germinar. Apesar do efeito benéfico a longo prazo para a floresta, o fogo é uma questão que apresenta um perigo para os seres humanos na mesma. Embora os incêndios podem ocorrer em qualquer época do ano, verão em áreas propensas à seca é um momento particularmente perigoso.

Uma vez que você está na sua herdade ou a longo prazo retiro, você vai ter que dar uma olhada ao redor para avaliar o nível de risco natural, bem como catástrofes provocadas pelo homem.

Uma coisa que é importante é o que chamamos de “manejo de vegetação”. Seu objetivo é direcionar incêndios longe de seu abrigo. Existem algumas maneiras de fazer isso: você vai querer limpar madeira morta deitado no chão perto de seus edifícios e dos telhados. Mantenha woodpiles e outros materiais inflamáveis longe de estruturas.

Além disso, você terá que remover parte da vegetação viva em torno de sua casa. Este é contra alguns conselhos você vai ter sobre como manter sua casa invisível, e isso significa que você teria que remover esses arbustos espinhosos que você plantadas sob as suas janelas para fins de defesa. Esta pode ser uma decisão difícil, mas você só pode ter que fazer uma escolha entre a protecção contra incêndios e privacidade.

Outro fator a considerar é o material que o seu retiro é feito. Quanto resistência ao fogo que a sua estrutura tem? Uma casa de estrutura de madeira com telhas de madeira vão subir como um fósforo em um incêndio. Se você está construindo um lugar para viver em tempos de dificuldade, você deve tentar construir o máximo de resistência à chama em sua casa quanto possível.

Então, vamos criar um espaço defensável. Um espaço defensável é uma área em torno de uma estrutura em madeira e vegetação são tratadas, apagados ou reduzida para retardar a

propagação de um incêndio no sentido de uma estrutura. Ter um espaço defensável também irá fornecer espaço para o trabalho daqueles que lutam contra o fogo.

A quantidade de espaço defensável você vai precisar depende se você está em terreno plano ou em uma encosta íngreme. incêndios Flatland espalhou mais lentamente do que um incêndio em um declive (ar quente e chamas sobem). Um incêndio em

uma encosta íngreme com o vento soprando para cima vai se espalhar rapidamente e produz “fogos local”. Estes são pequenos incêndios que frente vegetação inflamar da queimadura principal, devido a pequenos pedaços de queima de detritos no ar.

Alguns paisagismo pode ser necessário diminuir a chance de propagação de incêndio em sua direção. Você vai querer diluir as árvores com dossel de espessura perto de sua casa. Qualquer árvore próxima dentro de 50 pés no flatland, ou 200 pés, se a descer de seu retiro no topo da montanha, precisa ser diluído. Você vai podar ramos off abaixo de 10-12 pés de altura, e separá-los por 10-20 pés. Além disso, eliminar todos os arbustos na base dos troncos.



Outras coisas que você deve fazer:

- Limpar toda a madeira morta na área.
- Pilha Lenha pelo menos 20 pés de qualquer edifício.
- Manter ferramentas de jardinagem e outros itens armazenados longe.

Claro, uma vez que você tem um espaço defensável, a inclinação natural é querer defendê-la, mesmo contra um incêndio florestal. Infelizmente, você tem que lembrar que você vai estar no meio de uma grande quantidade de calor e fumaça. A menos que você é um selo da marinha de 22 anos de idade na engrenagem fogo completo e máscara, você provavelmente não vai ser capaz de funcionar eficazmente.

Mesmo se você for um Navy Seal 22 anos de idade, você tem que tomar os outros sob seus cuidados em conta. A opção mais segura para todos os envolvidos seria para pegar a estrada se há uma saída. É uma decisão pessoal, mas também deve ser um realista.

Se você está saindo, tem suas fontes já no carro, bem como quaisquer documentos importantes que você pode precisar para manter e algum dinheiro. Se você tem energia elétrica, certifique-se de desligar qualquer sistema de ar condicionado que puxa o ar para dentro da casa do lado de fora. Desligue todos os seus aparelhos, feche todas as suas janelas e trancar todas as portas. Como qualquer outra emergência, você deve ter alguma

forma de comunicação aberta com seus entes queridos para que você possa entrar em contato com o outro.

Se houver qualquer possibilidade de que você pode encontrar-se no meio de um incêndio, certifique-se que você está vestido em calças e mangas compridas e botas pesadas. Uma manta de lã é muito útil como uma camada exterior adicional, pois a lã é relativamente resistente ao fogo. Se você não tem cobertores de lã, esta é uma boa

hora de adicionar alguns para o seu armazenamento, ou manter alguns em seu carro.

Se você estiver em um prédio, estadia no lado do edifício mais distante do lado de fora do fogo. Escolha um quarto com o menor número de janelas - (janelas transferir calor para o interior). Ficar lá a menos que você tem que sair devido a fumar ou a pegar fogo edifício.

Se for esse o caso, e você tem que sair, envolver-se em que cobertor, deixando apenas os olhos descobertos. Algumas pessoas pensam que é uma boa idéia para molhar a manta em primeiro lugar. não. transferência de calor materiais molhados muito mais rápido do que os materiais secos e vai causar queimaduras mais graves.

Se você está tendo dificuldade para respirar por causa da fumaça, estadia baixa, e rastejar para fora do prédio se você tiver que. Há menos fumaça e aquecer a diminuir você vá. Manter o seu rosto para baixo em direção ao chão. Isto irá proteger suas vias respiratórias. Não se esqueça de ter algum colírio em seus suprimentos; a fumaça vai irritar os olhos.

Se você alguma vez encontrar uma pessoa que é realmente pegando fogo, você tem que agir rapidamente. Nos casos em que a roupa de uma pessoa estão no fogo, lembrar o velho ditado “Parada, gota, e rolo”.

Stop: O seu paciente será em pânico e, provavelmente, correndo ao redor tentando
- apagar as chamas.
- Isso gera fã vento que as chamas. Pare o paciente de fugir. Gota: Bata o paciente para o chão e embrulhe com um cobertor de lã. tecidos pesados são os melhores. Rolo: Rolo do paciente no chão até que as chamas se extinguem. arrefecer
- imediatamente quaisquer áreas queimadas de pele com grandes quantidades de água.

Inalação de fumaça

Outros do que queimaduras, que são discutidas em outra parte deste livro, você pode ficar gravemente doente ou até mesmo morrer simplesmente por inalar muita fumaça. Lembre-se, você pode curar queimaduras em sua pele, mas você não pode curar queimaduras em seus pulmões. As cicatrizes das queimaduras irá danificar a capacidade dos pulmões para absorver o oxigênio e pode causar danos permanentes. As causas mais comuns incluem:

- Simples Combustão: Combustão usa o oxigênio perto de um incêndio e pode matar uma pessoa simplesmente de déficit de oxigênio. Isso é chamado de “hipóxia”. Quanto maior o fogo, o mais oxigênio que remove da área. Isto é particularmente problemático em um espaço fechado, como um incêndio edifício.
  Dióxido de carbono: Alguns subprodutos de fumaça pode não matar diretamente uma pessoa, mas poderia ocupar o espaço nos pulmões que Oxygen normalmente seria usar. Mesmo a expulsão de uma grande bolha de Dióxido de Carbono pode matar a vida selvagem perto dele, como no exemplo do “gás do pântano”. irritantes químicos: Muitas substâncias químicas encontrados na fumaça pode causar ferimentos irritação quando eles entram em contato com o

pulmão. Isto corresponde a uma queimadura no interior do tecido do pulmão, o que causa inchaço e obstrução das vias aéreas. O gás de cloro usado na Primeira Guerra Mundial é um exemplo de um irritante químico mortal.

- Outros asphyxiants: monóxido de carbono, cianeto, e alguns sulfuretos podem interferir com a capacidade do organismo para utilizar o oxigénio. O monóxido de carbono é o mais comum deles.

Os sintomas podem incluir:

- Tosse
- Falta de ar
- rouquidão
- espasmo das vias aéreas superiores
- Irritação ocular
- Dores de cabeça
- Pálida, azulada ou até mesmo a pele vermelha brilhante
- Perda de consciência levando ao coma ou morte

A sua avaliação do paciente com inalação de fumo pode mostrar fuligem em torno da boca, na garganta, e nas passagens nasais. Ambas as áreas podem ser inchado e irritada. A vítima provavelmente será falta de ar e ter uma voz rouca.

Claro, você vai querer obter o seu paciente fora da área smoky e em um ambiente onde há ar limpo. Isto pode não ser tão fácil como parece em um grande incêndio. Você deve ter muito cuidado para não colocar-se numa situação em que são susceptíveis de sucumbir ao fumo inalação si mesmo. Sempre considere uma máscara cirúrgica ou mesmo uma máscara de gás antes de entrar em uma conflagração para resgatar uma vítima. Esteja preparado para usar CPR, se necessário.

É importante ter alguma maneira de entregar oxigênio para o paciente, se necessário. Há muitos portáteis vasilhas comercialmente disponíveis que seriam úteis para obter oxigênio rapidamente para os pulmões.

Não espere uma recuperação rápida da inalação de fumaça significativa. Seu paciente será falta de ar com a menor atividade e será muito rouca. Estes sintomas podem desaparecer com o tempo, ou pode ser incapacidades permanentes.

Prevenção por planear rotas de fuga e ter exercícios regulares permitirá que o seu povo para sair de situações perigosas rapidamente. Certifique-se de toda a gente sabe o que fazer com antecedência.

STORM PREPAREDNESS



Há poucas pessoas que não estiveram no caminho de uma grande tempestade em um ponto ou outro. A maioria das pessoas no caminho de uma tempestade que se aproxima não tem planejado para a sua chegada. Alguns vão exibir até mesmo abertamente sua indiferença, buscando áreas expostas. Este é um exemplo onde uma falta de bom senso pode ter conseqüências terríveis.

Se você não planejar maneiras para proteger a si e sua família, você pode encontrar-se ter que tratar lesões traumáticas significativas no rescaldo. Perda de seu abrigo pode expor sua família à hipotermia ou insolação. Mais tarde, as inundações podem contaminar o seu abastecimento de água e expô-lo a doença infecciosa grave. Preparando-se para enfrentar a tempestade com segurança irá evitar grandes problemas médicos para você, como médico, mais tarde.

TORNADO PREPAREDNESS

Um tornado é uma coluna violentamente rotativa de ar que está em contacto tanto com a superfície da terra e o temporal (por vezes chamado um “super célula”) que ele gerou. De longe, tornados geralmente aparecem na forma de um funil escuro visível com todos os tipos de detritos e em torno dele. Por causa da chuva, que pode ser difícil de ver quando perto.

Um tornado (também chamado de “twister”) pode ter ventos de até 300 milhas por hora, e pode viajar para um número de quilómetros ou milhas antes de esmorecimento. Eles podem ser acompanhados de granizo e irá emitir um rugido que irá lembrá-lo de um trem em movimento. Eu pessoalmente tenho experimentado isso, e posso dizer-lhe que é aterrorizante.

Há quase mil tornados nos Estados Unidos a cada ano, mais do que são relatados em qualquer outro país. A maioria destes ocorrem em “Tornado Alley”, uma área que inclui Texas, Oklahoma, Missouri, Kansas, Arkansas e estados vizinhos. Primavera e início do verão são os períodos de pico.

Lesões de tornados geralmente vem como resultado de um trauma de todos os detritos voando que é realizado junto com ele. Os ventos fortes podem carregar objetos grandes e arremessá-los em torno de uma forma que é difícil de acreditar. De fato, há um relatório que, em 1931, um trem de 83 toneladas foi levantado e jogado 80 pés a partir das faixas.

Tornados são categorizados por algo chamado de Escala Fujita, a partir do nível 0-5, com base na quantidade de danos causados:

- F0 Light: galhos de árvores quebrados, danos estruturais leves, alguns desenraizada
- F1 Moderado: Indicadores quebrados, troncos de árvores pequenas quebradas, casas móveis derrubados, destruição de carports ou toolsheds, telhas faltantes
- F2 considerável: Casas móveis destruídos, grandes danos estruturais a casas com estrutura devido a estilhaços, algumas árvores de grande porte bati na metade ou desenraizada
- F3 graves: Telhados arrancadas de casas, casas pequena estrutura destruída, a maioria das árvores estalou e desenraizado
- F4 Devastando: edifícios Strong-estrutura danificados ou destruídos ou levantadas a partir de bases, carros levantadas e soprado para longe, mesmo detritos grandes aerotransportado
- F5 incrível: edifícios maiores levantadas de fundações, árvores estalou, arrancadas e descascada, objetos pesando mais de uma tonelada tornar mísseis aéreos

Embora alguns lugares pode ter sirenes ou outros métodos de avisando de uma twister se aproximando, é importante ter um plano para a sua família para enfrentar a tempestade. Ter um plano antes de um furacão se aproxima é a forma mais provável que você vai sobreviver ao evento. As crianças devem ser ensinadas onde encontrar os kits médicos e como usar um

extintor de incêndio. Se possível, ensinar a todos como desligar em segurança o gás e electricidade.

Se você ver um funil twister, abrigar-se imediatamente. Se o seu domicílio é uma casa móvel, sair! Eles são especialmente vulneráveis a danos causados por ventos. Se você mora em uma casa móvel e há tempo, chegar ao edifício mais próximo que tem um abrigo tornado; abrigos subterrâneos são as melhores. Se você mora em Tornado Alley, considere colocar em conjunto o seu próprio abrigo subterrâneo.

Ao contrário de bunkers e outras estruturas construídas para proteção a longo prazo, um abrigo furacão tem de fornecer segurança para um curto período de tempo. Como tal, não tem que ser muito grande; 8-10 pés quadrados por pessoa seria aceitável. Apesar disso, não se esqueça de considerar a ventilação eo conforto ou necessidades especiais das pessoas usando o abrigo.

Se você não tem um abrigo, encontrar um lugar onde os membros da família podem se reunir, se um furacão está vindo em sua direção. Porões, banheiros, armários ou quartos dentro sem janelas são as melhores opções. O Windows pode facilmente quebrar de impacto devido a estilhaços.

Para proteção adicional, ficar sob um objeto pesado, como uma mesa resistente. Encobrindo seu corpo com um saco de dormir ou colchão irá fornecer um escudo adicional. Discutir este plano de ação com todos e cada membro de sua família ou grupo de tal maneira que eles vão saber este processo de cor.

Se você está em um carro e pode conduzir a um abrigo, fazê-lo. Embora você possa ser hesitante em deixar o seu veículo, lembre-se que eles podem ser facilmente lançados ao redor por ventos fortes; você pode ser mais seguro se houver um bueiro ou outra área mais baixa do que a estrada.

Na cidade, deixando o carro para entrar em um edifício resistente é apropriado. Se não houver outro abrigo, no entanto, ficar em seu carro vai protegê-lo de alguns dos detritos voando. Mantenha o seu ritmo assento no, colocar a cabeça abaixo do nível das janelas, e cobrir-se, se possível.

Se você é, digamos, em uma caminhada e fora pego quando os hits furacão, ficar longe de áreas arborizadas. ramos rasgadas e outros mísseis detritos tornar-se, portanto, um campo aberto ou vala pode ser mais seguro. Deitada plana em um ponto baixo na terra vai lhe dar alguma proteção. Certifique-se de cobrir a cabeça, se possível, mesmo que seja apenas com as mãos.

HURRICANE PREPAREDNESS

Um furacão é uma grande tempestade tropical com ventos que atingiram uma velocidade constante de 74 milhas por hora ou mais. Nos Estados Unidos, os furacões devastam regularmente o Golfo ou costa leste, causando bilhões de dólares em danos. Mesmo em zonas de furacões de alto risco, a maioria das pessoas são completamente despreparados para a chuva intensa, ventos, inundações e caos geral que estas tempestades podem causar.

Certamente, estas tempestades podem ser graves, mas eles não têm que ser fatal. Ao contrário de furacões, que podem aparecer de repente, os furacões são primeiro identificadas quando são centenas, se não milhares de milhas de distância. Podemos observar seu desenvolvimento e ter uma boa idéia de quão ruim ele pode ficar e quanto tempo temos que ficar pronto.

Como tornados, furacões são classificados com base na gravidade usando o Hurricane Scale Vento Saffir-Simpson. Velocidade do vento abaixo são “sustentada máxima”, ou seja, continuamente atingindo até os números abaixo, quando os hits de tempestade:

- Categoria 1: 74-95 milhas por hora
- Categoria 2: 96-110 milhas por hora
- Categoria 3: 111-130 milhas por hora
- Categoria 4: 131-155 milhas por hora
- Categoria 5: superior a 155 milhas por hora

tempestades de categoria superior pode causar danos incrível e perda de vidas, como ocorreu em furacão Katrina em 2005. Você terá que montar um plano eficaz de ação com relação a abrigo, comida, energia e outras questões importantes. Você também pode ter que tomar uma decisão sobre a evacuação. Ao contrário de alguns cenários de desastre, você pode realmente correr mais que uma dessas tempestades se você obter o suficiente de um ponto de partida.

Se você vive na costa ou em uma área que tem inundando, haverá subida das águas (conhecido como o “tempestade”) que pode ser o suficiente de uma razão para sair. As autoridades vão emitir uma ordem de evacuação em muitos casos. Se você vive em habitações pré-fabricadas, como um trailer, ou perto da costa, ele só poderia ser uma boa idéia. Cidades não pode ter planos para a defesa civil, mas eles ainda fazer por furacões em regiões em risco. Muitas vezes, o município irá atribuir um edifício público furacão resistente em sua própria comunidade como um abrigo designado.

Se você optar por deixar a cidade, o plano de ir tão longe para o interior quanto possível. Furacões obter a sua força das águas mornas sobre o oceano tropical; eles perdem força rapidamente como eles viajam por terra. Uma ressalva aqui: Se você mora na península da Flórida, você pode querer dirigir para o norte. A parte sul do estado é relativamente fina e pode fornecer menos proteção do que outras áreas.

Falando da experiência pessoal, o furacão Wilma em 2005 atingiu costa oeste da Flórida e ainda causou danos à nossa casa apenas algumas milhas da costa leste da Flórida. Pode ser

um movimento sábio para Reservas Faça em um hotel precoce; haverá pouco espaço na estalagem para os retardatários.

Em qualquer caso, este é o momento de verificar que “saco bug-out” do seu para se certificar de que está pronto para ir. Embora a maioria das pessoas pack durante 72 horas fora da grade, esse número é relativamente arbitrária; estar preparado para pelo menos ter fornecimento de uma semana de comida e água potável, bem como suprimentos médicos.

Normalmente, você não vai ser dito para deixar suas casas (exceto nos casos mencionados acima). Como tal, o seu planejamento irá determinar quanto dano você sustentar e quanto risco você se coloca. Você deve ter uma idéia do que os pontos fracos da sua casa são. Por exemplo, você sabe qual é a quantidade de vento sustentado a sua estrutura pode suportar?

Desde o sul da Flórida foi devastada pelo furacão Andrew, em 1992, novas casas no sul da Flórida deve ter a força para suportar 125 ventos do mph. A maioria das casas, no entanto, são feitos para lidar com 90 mph (força de um furacão é> 74 mph). Se a vinda tempestade tem ventos sustentados ao longo desse nível, você pode não ser capaz de depender da integridade estrutural de sua casa.

Se você decidir ficar, certifique-se de designar um lugar cofre no interior da casa. Ele deve estar em uma parte da casa mais a favor do vento a partir da direção do furacão que se aproxima. Descobrir quem vem para enfrentar a tempestade com você, e um plano para quaisquer necessidades especiais que possam ter.

Fazer provisões para quaisquer animais que serão abrigados e mover todos os móveis ao ar livre e vasos de plantas, quer dentro da casa ou contra a parede exterior, de preferência, presa com correntes. Não se esqueça de colocar os obturadores do furacão, se os tiver.

Uma edição especial para os sul da Flórida é cocos: Eles se transformam em balas de canhão em um furacão. Cortá-los fora da árvore antes de os ventos vêm. Curiosamente, os próprios palmeiras, como eles não têm uma coroa densa, parecem resistir a ventos mais elevados sem nenhum problema.

planejamento interior é importante, também. As comunicações podem estar fora em uma grande tempestade, de modo que ter um rádio do tempo NOAA e um monte de pilhas novas. Você vai poder provavelmente perder, então encher seus tanques de gás propano e no início de cada temporada de furacões. Instale parafusos do pé e cabeça nas portas de entrada dupla.

À medida que a tempestade se aproxima, você vai querer encher banheiras e outros recipientes com água. Transforme seu refrigerador e freezer para baixo para suas configurações mais frios, de modo que os alimentos não vai estragar imediatamente se o poder falhar. Verifique se você sabe como desligar a electricidade, gás e água, se necessário.

Há um outro tipo de poder que você deve se preocupar. No rescaldo de uma tempestade, a verificação do cartão de crédito pode ser para baixo; sem dinheiro, você pode não ter poder de compra em tudo.

Claro, tem algumas lonas impermeáveis disponíveis, em caso de telhas perdidos, etc. Os telhados vão ser bastante movimentada após uma grande tempestade, e podem não chegar até você imediatamente. No sul da Flórida depois que o furacão Wilma em 2005, ainda havia lonas azuis em telhados mais de um ano depois.

Se você já se precaveu em sua casa durante a tempestade, certifique-se que você tem livros obtidos, jogos de tabuleiro, e fontes de luz para quando o poder vai para baixo. Crianças (e muitos adultos) vão agitar louco quando no interior preso, especialmente se eles não têm TVs

ou computadores em serviço. Aqui é onde você vai finalmente ser gratos por esses dispositivos de jogos portáteis com bateria.

Tire um tempo para discutir a tempestade que se aproxima de antecedência; isso vai dar a todos uma ideia do que esperar, e mantenha o medo para baixo a um mínimo. Dar às crianças alguma responsabilidade, também. Dê-lhes a oportunidade de embalar o seu próprio saco ou selecione jogos para jogar. Isto irá manter suas mentes ocupadas e seus nervos acalmar.

Depois da tempestade, a água da inundação interior podem ser poluída. Não ande ao redor dentro, bebida nem banhar nesta água. esterilização completa é necessária. Não coma alimentos frescos que tenha entrado em contato com

enchente; se latas de conserva ter sido exposto à água, lavá-las com sabão e água quente limpa antes da abertura.

Além disso, atente para linhas eléctricas tragadas; eles têm sido a causa de um número de electrocutions. Em alguns casos, famílias inteiras perderam a vida que salta na água eletrificada para salvar um parente. Você nunca deve tocar alguém que tenha sido eletrocutado sem antes desligar a fonte de energia; se você não pode desligar a energia, você terá que mover a vítima. Utilizar um objecto não-metal, tal como um cabo de vassoura de madeira ou corda seco. Se não o fizer, a corrente pode passar através do corpo do indivíduo e chocá-lo.

EARTHQUAKES

Os furacões são mais significativos para os moradores do Golfo ou costas leste dos Estados Unidos, mas a Costa Oeste e até mesmo algumas áreas do Centro-Oeste têm o seu próprio desastre que se preocupar: Earthquakes. Algumas áreas povoadas estão perto de “falhas”. Uma falha é uma fractura num volume de base rochosa. Esta é uma área onde o movimento terra libera energia que pode causar grandes perturbações superficiais ou “terremotos”. Este movimento é às vezes chamado de “onda sísmica”.

A força de um tremor de terra é medir utilizando a Escala de Richter. Esta medição (0-10 ou mais) identifica a magnitude numa determinada localização. Quakes inferior a 2,0 na escala de Richter pode ocorrer todos os dias, mas é improvável para ser notado pela pessoa média. Cada aumento de 1,0 de magnitude aumenta a força por um fator de 10. A maior terremoto registrado foi o grande chileno terramoto de 1960 (9,5 na escala de Richter).

Se a energia é liberada no mar, um “tsunami” ou maremoto podem se desenvolver. Em Fukushima, no Japão, um forte terremoto (8.9 na escala de Richter) e tsunami causou estragos em 2011, causando grandes danos, perda da vida, e colapsos em reatores nucleares locais.

Um grande terremoto é especialmente perigoso devido à falta de aviso dado de antemão. Certifique-se de cada membro de sua família sabe o que fazer, não importa onde eles estão quando um terremoto ocorre. A menos que isso acontece na calada da noite, é improvável que tudo o que você vai estar na casa juntos. Planejando o futuro lhe dará a melhor chance de mantê-lo família e fazer o melhor de uma situação ruim.

Para estar preparado, você precisará de, no mínimo, o seguinte:

- Comida e água
- Fontes de energia
- abrigos alternativos
- Suprimentos médicos
- apropriada roupas para o clima
- Extintores de incêndio
- Meios de comunicação
- Dinheiro (não conte com cartões de crédito ou de débito a ser bom se para baixo do poder)
- Uma chave ajustável para desligar o gás ou água

Descobrir onde você vai encontrar em caso de tremores. Descobrir o plano do sistema escolar para terremotos para que você saiba onde encontrar os seus filhos. Seria adequado para ter sempre um saco “get-casa” juntos. Alguns alimentos, líquidos, e um par de resistente, sapatos confortáveis são itens úteis para manter em seu carro.

Especialmente importante é saber onde seus principais shutoffs gás, eletricidade e água estão. Certifique-se de que todo mundo tem uma idéia de como desligá-los se houver uma fuga ou curto-circuito. Saber onde a unidade médica mais próxima é, mas esteja ciente

de que você pode estar em seu próprio país; respondedores médicos vão ter as mãos cheias e pode não chegar a você rapidamente.

Olhe ao redor de sua casa para dispositivos elétricos, como lustres e estantes que pode não ser estável

o suficiente para resistir a um terremoto. TVs de tela plana, especialmente as grandes, poderia facilmente derrubar. Especialmente se esqueça de verificar para fora da cozinha e despensa prateleiras; provavelmente não é uma grande idéia para pendurar esse grande espelho sobre a cabeceira de sua cama, também.

O que você deve fazer quando os tremores começar? Se você está dentro de casa, ficar sob uma mesa, balcão, ou algo mais sólido ou entrar em um corredor interior. Você deve ficar longe de janelas, prateleiras e áreas de cozinha. Enquanto o edifício é tremendo, não tente correr para fora; você poderia facilmente cair descer escadas ou ser atingido por destroços. Eu sempre pensei que você deveria ficar na porta por causa da robustez do quadro, mas verifica-se que, em casas modernas, portas não são mais sólida do que qualquer outra parte da estrutura.

Uma vez que os tremores iniciais são mais, você pode ir lá fora. Uma vez lá, ficar o mais longe das linhas de energia, chaminés, e qualquer outra coisa que poderia cair em cima de você.

Você poderia, possivelmente, estar em seu automóvel quando o terremoto atinge. Saia do tráfego tão rapidamente quanto possível; outros motoristas tendem a ser menos equilibrado do que você é. Não pare debaixo de pontes, árvores, viadutos, linhas de energia, ou postes de luz. Não deixe o seu veículo enquanto os tremores estão ativos.

Uma questão para se preocupar é fugas de gás; certifique-se de não usar seus fogões de acampamento, isqueiros, ou mesmo jogos até que você esteja certo tudo é clara. Mesmo um jogo pode inflamar uma faísca que poderia levar a uma explosão. Se você virou o off gás, você pode considerar deixar a empresa concessionária de ligá-lo novamente.

Não conte com o serviço de telefone após um desastre natural. empresas de telefonia só tem linhas suficientes para lidar com 20% do volume de chamadas total a qualquer momento um. É provável que todas as linhas serão ocupados. Curiosamente, este não parece incluir textos; você terá uma melhor chance de se comunicar por mensagens de texto do que pela voz devido ao comprimento de onda utilizado.

ALLERGIC REACTIONS AND ANAPHYLAXIS

Em uma situação de sobrevivência, poderemos ter de desocupar a nossa casa e cabeça para território desconhecido. Durante nossa permanência, vamos nos expor a picadas de insetos, Carvalho de veneno e hera, e alimentos estranhos que não estamos acostumados a. Quando uma resposta física negativo ocorre devido a uma determinada substância, chamamos isso de uma "alergia". Esta substância é muito perigoso apenas para aqueles que são alérgicos.

substâncias estranhas que causam alergias são chamados de "alérgenos". A nossa resposta a eles podem ser insignificantes ou pode ser fatal. Se um número suficiente grave, nos referimos a ele como "anafilaxia" ou "choque anafilático". Anafilaxia é a palavra usada para reacções graves e rápidas alérgicas geralmente envolvendo mais do que uma parte do corpo que, se suficientemente grave, pode ser fatal.

Menor e alergias crônicas

reacções alérgicas ligeiras geralmente envolvem prurido local e o desenvolvimento de uma desigual, levantou erupção na pele. Estes tipos de reações podem ser transitórias e desaparecem por si mesmos ou com medicamentos tais como difenidramina (Benadryl).

alergias crónicas pode manifestar-se como uma condição da pele conhecida como "eczema". Esta será uma erupção irregular vermelho em lugares diferentes que é coceira e escamosa. Este tipo de erupção geralmente responde bem a creme de hidrocortisona a 1% (sem receita médica), embora, por vezes, um creme esteróide mais forte tal como Clobetasol (receita) pode ser necessário. Nos piores casos, a dermatite crónica (inflamação da pele) pode necessitar de esteróides orais tais como prednisona.

Se a reação alérgica é menor, existem vários óleos essenciais que você pode aplicar aos sintomas aliviar os como coceira:

- hortelã-pimenta
- lavanda
- Camomila (alemão ou Roman)
- Calêndula
- Mirra
- Cipreste
- Helichrysum
- Wintergreen
- eucalipto
- azul Tansy

Para usar os óleos acima, é diluiria 50/50 com óleo portador (azeite ou coco, por exemplo) e aplicam-se 2 gotas para a área afectada.

Outras substâncias naturais que você pode aplicar a uma erupção incluem hamamélis, banhos de aveia ou compressas, Aloe Vera, manteiga de karité e óleo de vitamina E. Aplicar à área afetada, conforme necessário.

Febre dos fenos

Hay Fever, também conhecido como “rinite alérgica” ou “alergia sazonal”, é um conjunto de sintomas, afetando principalmente os olhos e nariz, que ocorrem quando você respira em algo que você é alérgico. Exemplos de alergios que incluem pó, pêlos de animais, insectos de veneno, fungos, ou pólens. Sofrem de rinite alérgica iria apresentar-se com:

- Congestão nasal
- espirros
- Olhos vermelhos com lacrimejamento
- Coceira na garganta, olhos e pele

Os anti-histamínicos como Claritin e Benadryl são esperas velhas para este tipo de alergia. terapias alternativas para a febre do feno incluem óleos essenciais para uso sobre a pele:

- camomila alemã
- camomila romana
- lavanda
- eucalipto
- gengibre.

Aplicar 2 gotas para cada templo, 2-4 vezes por dia. inalação de vapor, uma gota de óleo para uma bacia de vapor de água, envolve a cobrir a cabeça com uma toalha e inalar lentamente durante 15 minutos. Um número de chás para beber que podem ser úteis são a raiz de alcaçuz, urtiga, e erva de São João. Bebida um copo diário 3 vezes por dia.



pote neti

Um Neti é um produto útil ter que lidar com reacções alérgicas que afectam as fossas nasais. Parece um pequeno bule de chá. potes neti lavar pólen, limpa a congestão e muco, e diminui a inflamação nasal. Usar com solução salina estéril (água salgada) solução diária da seguinte forma:

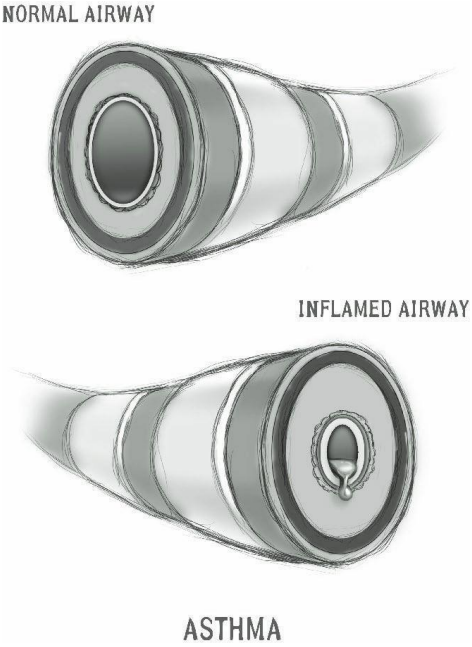
- Dobrar-se sobre uma pia.
- Incline a cabeça para um lado.

- Mantenha sua testa e queixo estão no mesmo nível para manter a água fora de sua boca.

- Respirar pela boca durante o procedimento.
- Insira o bico suavemente em sua superior narina.
- Verter a solução de modo a que drena através da narina inferior.
- Assoar o nariz para limpar as narinas.
- posição da cabeça Mudança e repita com a outra narina.

Recentemente, tem havido preocupações sobre potes neti do A Food and Drug Administration (FDA). Eles advertem que, se não for usado corretamente, o paciente corre o risco de desenvolver infecções graves (até mesmo risco de vida). neti potes são destinadas a ser usadas com solução salina STERILIZED; em 2011, duas pessoas perderam suas vidas depois de usar água da torneira contaminada.

Asma



A asma é uma condição crônica que afeta sua capacidade de respirar. Ela afeta as vias aéreas, que são os tubos que o ar de transporte para seus pulmões. Quando as pessoas com asma são expostos a uma substância que eles são alérgicos a (um “alérgeno”), estas vias aéreas ficam inflamadas. À medida que as vias aéreas ficam inchados, o diâmetro das vias aéreas diminui e menos ar chega aos pulmões. Como tal, você irá desenvolver falta de ar, aperto no peito, e começar a bufar e tosse. Isto é referido como um “ataque de asma”.

Em raras situações, as vias aéreas pode se tornar tão constrito que uma pessoa poderia sufocar por falta de oxigênio. Esta condição extrema é por vezes referido como “Status asmático”. Aqui estão alérgenos comuns que desencadeiam um ataque de asma:

- Animal de estimação ou pêlos de animais selvagens
- Pó ou os excrementos de ácaros
- Mofo e bolor
- Fumaça
- Pólen
- estresse severo
- Poluentes no ar
- alguns medicamentos
- Exercício

Existem muitos mitos associados à asma; a seguir são apenas algumas:

- A asma é contagiosa. (Falso)
- Você vai crescer com isso. (Falso-lo pode tornar-se dormente por um tempo, mas você está sempre em risco de ele retornar)
- Está tudo em sua mente. (Falso)

Se você mover para uma nova área, a sua asma vai embora. (Falso - ele pode ir embora
- por um tempo, mas eventualmente você vai se tornar sensibilizados para outra coisa e ele provavelmente vai voltar)

Aqui está um “verdadeiro” mito: A asma é, de fato, hereditária. Se ambos os pais têm asma, você tem 70% de chance de desenvolvê-lo em comparação com apenas 6% se nenhum dos pais tem.

sintomas asmáticos pode ser diferente do ataque de ataque e de indivíduo para indivíduo. Alguns dos sintomas também são vistos em doenças cardíacas e outras doenças respiratórias, por isso é importante fazer o diagnóstico correto. Os sintomas podem incluir:

- Tosse
- Falta de ar
- Pieira (geralmente súbita)
  Aperto no peito (por vezes confundida com ataque espasmos das artérias
- coronárias / coração)
- aceleração do ritmo cardíaco e frequência respiratória
- Ansiedade

Além desses sintomas principais, há outros que são sinais de um episódio de risco de vida. Se você perceber que seu paciente tornou-se “cianótica”, eles estão em apuros. Alguém com cianose terá azul / cor cinza para os lábios, dedos, e face.

Você pode também aviso que leva mais tempo para eles para exalar do que para inalar. Sua respiração ofegante pode assumir um tom mais alto. Uma vez que o paciente tenha passado tempo suficiente, sem oxigênio suficiente, eles vão se tornar confuso, em seguida, sonolento, e então a consciência possivelmente perder.

Para fazer o diagnóstico, use o seu estetoscópio para ouvir os pulmões dos dois lados. Certifique-se que você ouvir atentamente para o fundo, meio e áreas pulmonares superiores. Em um ataque de asma leve, você vai ouvir relativamente alto, ruídos musicais quando os respira paciente para você. Como os piora a asma, menos ar que passa através das vias aéreas e o passo das sibilos será maior e talvez não tão alto. Se nenhum ar está passando, você vai ouvir nada, nem mesmo quando você pedir ao paciente para inalar à força. Esta pessoa está em apuros.

Você pode medir o quão aberto suas vias respiratórias são um instrumento de diagnóstico simples conhecido como um medidor de fluxo de pico. Ele pode ajudá-lo a identificar se a tosse do paciente é parte de um ataque de asma ou não, ou se eles estão tendo um ataque de pânico em seu lugar. Ele também identifica a gravidade do comprometimento respiratório.

Isto é o que você faz: Tome instrumento medidor de fluxo de pico do seu paciente e, em seguida, (com força) exalar para ele. Isto lhe dará uma leitura da linha de base de seu fluxo de ar da linha de base normal. Então, quando eles estão tendo um ataque, tê-los soprar-lo novamente.

Na asma moderada, o fluxo de pico será reduzida de 20-40%. Superior a 50% é um sinal de um episódio grave. Em uma tosse não relacionados com a asma ou infecção das vias respiratórias superiores, o seu pico de fluxo será próximo ao normal. O mesmo é válido para um ataque de pânico; mesmo que você pode sentir falta de ar, o seu pico de fluxo ainda é cerca normal.

Os pilares do tratamento da asma são a evitação de alérgenos “gatilho” e o

manutenção de abrir as vias aéreas. Medicamentos vir de uma de duas formas: as drogas que dão rápido alívio de um ataque e drogas que controlar a frequência de episódios asmáticos.

drogas alívio rápido incluem inaladores que abrir as vias aéreas (conhecidos como broncodilatadores), tais como albuterol (Ventolin, Proventil), entre outros. Estas drogas devem abrir vias aéreas em um período muito curto de tempo e dar alívio significativo. Estas drogas são, por vezes, útil para as pessoas que entram em uma situação onde eles estão expostos a um “gatilho” conhecidos, como antes do exercício extenuante. Não se surpreenda se você notar uma frequência cardíaca rápida sobre estes medicamentos; é um efeito colateral comum.

Se você está usando medicamentos asmáticas-rápido alívio mais do que duas vezes por semana, você é um candidato para a terapia de controle diário. Estas drogas trabalham (quando tomado diariamente) para diminuir o número de episódios e são geralmente algum tipo de esteróide inalado. Existem broncodilatadores de longa duração, bem como, tais como brometo de ipratrópio (Atrovent). Uma outra família de fármacos conhecidos como leucotrienos Modificadores impede Airway inchaço antes de um ataque de asma começa mesmo. Estes são geralmente em forma de pílula e pode fazer sentido para fins de armazenamento. O mais popular é o montelucaste (Singulair).

Muitas vezes, os medicamentos serão usados em combinação, e você pode encontrar vários medicamentos no mesmo inalador. US produto comercial Advair, por exemplo, contém um esteróide e um dilatador das vias aéreas. Lembre-se que inaladores perder a potência ao longo do tempo. Um expirado inalador, ao contrário de muitas pílulas ou comprimidos, irá perder a potência de forma relativamente rápida.

É importante descobrir o que alérgenos acionar os seus ataques de asma e elaborar um plano para evitá-los, tanto quanto possível. Além disso, certifique-se de estoque, tanto de sua medicação para a asma quanto possível em caso de emergência. Médicos são geralmente solidário com pedidos de receitas extras de seus pacientes asmáticos.

Nos casos leves e moderados, você pode considerar o uso de remédios naturais. Na verdade, existem muito poucas substâncias que foram relatados para ser útil:

- Gengibre e alho Tea: Coloque quatro dentes de alho picados em algum chá de gengibre enquanto está quente. Esfriá-la e beber duas vezes por dia. Alguns relataram um efeito benéfico apenas com o alho. Outros chás de ervas: Efedrina,
- Coltsfoot, Codonopsis, Carrapicho, urtiga, camomila, alecrim e todos têm o potencial de melhorar um ataque asmático.
  Café: café preto sem açúcar é um estimulante que pode fazer a sua função pulmonar melhor quando você está tendo um ataque. Não beba mais do que 12 onças de cada vez, como o café pode desidratá-lo. Curiosamente, o café é um pouco semelhante em estrutura química ao medicamento asma theopylline.
- Eucalyptus: Óleo essencial de eucalipto, usado em um vapor ou por inalação directa, é bem conhecida a abrir as vias aéreas. Esfregue algumas gotas de óleo entre as mãos e respirar profundamente. Alternativamente, algumas gotas de alguma água de vaporização será uma boa terapia respiratória.
  Mel: mel foi usado no século 19 para tratar ataques de asma. Respirar profundamente a partir de um pote de mel e você deve ver uma melhoria em

poucos minutos. Para diminuir a frequência dos ataques, misture uma colher de chá de mel em um copo 12 onças de água e beber três vezes ao dia.

- Cúrcuma: Tome uma colher de chá de açafrão em pó em 6-8 onças de água morna três vezes ao dia.
- Alcaçuz e gengibre: Mistura de alcaçuz e gengibre (1/2 colher de chá de cada) em um copo de água.

Aviso: Licorice pode elevar a pressão arterial.

- Pimenta preta, cebola, e Mel: Bebida ¼ xícara de suco de cebola com uma colher de sopa de mel, depois de adicionar 1/8 colher de sopa de pimenta preta.
- Óleo de mostarda Rub: óleo de mostarda Mix com cânfora e esfregue-o em seu peito e costas. Há alegações de que ele dá alívio instantâneo em alguns casos.
- Gingko Biloba extrato de folha: Pensamento para diminuir hipersensibilidade nos pulmões; não para as pessoas que estão a tomar aspirina ou ibuprofeno diariamente, ou anticoagulantes como Coumadin.
- Vitamina D: Alguns asmáticos foram diagnosticados com deficiência de vitamina D.
- Lobelia: nativos americanos realmente fumado esta erva como um tratamento para a asma. Em vez de fumar, tentar misturar tintura de lobelia com tintura de pimenta de Caiena em uma proporção de 3: 1. Coloque um mililitro (cerca de 20 gotas) da mistura em água, no início de um ataque e repetir a cada trinta minutos, ou mais.

Com um número destas substâncias, mais pesquisas são necessárias para confirmar a quantidade de efeito que eles têm sobre asma grave, assim que tomar medicação padrão se a leitura de fluxo de pico é de 60% ou menos do que o normal.

Não subestime o efeito de sua dieta em sua condição. Asmáticos devem:

- Substituir proteínas animais com proteínas vegetais.
- Aumentar a ingestão de ácidos graxos ômega-3
- Eliminar o leite e outros produtos lácteos.
- Comer organicamente sempre que possível.
- Eliminar as gorduras trans; usar azeite de oliva extra-virgem como seu principal óleo de cozinha.
- Sempre ficar bem hidratado; mais líquidos fará com que suas secreções pulmonares menos viscoso.

Finalmente, vários métodos de respiração, como ensinado nas aulas de Yoga, são pensados para ajudar a promover o bem-estar e controlar a resposta de pânico visto em ataques de asma. Acupuntura é considerado por alguns de ter alguma promessa, bem como no tratamento da doença.

reações anafiláticas

Em uma pequena porcentagem de pessoas, uma resposta a um alérgeno pode afetar mais do que apenas uma área local.

Reacções alérgicas graves envolvem vários sistemas de órgãos e pode ser muito perigoso.

reações anafiláticas foram inicialmente identificados quando os pesquisadores tentaram proteger cães contra um certo veneno por dessensibilizar-los com pequenas doses. Em vez de ser protegido, muitos dos cães morreram de repente a segunda vez que tenho o veneno. Eles foram mortos por seus próprios sistemas imunológicos indo fora de controle.

A palavra usada para a proteção preventiva é “profilaxia”. Pense em um preservativo, também conhecido como um profilático. Um preservativo protege contra e previne doenças sexualmente transmissíveis. A palavra “anafilaxia”, portanto, significa o oposto de proteção. O experimento permitiu aos cientistas cão entender que o mesmo efeito “anti-protetor” (nocivo) pode ocorrer em humanos. Esta reacção alérgica pode ser causada por exposição à droga ou poluentes, mas mesmo os alimentos comuns, tais como amendoins, lata

ser culpados.

Nosso sistema imunológico existe para nos proteger da infecção. Infelizmente, às vezes dá errado e inflige dano real. Anafilaxia se tornou uma questão oportuna, porque mais e mais pessoas estão experimentando a condição.

Por que o aumento? Quando os medicamentos são a causa, a explicação é provável que estamos simplesmente usando um monte de drogas nos dias de hoje. uso generalizado de antibióticos e outros medicamentos estão nos expondo a mais e mais possíveis alérgenos para reagir contra.

Por que os alimentos devem estar causando anafilaxia mais frequentemente, no entanto, é mais desconcertante. alergias comuns, tais como asma, alergias alimentares e febre do feno estão se tornando epidemia em todo o mundo. Poluentes e pesticidas na nossa alimentação pode certamente ser um fator. Bem, não me surpreenderia se alergias alimentares são causados pela proliferação de tantos alimentos geneticamente modificados (OGM) na nossa dieta. Podem agora produzir porcos que brilham no escuro, controlando os seus genes; A empresa acaba de receber a permissão do FDA para enviar salmão geneticamente modificado para o mercado. Mais e mais genética modificações são prováveis no futuro.

causas comprovadas de anafilaxia são:

- Drugs: corantes injectados durante raios-x, antibióticos, como a penicilina, anesticos, aspirina e ibuprofeno, e até mesmo algumas cardíacos e pressão
- arterial medicamentos. Alimentos: nozes, frutas, frutos do mar.
- Insetos picadas: abelhas e vespas revestimento amarelo, especialmente.
- Látex: Luvas de borracha de látex, especialmente em profissionais de saúde.
  Exercício: Muitas vezes depois de comer (sim, você pode realmente ser alérgica ao
- exercício).
  Idiopáticas: meios Esta palavra “de causa desconhecida”; uma percentagem
- substancial de casos.

É importante reconhecer os sinais e sintomas de anafilaxia porque quanto mais rápido você tratá-lo, a menos provável será que ameaçam a vida. Você verá:

- Erupções: muitas vezes em lugares não associado com a exposição real. Por exemplo, uma erupção all-over em alguém com uma picada de abelha no braço.
  Inchaço: Pode ser generalizada, mas às vezes isolada para as vias aéreas ou
- garganta.
- Dificuldade respiratória: Chiado é comum, como em asmáticos.
- sintomas gastrointestinais: diarreia, náuseas e vómitos, ou dor abdominal.
- Perda de consciência: O paciente pode parecem ter desmaiado.
  Parestesias: estranhas sensações na boca ou cavidade oral, especialmente com alergias
- alimentares.
  Choque: pressão sanguínea gotas, insuficiência respiratória que leva a coma e
- morte.

Desmaio não é a mesma coisa que o choque anafilático. Você pode dizer a diferença de várias maneiras. Alguém que tenha desmaiado é geralmente de cor pálida, mas o choque anafilático, muitas vezes presente com o paciente um pouco toda velocidade. O pulso em anafilaxia é rápido, mas uma pessoa que desmaiou terá uma frequência cardíaca lenta. A maioria das pessoas que têm apenas desmaiou raramente têm problemas e erupções respirando, mas estes serão sinais e sintomas muito comuns em uma reação anafilática.

Em alergias alimentares, as vítimas podem notar os efeitos ocorrem muito rapidamente; de fato, sua vida pode estar em perigo em poucos minutos. Às vezes, a reação ocorre um pouco mais tarde. Pessoas que tiveram uma reação anafilática grave devem ser observados durante a noite, como há, na ocasião, uma segunda onda de sintomas. Isto pode acontecer várias horas após a exposição. Algumas reações são leves e provavelmente não anafilático, mas uma história de sintomas leves não é uma garantia de que cada reação vai ser assim.

Porque é que o nosso sistema imunológico dão errado durante eventos anafiláticas? Anafilaxia acontece quando o organismo produz um anticorpo denominado imunoglobulina E (IgE para abreviar), em resposta à exposição a um alergeno. IgE adere a culas que, em seguida, libertar substâncias que afectam os vasos sanguíneos e passagens de ar.

A primeira vez que você está exposto é chamado de “sensibilização”. Normalmente, nada emocionante acontece com a primeira exposição. A segunda vez que você está exposto a esse alérgeno, no entanto, estas substâncias jogar seu sistema imunológico em overdrive. Sua pressão arterial pode cair e inchaço generalizado (também chamado de “edema” pode ocorrer. Em casos graves, as vias aéreas pode apertar e artérias podem espasmo. Dificuldade respiratória e efeitos cardíacos garantir, às vezes levando a choque e morte mesmo.

Um jogador importante nesta cascata é “histamina”

A histamina, quando libertado nesta situação, desencadeia uma resposta inflamatória. Medicamentos que neutralizam estes efeitos nocivos são conhecidos, por conseguinte, como “anti-histamínicos”.

Estes medicamentos podem ser úteis para reacções alérgicas ligeiras. Em forma de comprimido, anti-histamínicos como a difenidramina (Benadryl) levar cerca de uma hora para entrar na corrente sanguínea adequada. Em uma reação anafilática, isso não é rápido o suficiente para salvar vidas. Se é tudo que você tem, mastigar a pílula para obtê-lo em seu sistema mais rapidamente.

Outros anti-histamínicos como Claritin (loratadina) vêm em wafers que derretem na sua língua, e entrar em seu sistema mais rapidamente; eles são opções, mas provavelmente muito fraco para uma reacção grave. É importante saber que as mesmas células com anticorpos IgE liberar outras substâncias que podem causar efeitos nocivos, e anti-histamínicos não protegê-lo contra estes.

Como tal, temos de olhar para outro medicamento que é mais eficaz: Adrenaline, conhecido nos EUA como a epinefrina. A adrenalina (epinefrina) é um hormônio que é produzido em pequenas órgãos perto seus rins chamadas as glândulas supra-renais “”. Esta substância ativa a resposta bem conhecida “fuga ou luta”.

Epinefrina faz o seu coração bater mais rápido, alarga as passagens de ar para que possa respirar, e aumenta a sua pressão arterial. O hormônio funciona com sucesso contra todos os efeitos de anafilaxia. Portanto, ele deve ser parte de seus suprimentos médicos se você está indo responsável pela médica bem-estar de sua família ou grupo em qualquer cenário de desastre a longo prazo.

Infelizmente, da adrenalina (epinefrina) vem como um injectável. Inaladores foram tentadas no passado, mas têm desvantagens. reacções anafiláticas causar dificuldade de respiração. Se você não pode inalar, você não vai se beneficiar muito de um inalador.

O “Epi-Pen” é o mais popular dos vários kits disponíveis comercialmente para anafilaxia combate. É importante para aprender a usar o Epi-Pen corretamente:

- Remova o EpiPen de seu caso.
- Segure-o firmemente em seu punho.
- Retire a tampa (alguns têm duas tampas).
- Ter o sit paciente ou deitar.
- Segure o músculo da coxa ainda.
  Pressione o fim firmemente contra a coxa de uma forma perpendicular; ele deve
- clicar.
- Mantenha a posição por 10 segundos.
- Massagear o local da injeção.
- Elimine a agulha de forma segura.

Você pode causar mais mal do que bem se você não seguir as instruções acima. Adrenalina (epinefrina) pode contrair os vasos sanguíneos se injectada num dedo por engano, e impedir a circulação adequada para o dígito. Em casos raros, gangrena pode definir. Também, lembre-se que o Epi-Pen não vai te ajudar se você não carregá-lo com você ou não tê-lo facilmente acessível. Quaisquer membros alérgicas de sua família ou grupo deve sempre tê-lo em sua posse.

Desde que é um líquido, adrenalina (epinefrina) não vai ficar eficaz para sempre, como alguns comprimidos ou cápsulas podem. Certifique-se de seguir as instruções de armazenamento. Embora você não quer armazená-lo em algum lugar que está quente, o Epi-Pen não devem ser mantidos em qualquer situação em que poderia congelar, o que irá prejudicar significativamente a sua eficácia.

Se a solução muda de cor, pode ser a perda de potência. Ele pode fazer isso sem mudar a cor também, assim use com cuidado se expirado. Adrenalina (epinefrina) deve ser protegido da luz e, geralmente, vem em um recipiente castanho. Verifique se você sabe exatamente onde ele está em seu kit médico.

Você vai ter quantidades desta droga limitada em situações de colapso, por isso, quando você invadir aquelas fontes preciosas? Uma fórmula fácil de lembrar é a Regra de D's:

- reacção definitiva: O seu paciente é, obviamente, ter uma reacção principal, tal como uma grande erupção ou dificuldade em respirar.
- Perigo: Qualquer agravamento de uma reação depois de alguns minutos.
- Deterioração: Use o Epi-Pen antes que a condição se torna risco de vida. Em caso de dúvida, use-o.

Um perigo iminente é provavelmente provável apenas se o paciente tem dificuldade em respirar ou perdeu a consciência. A inalação de ácido do estômago para os pulmões ou insuficiência respiratória é uma das principais causas de morte nestes casos. Conheça o seu CPR.

Se você estiver em dúvida, vá em frente e dar a injeção. Quanto mais cedo você usá-lo, quanto mais rápido uma pessoa vai resolver a anafilaxia. Uma injecção é suficiente para salvar uma

vida, mas ter mais de uma mão, apenas no caso. Isto é especialmente pertinente quando você estiver longe de seu retiro ou acampamento base.

Algumas pessoas podem não ser capaz de tomar adrenalina (epinefrina), devido a doenças cardíacas crônicas ou pressão arterial elevada. Certifique-se de que seus povos consultar com seus provedores de cuidados de saúde agora. Você tem que determinar que não seria perigoso para eles para receber a droga.

Em um colapso, você estará exposto a um monte de coisas estranhas e você nunca sabe quando você pode ser alérgico a um deles. Estocar os medicamentos adequados, especialmente se você tem familiares com história de reações. Se você aprender os sinais e sintomas de anafilaxia e agir rapidamente, você vai ficar fora de problemas.

POISON IVY, OAK, AND SUMAC



Hera Venenosa

A menos que você vive no Alasca ou o Havaí, topo de uma montanha, ou no meio do deserto, o ar livre terá uma população de hera venenosa, carvalho venenoso, e / ou sumagre venenoso. Uma vez exposto a uma ou a outra, 85% da população irá desenvolver anticorpos contra o que irá gerar uma erupção cutânea de vários graus de gravidade. Inverno não eliminar a possibilidade de uma reação, como você pode reagir contra até mesmo as vinhas ou arbustos dormentes.

O velho ditado: “folhas de três, que seja”. Embora seja verdade que a hera venenosa vem em “folhas de três”, assim como muitas outras plantas. Familiarize-se com o que parece.

hera venenosa e veneno de carvalho são muito semelhantes, com o mesmo irritante químico. folhas de hera venenosa pode ser pointier, com veneno de carvalho, muitas vezes parecendo mais, bem folhas, carvalho. Um ou ambos está presente em praticamente qualquer lugar no continental dos Estados Unidos.

Veneno Sumac é um arbusto ou árvore pequena, crescendo até quase 30 pés de altura em algumas partes do leste dos Estados Unidos. Cada folha tem 7-13 folhetos pontudos. Embora veneno sumac tem o mesmo presente irritante em hera venenosa e Carvalho de veneno, é muito mais poderoso. Simplesmente inalar fumaça da queima veneno sumac foi relatado para causar a morte por asfixia.

Todas estas plantas contêm óleo tóxico que provoca uma reacção após a primeira exposição sensibilizante. O óleo é em quase todas as partes da planta: as vinhas, folhas e raízes. A melhor prevenção não está tocando a planta e obter a toxina em sua pele. Se não for possível evitar a exposição, aqui é um conselho antes de sair para a floresta:

- calças compridas, camisas de mangas compridas, luvas de trabalho, e botas são imperativas se você está fazendo o trabalho em áreas conhecidas por terem plantas venenosas.

- Alguns recomendam uma loção over-the-counter chamada Ivy bloco como um preventivo. Aplique-o como se fosse um protetor solar para as áreas prováveis de exposição. Teoricamente, isso vai impedir que o óleo ser absorvido pela pele.

Infelizmente, muitas vezes as pessoas não identificam a exposição antes que seja tarde demais. A erupção demora desde várias horas até vários dias para se tornar aparente, e aparece como caroços coceira vermelho que tendem a ser desigual. Às vezes, a erupção aparece quase linear. Coceira pode ser prolongada e severa.

A resina ou óleo da planta que provoca a reação permanecerá ativa mesmo em sua roupa, de modo a lavagem completa será necessária. lavagem de rotina do corpo com sabão não será útil após 30 minutos de exposição, como o seu sistema já será a produção de anticorpos. A água quente parece ajudar o óleo absorver na pele, portanto, use apenas água fria no início. Afinal o irritante absorveu, no entanto, banhos de água quente são realmente recomendado por alguns para aliviar a coceira.

Produtos de limpeza que remove resina ou óleo, tais como sabão Fels-Naptha ou Tecnu veneno de carvalho e hera limpeza são mais eficazes do que o detergente regular e podem ser utilizadas até várias horas após a exposição. Álcool é outra opção razoável e facilmente transportada como desinfetantes para as mãos ou almofadas de preparação, mas é muito secagem para a pele.

A boa notícia é que, mesmo se você optar por não tratar a erupção, ele vai embora por si só mais de 2-3 semanas. Mesmo que seja temporário, que poderia ser tão coceira como para torná-lo absolutamente miserável. Difenidramina (Benadryl) a 25-50 mg dosagens 4 vezes por dia será útil no alívio do prurido. É importante saber que a dosagem de 50mg vai fazer você sonolento. Infelizmente, loção de calamina, uma espera velha, e creme de hidrocortisona provavelmente não será muito eficaz.

erupções cutâneas graves foram tratados com a prescrição Medrol embalagem de dose, (um tipo de esteróides conhecido como prednisona). Prednisona é um forte droga anti-inflamatória e irá ser mais eficaz na prevenção da reacção inflamatória que os seus anticorpos irá causar.

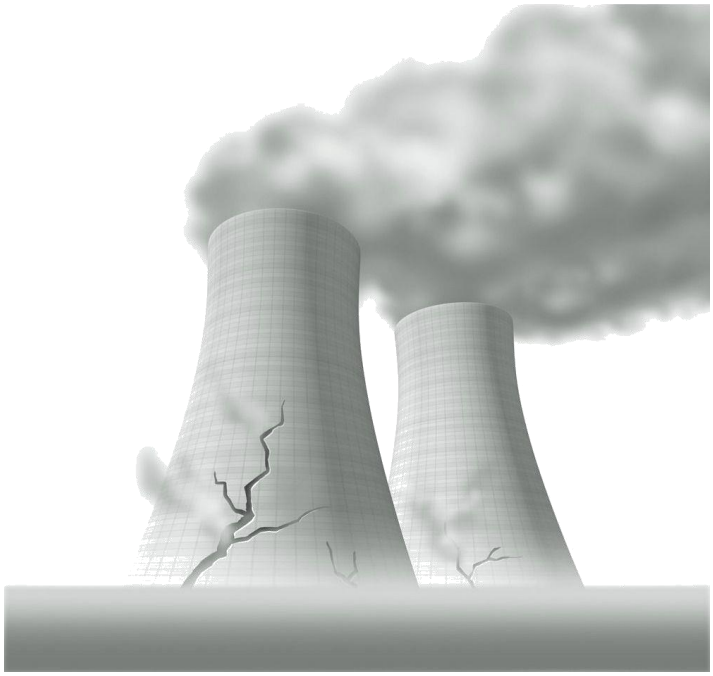
Algumas soluções adstringentes, como Domeboro foram relatados para dar alívio da coceira. O ingrediente activo é o acetato de alumínio, que é semelhante à que se o cloridrato de alumínio, em muitos antitranspirantes.

Existem vários tratamentos alternativos para a hera venenosa, carvalho e sumagre:

- Limpeza da área irritada com vinagre de maçã.
  Os óleos essenciais misturados com gel de Aloe Vera, como a árvore do chá, limão,
- lavanda, hortelã-pimenta,
  gerânio e camomila.
- pasta de bicarbonato de sódio
- Epsom banhos de sal.
- Jewelweed (puré e aplicar)
- Camomila compressas saco de chá

Para aqueles que preferem beber o chá, flor da paixão, calota craniana, e camomila são todos pensados para ser calmante.

RADIATION SICKNESS



Alguns dos mais cenários apocalípticos comuns envolvem armas atômicas e a dizimação da população de explosões térmicas e radiação. Embora áreas povoadas sofreram explosões nucleares apenas duas vezes, (Hiroshima e Nagasaki em 1945), os eventos nucleares tenham ocorrido ao longo do tempo desde então.

Em uma explosão da bomba atômica, a radiação é apenas uma das possíveis causas dos acidentes; explosão térmica e danos energia cinética perto da explosão irá causar mortes e ferimentos perto de ground zero. Radiação, no entanto, pode ter efeitos devastadores longe de ser uma detonação real.

A nossa utilização de reatores nucleares para lugares de poder nos em risco de exposição à radiação quando funcionar mal ou estão danificados. Exemplos incluem os “colapsos” de Chernobyl (1986) e Fukushima (2011). Um colapso (tecnicamente conhecido como um “acidente de fusão do núcleo”) ocorre quando reactor aumenta de calor para além dos níveis de segurança, causando um elemento nuclear para ultrapassar o seu ponto de fusão.

Colapsos geralmente ocorrem como resultado de falha do sistema de refrigeração da planta nuclear. Esta falha pode ocorrer como resultado de danos causados por desastres naturais, tais como tremores de terra ou tsunamis. Eles podem, no entanto, também ser causada por erro humano ou ataque terrorista. Independentemente da causa, os elementos radioactivos derretidas são libertados para a atmosfera; isso tem sérias implicações para as populações que vivem próximo e distante do evento.

Radiação liberada na atmosfera é conhecido como “precipitação”. Precipitação é a matéria em partículas (pó), que é lançada para o ar por uma explosão nuclear. Essa poeira pode viajar centenas (se não milhares) de milhas sobre os ventos predominantes, cobrindo campos, gado e pessoas com material radioativo.

Quanto maior a precipitação vai para a atmosfera, mais longe ele vai viajar contra o vento. Este material contém substâncias que são perigosos se ingeridos ou inalados, como

radioiodo, césio e estrôncio. Pior ainda, a precipitação é absorvida pelas plantas e animais que compõem nossa cadeia alimentar. Em quantidades suficientemente grandes, é perigoso para a nossa saúde.

Um nuclear meltdown usina é geralmente menos prejudicial que uma explosão nuclear, como a radiação não torná-lo tão alto no céu como, digamos, uma nuvem de cogumelo de uma bomba atômica. Os piores efeitos será sentida por aqueles na área dos reactores. partículas mais leves, como o iodo radioactivo, irá viajar o mais distante, e são a principal preocupação para aqueles longe da explosão real ou colapso. O nível de radiação em uma área depende da distância que tem que viajar a partir do colapso, e o tempo que levou para a radiação para chegar.

Os efeitos médicos de exposição são conhecidas coletivamente como “doença da radiação” ou “síndrome aguda da radiação”. Uma certa quantidade de exposição à radiação é tolerável ao longo do tempo, mas seu objetivo é abrigar o seu grupo, tanto quanto possível.

Para atingir esta meta, devemos primeiro esclarecer o que os diferentes termos para medir as quantidades de média radiação. Os cientistas usar termos tais como RADS, REMS, Sieverts, Bequerel ou curies para descrever quantidades de radiação. Diferentes termos são usados ao descrever a quantidade de radiação a ser emitida por uma fonte, a quantidade total de radiação que é realmente absorvido por um ser humano ou animal, ou a possibilidade de um ser vivo sofrerá danos de saúde contra a exposição:

Becquerel / Curie - esses termos descrevem a quantidade de radiação que, digamos, um pedaço de urânio emite no meio ambiente. Nomeado após os cientistas que foram os primeiros a trabalhar com (e morrer de) radioatividade.

RADS - a quantidade de radiação no ambiente que é realmente absorvido por uma vida coisa.

REMS / Sieverts - a medição dos riscos de danos para a saúde da radiação absorvida.

Este é um pouco confuso, então, para os nossos propósitos, RADS uso do let. Um RAD (Radiation Dose Absorvida) mede a quantidade de energia de radiação transferida para alguma massa de materiais, tipicamente humanos.

Uma dose de radiação aguda (uma recebido ao longo de um curto período de tempo) é mais provável de causar danos. Abaixo está uma lista dos efeitos em humanos correspondentes para a quantidade de radiação absorvida. Para efeito de comparação, suponha que você absorver cerca de 0,6 RADs por ano a partir de fontes naturais ou de uso doméstico. Estes são os efeitos de diferentes graus de exposição à radiação aguda em seres humanos:

- 30-70 RADS: dor de cabeça leve ou náuseas dentro de várias horas de exposição. A recuperação completa é esperada.
  70-150 RADS: náuseas ligeiras e vómitos em um terço dos pacientes.
- Diminuição da cicatrização de feridas e aumento da susceptibilidade à infecção. A recuperação completa é esperada.
  150-300 RADS: náusea moderada e vómitos na maioria dos pacientes. Fadiga e
- fraqueza em metade dos pacientes. Infecção e / ou hemorragia pode ocorrer devido a um sistema imune enfraquecido. assistência médica será necessária para alguns, especialmente aqueles com queimaduras ou ferimentos. mortes ocasionais em exposição 300 RADS podem ocorrer.

- 300-500 RADS: náusea moderada e vómitos, fadiga e fraqueza na maioria dos pacientes. fezes diarreicas, desidratação, perda de apetite, ruptura da pele e infecção será comum. A perda de cabelo é visível na maior parte ao longo do tempo. Em alta final da exposição, de esperar uma taxa de mortalidade de 50%. é esperado.

- Mais de 500 RADS: hemorragia espontânea, febre, anorexia, úlceras estomacais e intestinais, diarreia com sangue, desidratação, pressão arterial baixa, infecções e perda de cabelo é antecipada em quase todos os pacientes. As taxas de mortalidade se aproxima de 100%.

Os efeitos relacionados com a exposição pode ocorrer ao longo do tempo, e os sintomas muitas vezes não são imediatos. perda de cabelo, por exemplo, vai aparecer em 10-14 dias. Mortes podem ocorrer semanas após a exposição.

Logo no início, seu objetivo é evitar a exposição de mais de 100 RADS. Um dosímetro de radiação será útil para os níveis de radiação calibre e está amplamente disponível para compra. Este artigo vai lhe dar uma idéia de sua probabilidade de desenvolver doença da radiação.

Existem três maneiras básicas de diminuir a dose total de radiação:

1. Limitar o tempo desprotegido. A radiação absorvida é dependente do tempo de exposição. Deixar áreas onde são detectados níveis elevados e que são sem abrigo adequado. A actividade de partículas radioactivas diminui ao longo do tempo. Após 24 horas, os níveis normalmente cair para 1/10 do seu valor anterior ou menos.
2. Aumentar a distância a partir da radiação. A radiação dispersa sobre distância e será diminuído os efeitos. Para fazer uma analogia, você tem menos chance de se afogar quanto mais longe você é de águas profundas.
3. Escudo pessoas para diminuir a radiação onde eles estão. Blindagem vai diminuir a exposição exponencialmente, por isso é importante saber como construir um abrigo que irá fornecer uma barreira entre o seu povo e a fonte. Um material denso vai dar uma melhor proteção que um material leve.

Barreira de eficácia é medida como “espessura redução para metade”. Esta é a espessura de um material de escudo especial que irá reduzir a radiação gama (o tipo mais perigosa) por uma metade. Quando você multiplicar a espessura redução para metade, você multiplicar sua proteção.

Por exemplo, a redução para metade da espessura de betão é de 2,4 polegadas ou 6 centímetros. Uma barreira de 2,4 polegadas de concreto vai cair exposição a metade. A duplicação da espessura da barreira cai para um quarto (1/2 x 1/2) e triplicando que a deixa cair a um oitavo (1/2 x 1/2 x 1/2) a exposição, etc. Dez espessuras reduzir para metade vai cair a exposição total de radiação para 1/1024.

Aqui estão as espessuras reduzir para metade de alguns materiais comuns:

Conduzir:	0,4 polegadas ou um centímetro
Aço:	1 polegada ou 2,5

	centímetros
Concreto:	2,4 polegadas ou 6 centímetros
Solo (embalada):	3,6 polegadas ou 9 centímetros
Água:	7,2 polegadas ou 18 centímetros
Madeira:	11 polegadas ou 30 centímetros

Para dar um exemplo, vamos supor que você está em um bunker de concreto (2,4 polegadas reduzir para metade a espessura). Você iria precisar dele para ser 24 polegadas grossas para soltar a sua exposição à radiação para 1/1024 do ambiente externo.

O tratamento de emergência da doença de radiação envolve lidar com os sintomas. Antibióticos podem ser útil para infecções do deleite, fluidos para a desidratação e drogas como Zofran (Ondansetron) para náuseas deleite. Em pacientes graves, transplantes de células estaminais e múltiplas transfusões são indicados, mas não vai ser opções em um ambiente austero. Isso ressalta a importância de um abrigo adequado.

Existe proteção disponível contra alguns dos efeitos a longo prazo da radiação, no entanto. Iodeto de potássio (conhecido pelo símbolo químico KI) é um comprimido de 130 mg que impede iodo radioativo de danificar o órgão específico que tem como alvo, a glândula tiróide. Iodo radioativo é o componente mais comum na precipitação que não é na área imediata do evento nuclear.

Tomando KI 30 minutos a 24 horas antes de uma exposição à radiação irá impedir a eventual epidemia de cancro da tiróide que vai resultar na ausência de tratamento é dado. A radiação do desastre 1986 Chernobyl foi responsável por mais de 4.000 casos de câncer de tireóide, até agora, principalmente em crianças e adolescentes. Mais são esperados nos próximos anos.

Embora não haja uma pequena quantidade de KI no sal iodado comum, não é suficiente presente para conferir qualquer protecção por ingeri-lo. Levaria 250 colheres de chá de sal iodado doméstico para igual um comprimido de Iodeto de Potássio!

Se a exposição à radiação é esperado, tomar o comprimido KI uma vez por dia por 7-10 dias, ou mais, se as exposições prolongadas ou múltiplas são esperadas. As crianças devem tomar 1/2 doses. Recomenda-se também considerar 1/2 tablet para cães grandes, e 1/4 comprimido para pequenos cães e gatos. A maior varejista comercial para tablets KI éKI4U.com.

Não dependem de suprimentos da droga estar disponível após um evento nuclear. Mesmo o governo federal terá pouco KI em reserva para dar à população em geral. Nos últimos colapsos de usinas de energia, houve pouca ou nenhuma iodeto de potássio a ser encontrado em qualquer lugar para a compra. Se você tem uma oferta limitada, é importante saber que as crianças são os mais propensos a desenvolver câncer de tireóide após uma exposição e deve ser tratado em primeiro lugar.

Se você se encontra sem uma fonte, considere esta alternativa: tintura 2% de solução de iodo (nome de marca Betadine). “Paint” 8 ml de Betadine sobre o abdómen ou antebraço 2-12 horas antes de uma exposição à radiação e re-aplicar diariamente. Suficiente deve ser absorvido através da pele, para proporcionar uma protecção contra o iodo radioactivo em precipitação.

Aplicar 4 ml. em crianças mais velhas e 3 (mas menos de 150 lbs. ou 70 kg.). Toddlers deveria ter 2ml pintados, e as crianças de 1 ml. Esta estratégia também deve funcionar em animais. Se você não tem uma maneira de medir em ml, lembre-se que uma colher de chá padrão é de cerca de 5 mililitros. Descontinuar o tratamento diário após 3 dias ou quando os níveis de radioiodo caíram para níveis mais seguros.

Esteja ciente de que aqueles que são alérgicos a frutos do mar, provavelmente, vai ser alérgico a iodo. As reacções adversas também pode ocorrer se você tomar medicamentos, como diuréticos e lítio .. Também é importante notar que você não pode beber Betadine, pois é venenoso se ingerido.

Embora muitos na comunidade preparação não visualizar um evento nuclear como o cenário de desastre mais provável, é importante para aprender sobre todos os possíveis problemas que podem afetar sua família em

tempos incertos.

BIOLOGICAL WARFARE



A comunidade preparação está preocupado com a possibilidade de várias calamidades. colapso econômico, as tempestades solares, aquecimento global, e agitação civil são apenas alguns. Não é um cenário, no entanto, que alguns consideram como uma possível causa de uma situação de sobrevivência a longo prazo: a guerra biológica.

guerra biológica é o termo dado ao uso de agentes infecciosos, tais como bactérias, vírus, fungos ou seus subprodutos para morte desafogar e estragos entre uma população específica. Como resultado, as alcança de utilizador controlar sobre uma área ou um segmento da população por enfraquecer a capacidade de resistir. armas biológicas não necessariamente tem que matar seres humanos: desencadeando uma horda de gafanhotos para destruir colheitas ou agentes que matar o gado pode ser tão eficaz.

Este tipo de arma tem sido usado desde os tempos antigos, e até mesmo aparece na Bíblia como parte das pragas visitados em Faraó por um Deus irado. contas medievais de bubônica cadáveres cheias de praga catapultada para cidades sitiadas abundam; este método foi usado como tarde da de 1710, quando os russos atacaram a cidade sueca de Reval (hoje Tallinn) desta maneira.

O hemisfério ocidental foi mudada para sempre por introdução inadvertida da varíola na população nativa americana, matando 90% em algumas áreas e abrir vastas áreas de terra para a colonização européia. Além disso, a guerra biológica proposital ocorreu contra os nativos americanos quando os britânicos apresentou um grande “presente” de cobertores infectados como uma oferta de “paz” durante a Guerra da Pontiac em meados de 1700.

Com o passar do tempo, novos métodos e agentes infecciosos (Anthrax) foram usados em determinadas situações durante a Primeira Guerra Mundial I. Como resultado, o uso de armas biológicas foi proibida pelo Protocolo de Genebra em 1925, mas a pesquisa e produção ainda foi realizada por ambos os lados durante a Segunda Guerra Mundial. A investigação sobre o uso de antraz pelo Reino Unido deixaram a sua área de laboratório na Escócia contaminada para os próximos cinco décadas.

Em 1972, o armazenamento, produção e transporte de agentes de guerra biológica foi proibido pela Convenção de Armas Biológicas (BWC). Apesar disso, há uma série de

violações que foram documentadas na antiga União Soviética e no Iraque, e vários outros suspeitos. A partir de 2011, 165 países assinaram o pacto BWC.

A arma biológica perfeito teria as seguintes características:

- Seja infecciosa e contagiosa em uma grande porcentagem das pessoas expostas.
- Causar debilidade longo prazo grave ou morte do organismo infectado.
- Têm poucos disponíveis antídotos, preventivos ou curas.
- Seja facilmente entrega para a área ou população alvo.
- Tem baixa probabilidade de causar danos a aqueles que utilizam o agente.

As preocupações sobre “acidentes” que afetam o agressor tem a maioria dos países relutantes em usar tais armas em situações táticas normais. Durante o maior acidente desse tipo em 1979, um laboratório russo lançado antraz na área circundante, matando 42 pessoas, infectando ovelhas mais de 200 milhas de distância, e fazendo com que a área imediata para ser fora dos limites até hoje.

Alguns candidatos ao uso como agentes biológicos incluem antraz, varíola, febre hemorrágica virai (Ebola, etc), e Pneumonic praga.

Anthrax pode ser contratado de várias maneiras, por contacto com a pele, inalação, e infecção gastrointestinal. Mais comum em gado do que as pessoas, Anthrax não é um ideal “arma de destruição em massa” em que nenhum contágio de pessoa a pessoa ocorre, exceto em casos de pele (a forma menos letal). A “nuvem” de Anthrax seria necessário para afetar uma grande população, embora um grande número de animais infectados pode resultar em uma epidemia da doença em seres humanos.

A bactéria existe como esporos que, no ambiente certo, liberam toxinas que causam a gripe, como a síndrome que eventualmente destrói as células em nódulos linfáticos, espalhar para os pulmões e sangue, e pode ser altamente letal. Embora penicilina, doxiciclina, Ciprofloxacina e (peixe-Pen, Bird-bióticas, e peixe-Flox, respectivamente) são eficazes contra esta bactéria como um preventivo ou para o tratamento precoce, completa-blown inalação antraz pode ser difícil para sobreviver; as toxinas liberadas pelos esporos permanecem mesmo que os esporos são mortos.

Inalação Anthrax pode evoluir para choque e morte em muitos casos; Felizmente, nem todos expostos vai ter sintomas. Por causa do maior risco de exposição, certos indivíduos, como profissionais do gado, muitas vezes são oferecidos uma vacina contra a doença.

“Pneumônica” é um dos três tipos de praga e, de longe, a mais contagiosa, facilmente se espalhar através da tosse bactérias no ar. Ela é causada por uma bactéria conhecida como Yersinia pestis, geralmente encontrado em roedores e outros animais pequenos em suas pulgas. Também começando como uma síndrome gripal, rapidamente se desenvolve em pneumonia com febre, fraqueza, falta de ar e tosse (muitas vezes com sangue).

A peste pneumônica é diferente de peste bubônica em que o paciente não terá os inchaços clássicos na virilha ou da axila (chamados “Bubões”). Ao contrário de inalação antraz, o que pode levar semanas para desenvolver sintomas, os pacientes com Pneumonic praga podem estar mortos em 2-4 dias se não tratada precocemente.

Tetraciclina (equivalente veterinária: Peixe-ciclina), Doxiciclina (Bird-biótica) e Ciprofloxacina (peixe-Flox), e IV Gentamicina são tratamentos eficazes para as vítimas de praga. O oxigênio é frequentemente utilizado para apoiar o indivíduo doente, e máscaras de protecção são imperativas para aqueles que estão cuidando para eles.

Existem vários tipos de febres virais associados com diferentes organismos que normalmente infectam os roedores. Febres Hemorrágicas como Ebola começar com febre, diarréia e fraqueza, mas evoluir para problemas mais graves relacionados com hemorragia interna e externa. Os pacientes podem sangrar dos olhos, ouvidos, nariz, boca ou reto e pode ter nódoas negras na pele de hemorragia subcutânea.

antivirais normais não parecem curar esta doença, e as taxas de mortalidade pode ser tão alta quanto 90%. A doença é transmitida por fluidos corporais e outro contato, então máscaras e luvas, mais uma vez, são extremamente importantes para os profissionais de saúde.

A varíola é uma outra doença viral que é altamente contagiosa e foi responsável pela dizimação da população indígena. Relacionada com o vírus da varicela, ele difere em que todas as bolhas desenvolver, ao mesmo tempo, em vez de seu ser em diferentes pontos do desenvolvimento e cura. O contato com essas bolhas faz com que a doença seja contagiosa. Febre e fadiga acompanham a doença. Embora raro em países desenvolvidos agora, era prevalente no passado e FEMA estoques Vacinas contra a varíola em quantidade suficiente para vacinar todos os cidadãos dos EUA. Nenhum tratamento curativo está atualmente disponível, e as complicações podem levar ao choque e morte.

Subprodutos liberados por micróbios e plantas andar na linha fina entre armas biológicas e armas químicas. Toxina libertada pelas bactérias que causa o botulismo causa paralisia dos músculos, e é usado em pequenas quantidades como agente cosmético Botox. Ingredientes em mamona contêm ricina, uma toxina potente que provoca a falha respiratória e circulatória. 3 mg. de ricina é potente o suficiente para matar um adulto de tamanho médio por inalação.

Um exemplo clássico de survivalism-velho do tempo que pode ser útil é a “máscara de gás”. Uma máscara de gás é colocado sobre a cara para proteger o utilizador da inalação de poluentes transportados pelo ar e os gases tóxicos. Ele forma uma tampa selada sobre o nariz e a boca com filtros que permitem a respiração. Muitas vezes, ele também irá cobrir os olhos ou o rosto inteiro. Embora pesado, é superior à máscara cirúrgica como uma barreira. O usuário ainda é vulnerável a substâncias químicas que podem penetrar a pele, a menos que eles estão vestindo uma roupa de proteção também.

SECTION 6

✚ ✚ ✚

INJURIES



Eu

na colapso situação, o desempenho de tarefas como cortar madeira, cozinhar alimentos, etc. provavelmente vai levar a uma série de lesões dos tecidos moles (aqueles que não envolvem ósseas estruturas). A partir de um simples corte de uma queimadura grave, qualquer dano para a pele é semelhante a uma fenda na armadura de proteção do seu corpo.

A sua pele é um considerado um órgão, de facto, o maior órgão do corpo, e serve como uma barreira contra a infecção e perda de fluidos. Quando esta barreira é enfraquecida por uma laceração ou queimar, sua saúde está em perigo. O tratamento rápido e eficaz destas lesões irá impedi-los de tornar-se risco de vida.

Sendo os individualistas que eles são, alguns na comunidade preparação ou apropriação podem ser susceptíveis de dar de ombros off ferimentos leves como inconseqüente. Isso não

poderia estar mais longe da verdade. Qualquer lesão menor tem o potencial de causar problemas na estrada. Como um profissional de saúde

durante os tempos difíceis, você deve monitorar o processo de cura de cada ferida.

Cada ferida é diferente e deve ser avaliada separadamente. Se não estiver presente no momento em que a ferida é constituída, o médico deve começar por fazer a pergunta simples: “O que aconteceu”? Um olhar em volta para o local do acidente lhe dará uma idéia de que tipo de detritos que você pode encontrar na ferida e a probabilidade de infecção. Sempre assumir uma ferida está sujo inicialmente.

Outras perguntas a fazer são se a vítima tem problemas médicos crônicos, como diabetes, e se eles são alérgicos a qualquer medicação. Você pode se surpreender ao descobrir que (nem perto) amigos podem não ter dado essa história para você em todo o tempo que você conhece.

O exame físico de um ferimento requer a seguinte avaliação: localização no corpo, comprimento, profundidade e do tipo de tecido envolvido. Circulação e envolvimento do nervo também deve ser avaliada. Se uma extremidade, tem o paciente mostrar-lhe uma gama completa de movimento, se possível, durante o seu exame. Isto é especialmente importante se a lesão envolve uma articulação.

Esta secção vai lidar com vários ferimentos, sua avaliação e tratamento. Com uma observação rigorosa, seu povo vai ter a melhor chance de ficar fora de problemas.

MINOR WOUNDS



A lesão dos tecidos moles é considerado menor quando ele não consegue penetrar na camada profunda da pele, chamado de “derme”. Isto incluiria cortes, arranhões e contusões.

- Cortes e arranhões: Estas lágrimas na pele única penetrar as “epiderme” (camada superficial da pele) e tornar-se infectado em uma base freqüente em uma pessoa saudável.
- Abrasão ou arranhões: Uma porção da epiderme foi raspada. Você provavelmente já experimentou muitos destes como uma criança.
- Hematomas ou contusões: Decorrem de trauma contuso e não penetram na pele em tudo. No entanto, não há sangramento na pele de vasos sanguíneos que foram interrompidas pelo impacto.

Todas as pequenas lesões acima pode ser facilmente tratada. Lave a qualquer ferida que a epiderme foi violada. A utilização de um anti-séptico tal como Betadine (solução de iodo-povidona), mel, ou unguento antibiótico triplo, tais como Neosporin ou Bactroban irá ser útil para prevenir a infecção. O ibuprofeno e acetaminofeno são úteis over-the-counter drogas para dor menor mimo.

sangramento menor pode ser interrompida com um lápis hemostático molhado, um item normalmente utilizado para cortes de barbear. A ferida, se ele quebrou a pele, deve ter uma bandagem adesiva de proteção (como um Band-Aid) para prevenir a infecção.

Aplicando pressão e gelo (se disponível) onde uma contusão parece estar se espalhando vai impedi-lo de ficando maior. Contusões vai mudar de cor ao longo do tempo de negro-azul para o marrom para amarelo. Contusões podem ser dependentes da gravidade e pode descer ligeiramente e que o tempo passa.

A bandagem pele líquido é uma excelente maneira de cobrir uma pequena lesão com algumas vantagens sobre um curativo regular. Aplicá-lo uma vez para o corte ou arranhão; seca dentro de um minuto ou mais e selos

a ferida. Ele também pára pequenas hemorragias, e não vai cair durante banhos. Existem várias marcas (Band-Aid líquido curativo, nova pele, Curad, 3M Sem Sting curativo líquido) e muitos vêm como um spray conveniente. Estas lesões vai curar ao longo dos próximos 7-10 dias, dependendo da quantidade de área da pele afetada.

Você nem sempre tem que percorrer o caminho tradicional para tratar muitos problemas médicos. Se você tiver uma das ferimentos leves mencionado, por que não considerar remédios naturais? Aqui está um processo alternativo para lidar com estas questões:

1. Avaliar gravidade da ferida; se menor, você pode continuar com o tratamento à base de plantas.
2. Parar menor sangramento com os agentes de coagulação do sangue à base de plantas, tais como pó de pimenta de caiena, e comprimir a área com gaze. Substâncias que o sangue coagular são chamados agentes “hemostático”. Esses incluem:
   - Essencial Óleos Geranium, Helichrysum, lavanda, Cypress, mirra, ou Hyssop- Qualquer óleo aplicado a uma compressa de gaze.
   - Medicinal Herbs- pimenta Cayenne pó ou pó de canela com aplicação directa, Yarrow tintura embebido em uma compressa de gaze.
3. Depois de sangramento menor for interrompido, a ferida deve ser limpa com um anti-séptico de ervas: Mistura algumas gotas de óleo com água estéril e lavar bem o ferimento. Os óleos essenciais com esta propriedade incluem:
   - Óleo de lavanda
   - chá árvore
   - Alecrim
   - Eucalipto
   - hortelã-pimenta
4. Aplicar anti-séptico à base de plantas para a ferida usando os óleos essenciais acima; por exemplo, utilizar óleo de hortelã-pimenta em uma mistura de 50/50 com óleos veiculares, tais como azeite ou óleo de coco. Outros anti-sépticos naturais incluem alho, mel cru não processado, Echinacea, hamamélis e erva de São João.
5. Se necessário, use analgésicos naturais, tais como:

6. Vestir a ferida com gaze limpa. Não enrole muito apertado.
7. Alterar o curativo, reaplique anti-séptico, e observar para a infecção duas vezes ao dia até a cura. feridas infectadas são discutidos na seção sobre celulite neste livro.

Alguns naturopatas defendem o uso de carvão ativado para ajudar a curar feridas. Para fazer uma cataplasma:

- Misturar 1 -2 colheres de sopa de carvão actuvated com uma pequena quantidade de água para formar uma pasta húmida.
- Adicionar Linho farinha de semente para ajudar a reter a umidade.

- Espalhar a pasta no corte de gaze para se ajustar à ferida e dobrá-lo de novo.
- Aplicar para a lesão e cobrir completamente com filme plástico do alimento, se disponível.
- Tape o emplastro firmemente no lugar e deixe durante a noite.

HEMORRHAGIC AND MAJOR WOUNDS



Em uma sociedade desestabilizada, o risco de agitação civil é alta. feridas traumáticas podem ser comuns. Portanto, o médico para uma família ou grupo deve estar preparado para as piores possíveis lesões sem o benefício de um cirurgião e sala de operação (imagem acima).

Cortes na pele pode ser menor ou catastrófica, superficial ou profunda, limpa ou infectada. A maioria dos cortes significativos (também chamado de 'lacerações') penetram tanto na derme e epiderme e estão associados com sangramento, às vezes maior. Saber gerir uma ferida hemorrágica forma rápida e eficaz será de suma importância.

O sangramento pode ser venosa na origem, que se manifesta como sangue vermelho escuro, drenagem de forma constante a partir da ferida. Sangramento também podem ser arteriais, que é vermelha brilhante (devido ao alto teor de oxigénio) e sai em jorros que correspondem ao pulso do paciente. Como a veia e artéria geralmente são executados em conjunto, um corte sério pode ter ambos.

Uma vez que abaixo do nível da pele, vasos sanguíneos grandes e nervos podem estar envolvidos. Avaliar a circulação, sensação e a capacidade de mover a área lesada. Você vai notar mais problemas com danos nos vasos e nervos de lacerações profundas e lesões por esmagamento.

Para uma contusão extremidade, avaliar o que chamamos de “preenchimento capilar Time” para testar a circulação além da área da ferida. Para fazer isso, pressione o leito ungueal ou uma almofada de dedo / dedo do pé; em uma pessoa com circulação normal, esta área ficará branco quando você liberar a pressão e depois voltar para uma cor normal dentro de 2 segundos. Se demorar mais ou a ponta dos dedos são azuis, você pode ter uma pessoa que tenha danificado um vaso sanguíneo. Se a função motora ou sensação é diminuída (teste por picada levemente com um pino de segurança para além do nível da ferida), pode haver lesão do nervo.

Avaliando a perda de sangue é um aspecto importante de lidar com feridas. Um adulto humano de tamanho médio tem cerca de 10 litros de sangue. O efeito sobre o corpo provocada pela perda de sangue varia com a quantidade de perda de sangue efectuadas:

- 1,5 pintas (0,75 litros) ou menos: pouco ou nenhum efeito; você pode doar um litro de sangue total, por exemplo, quantas vezes a cada 8 semanas.
- 1,5-3,5 pintas (0,75-1,5 litros): taquicardia e respirações. A pele fica fria e pode aparecer pálido. O paciente é usualmente muito agitado. Se você não está acostumado com a visão

de sangue, você pode ser também. Mesmo uma pequena quantidade de sangue no chão ou sobre o paciente pode fazer uma enjoado médico inexperiente.

- 3,5-4 litro (1,5-2 litros): A pressão sanguínea começa a cair; o paciente pode parecer confuso.
  Batimento cardíaco é geralmente muito rápida.
- Mais de 4 pintas (mais de 2 litros): paciente é agora muito pálido, e pode ser inconsciente. Depois de um período de tempo com a perda de sangue contínuo, a pressão arterial diminui ainda mais, a frequência cardíaca e a respiração diminuir, e o paciente está em perigo sério.

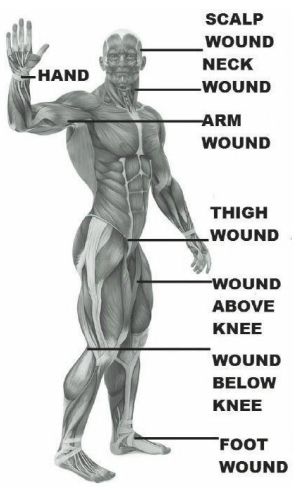
Quando você encontrar uma pessoa com uma ferida sangrando, o primeiro curso de ação é para parar a hemorragia. Muitas vezes, a pressão direta sobre a área de sangramento pode parar de sangrar por si só. Sangramento numa extremidade pode ser retardado por elevação do membro acima do nível do coração.

O médico deve ter sempre luvas de borracha nitrílica em sua embalagem; isso vai impedir que a ferida da contaminação por um lado “sujo”. Tente evitar tocar as partes de palma ou dedos das luvas como você colocá-los. Se não houver luvas, pegar uma barreira bandana ou outro pano e pressione-o na ferida.

Além disso, pressionando o “ponto de pressão” para a área lesada pode ajudar sangramento lento.

pontos de pressão são locais onde grandes artérias chegar perto o suficiente para a pele para ser compactado manualmente. Pressionando nesta área vai abrandar sangramento na parte inferior da faixa do vaso sanguíneo.

Usando pontos de pressão, podemos fazer um “mapa” de áreas específicas para concentrar seus esforços para diminuir o sangramento. Por exemplo, há um grande vaso sanguíneo por trás de cada joelho conhecida como a artéria poplítea. Se você tiver uma ferida sangrando na perna, digamos que seu bezerro, aplicando pressão na parte de trás do joelho vai ajudar a parar a hemorragia. Um diagrama de alguns dos principais pontos de pressão é abaixo:



Se isso não parar o sangramento, pode ser apropriado usar um torniquete. O militar usa um torniquete CAT (Combat Aplicação Tourniquet), que é simples de usar e pode ser até mesmo ser colocado com uma mão. Isto é especialmente útil se a vítima sangramento é você.

Torniquetes devem ser colocados firmemente; sangramento arterial requer mais pressão do que o sangramento venoso simples de stop.

A colocação de um torniquete para uma ferida deve ser feita criteriosamente. O torniquete pára o sangramento do vaso sanguíneo aberto, mas também pára a circulação nos vasos sanguíneos próximos intactas bem. É importante notar que o torniquete, uma vez colocado, devem ser soltos a cada dez minutos ou

assim, para permitir o fluxo de sangue para as áreas ilesas e para determinar se o sangramento cessou devido ao processo de coagulação natural.

Torniquetes são dolorosas se eles estão no lugar por muito tempo, e uso prolongado poderia realmente fazer com que seu paciente a perder um membro, devido à falta de circulação. Assim, seu corpo pode acumular toxinas na extremidade; estes tornam-se concentrados e correr para o seu núcleo corpo quando você liberar o torniquete. Demora menos de uma ou duas horas com um torniquete no local para causar este problema.

Quando você estiver confortável que grande sangramento diminuiu, liberar a pressão do torniquete, deixando-o de fácil acesso. Lave a ferida de forma agressiva com água estéril ou uma solução 01:10 de Betadine. Este procedimento é conhecido como “irrigação”. Pode ter ouvido de limpeza de feridas com álcool ou peróxido de hidrogénio; este método é aceitável para uma primeira limpeza, se você não tem nada mais, mas não para tratamento de feridas depois (veja a seção sobre tratamento de feridas dos tecidos moles).

Embalagem da ferida com ligaduras não é apenas para encharcado de sangue; ligaduras são úteis para aplicar a pressão. Mais do que um curativo pode ser necessária para manter a ferida de sangria ainda mais. É importante certificar-se de que você colocar a maior pressão, onde o sangramento estava ocorrendo na ferida. Se o sangue estava vindo do topo de uma grande ferida, começar a arrumar lá. Mais uma vez, manter comprimir o ferimento.

Agora, cobrir toda a área com um pano seco vestir para maior proteção. O Exército israelense desenvolveu um excelente curativo que é fácil de usar e é encontrado em quase todo equipamento de sobrevivência é vendido. A vantagem do curativo batalha Israel é que se aplica pressão sobre a área do sangramento para você. Não se esqueça que ataduras ficar sujo e deve ser mudado frequentemente. Duas vezes por dia é um mínimo até que ele tenha curado.

O processo acima de parar a hemorragia e vestir uma ferida também irá trabalhar para lesões traumáticas, como facadas e ferimentos de bala. Você provavelmente já ouviu falar que você não deve remover uma faca porque ela pode causar a hemorragia a piorar. Isto lhe dará tempo para obter o paciente para o hospital, mas o que se não houver hospitais? Você vai ter que transportar a vítima para o seu acampamento base e prepare-se para remover a faca. Não pode ficar lá por meses enquanto você está esperando para a sociedade a re-estabilizar. Tenha muita gaze e agentes de coagulação disponível.

ferimentos de bala são o oposto, em que a bala é geralmente removido, se possível, quando assistência médica moderna está disponível. Em que você não tem o luxo de transferir o paciente para um centro de trauma, você vai querer evitar cavando para uma bala difícil de encontrar. Embora existam instrumentos feitos para esta finalidade, a manipulação poderia causar mais contaminação e sangramento.

Para um exemplo histórico, levar o caso do presidente James Garfield. Em 1881, o presidente Garfield foi disparado por um assassino. Na pressa para remover a bala, 12 médicos

diferentes colocaram suas mãos (sem luvas) na ferida. A ferida, que não teria sido mortal, com toda a probabilidade, foram infectados. Como resultado, o presidente morreu depois de um mês em agonia. Em cenários austeros, pense duas vezes antes de retirar um projétil que não é claramente visível e facilmente alcançado.

Agentes hemostáticos comerciais



Em estudos de vítimas nas guerras recentes, 50% dos que foram mortos em ação morreu de perda de sangue. 25% morreram dentro da primeira hora “de ouro” depois de ser ferido. chance de sobrevivência de uma vítima diminui significativamente após 1 hora sem cuidado, com um aumento de três vezes na mortalidade para cada 30 minutos sem cuidados depois.

Portanto, a pergunta que devemos colocar é, parafraseando Hamlet, “a sangrar ou não sangrar”. Desde então tem havido lesões traumáticas, que têm se preocupado com mortes devido a hemorragia. Os egípcios mista cera, cevada e graxa para aplicar a uma ferida sangrando. Os chineses e gregos usavam ervas como bayberry, urtiga, yarrow, e outros para a mesma finalidade. Os nativos americanos se aplicaria raspas de dentro de peles de animais frescos misturados com areia quente e penugem. Estes tratamentos, às vezes, ser bem sucedido, às vezes não.

O controle de grande hemorragia pode ser o território do cirurgião de trauma, mas que se você encontrar-se sem acesso a cuidados médicos modernos? Na última década, tem havido grandes avanços na hemostasia (parar a perda de sangue). Conhecimento do seu uso adequado em caso de emergência irá aumentar as chances de sobrevivência do paciente ferido.

Embora existam vários tipos de agentes hemostáticos no mercado para armazenamento médica, os dois mais populares são QuikClot e Celox. Eles são duas substâncias diferentes que estão ambos disponíveis na forma de um pó ou de gaze impregnada de pó.

QuikClot originalmente continha um mineral vulcânica conhecida como zeólito, que efectivamente coagulado feridas hemorrágicas, mas também causou uma reacção que causou algumas queimaduras graves. Como resultado, o principal ingrediente foi substituído por outra substância que não arde quando ele entra em contato com o sangue.

A atual geração de QuikClot é feita a partir do caulim, a mesma coisa que você encontra no Kaopectate produto anti-diarreico. É tão comum que está a ser dito o que faz Georgia barro vermelho. isto

não contém animal, humana ou componentes botânicos.

O contacto entre o caulino e sangue inicia imediatamente o processo de coagulação através da activação do Factor XII, um jogador importante no processo de coagulação. A gaze impregnados em pó ou é aplicada pressão e colocada durante vários minutos. QuikClot é aprovado pelo FDA e amplamente disponível; a gaze é mais fácil de lidar do que o pó, mas pode ser caro. QuikClot tem uma vida útil de 3 anos ou mais, menos, se os pacotes são deixados de fora no sol.

Uma negativa com QuikClot é que ele não absorve no corpo e, alguns acreditam, podem ser difíceis de remover da ferida. Este foi certamente verdade das gerações anteriores, mas é reivindicada a não ser como um grande problema, especialmente se você usar a gaze vestir .. Se mais de um curativo é necessário, não retire a primeira: Coloque o segundo gaze sobre topo. Use uma seringa de irrigação para lavar a ferida após a gaze é finalmente removido.

Em um estudo publicado no The Journal of Trauma, lesões, infecções, e Critical Care, (Volume 68, Número 2, fevereiro de 2010), a gaze de caulim foi encontrado para ser tão seguro como gaze cirúrgica padrão.

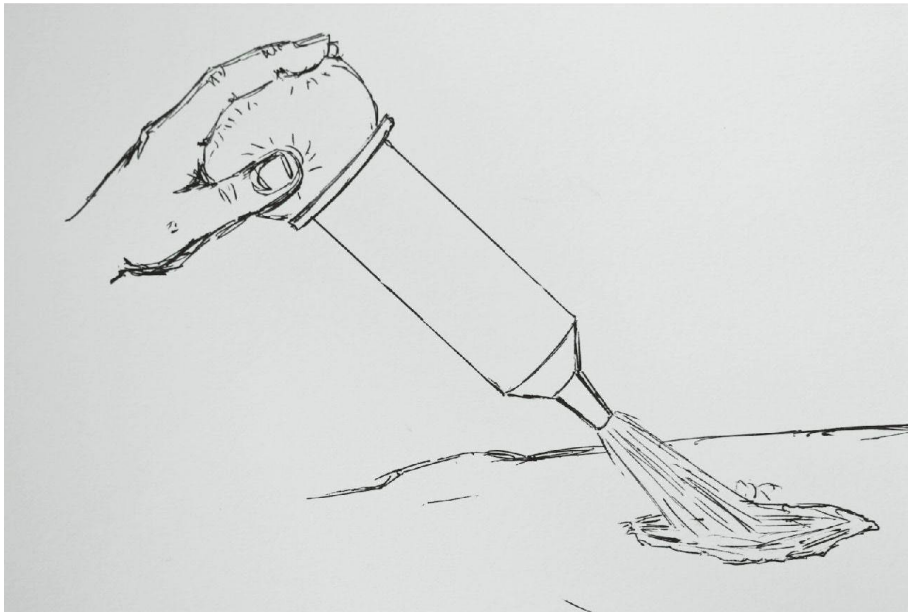
Celox é o outro agente hemostático popular, e é composto por quitosano, um material orgânico processado a partir de cascas de camarão. Como tal, aqueles que são alérgicos ao marisco pode, eventualmente, ter uma reacção à Celox. Este produto “pó” é na verdade composta de flocos de área superficial elevada. Quando estes pequenos flocos de entrar em contacto com o sangue, se encontram ligados com ele e formar um coágulo que aparece como um gel. Como QuikClot, que também vem em compressas de gaze impregnados, que são, de novo, relativamente caro.

Celox eficaz fará com que a coagulação, mesmo naqueles em anti-coagulantes, como a heparina, a warfarina ou Coumadin sem outros factores de coagulação esgotando. O quitosano, sendo um material orgânico, é progressivamente dividida por enzimas naturais do corpo para outras substâncias normalmente encontradas lá. Como QuikClot, Celox é aprovado pelo FDA.

Estudos do governo dos EUA comparar Celox favoravelmente a outros agentes hemostáticos.

Ambos os QuikClot e Celox compressas de gaze foram testados pelos militares dos EUA e do Reino Unido e foram bem utilizados no Iraque e no Afeganistão. Embora eficaz, você não deve usar esses itens como uma primeira linha de tratamento em um paciente sangramento. Pressão, elevação de uma extremidade sangramento acima do coração, embalagem de gaze e torniquetes deve ser sua estratégia aqui. Se estas medidas não forem suficientes, no entanto, você tem um passo extra eficaz para acabar com que a hemorragia.

SOFT TISSUE WOUND CARE



Irrigar a ferida

Depois de ter parado o sangramento e aplicou sua limpeza, você está em território mais seguro do que você era. Em um cenário austero, no entanto, você deve seguir o estado da ferida até a recuperação completa em seu papel como médico. tratamento de feridas contínuo é de sua responsabilidade.

Uma ferida aberta pode curar através de dois métodos:

Intenção primário (encerramento): A ferida é fechada, de algum modo, tal como com suturas ou agrafos. Isso resulta em uma cicatriz menor, mas traz o risco de bactérias sequestrantes inadvertidamente profunda na ferida.

Intenção secundário (Granulao): Partindo de uma ferida aberta faz com que a formação de “tecido de granulação”. tecido de granulação está crescendo rapidamente o tecido da cicatriz cedo que é rica em vasos sanguíneos. Ele preenche os espaços onde as bordas da ferida não estão juntos. Depois de um período de tempo, ele se transforma em tecido cicatricial maduro. Esta cicatriz é maior do que se a ferida foram fechadas pela intenção primária, mas diminui o risco de infecção, se bem cuidada.

Muitas vezes, é mais seguro para permitir que uma ferida para curar a si própria, em vez de sutura ou grampeá-lo fechado. Os pensos para feridas devem ser mudados regularmente (pelo menos duas vezes por dia ou sempre que a ligadura é saturada com sangue, fluidos, etc.), a fim de dar a melhor oportunidade para a cura rápida. Ao mudar de um penso, é importante limpar a área da ferida com água potável ou uma solução de anti-sépticos tais como Betadine diluído (povidona-iodo). Usar uma parte Betadine para 10 partes de água.

Lembre-se do velho ditado: “A solução para a poluição é a diluição”. Usando uma lâmpada ou de uma seringa de irrigação (60-100 ml) irá fornecer pressão para o fluxo de água e lava-se a formação de coágulos de idade e sujidade. Esfregar levemente qualquer ferida aberta com Betadine diluído ou água esterilizada. Você pode notar algum sangramento

(geralmente leve). Este é um sinal de tecido que está se formando novos vasos sanguíneos e não necessariamente um mau sinal. Aplique pressão com um curativo limpo até que ele pare.

> Curiosamente, a maioria dos estudos achar que esterilizado (potável) água é tão bom como um

solução concentrada anti-séptico para a cicatrização de feridas (por vezes melhor). Embora seja aceitável para executar uma primeira limpeza com Betadine ou Peróxido de hidrogénio, depois de limpar definitivamente não deve usar estes produtos concentrados. Novas células estão tentando crescer, e eles fazem isso melhor em um ambiente úmido. anti-sépticos concentrados secar estas novas células frágeis e fazer a cura para baixo lento.

Uma solução anti-séptica alternativa que é fácil de fazer uso de suprimentos de armazenamento comuns é a solução de Dakin. Em primeiro lugar utilizado durante WWI, solução de Dakin é usado para feridas disinfect sobre a pele, tais como úlceras de pressão em pacientes acamados. É barato de montar, dissolve as células mortas, e usa a seguinte:

- solução de hipoclorito de sódio (força regular lixívia doméstica).
- O bicarbonato de sódio (bicarbonato de sódio)
- água da torneira fervida

Para fazer a solução de Dakin, tome 4 xícaras de água esterilizada e adicione ½ colher de chá de bicarbonato de sódio. Em seguida, adicione uma certa quantidade de água sanitária para alcançar a força que você precisa. 3 colheres de chá irá funcionar como um efeito anti-séptico suave (abundância para feridas limpas que são curativas) e 3 colheres de sopa lhe dão um efeito mais forte para feridas infectadas. Você pode usar um total de 3 onças fluidas (cerca de 100 mililitros) para uma solução de força total para tratar as piores infecções. Não tome solução de Dakin internamente e prestar atenção para reações alérgicas na forma ou erupções cutâneas ou outra irritação. Armazenar no escuro a temperatura ambiente e fazer um novo lote a cada poucos dias, pois perde potência de forma relativamente rápida. Não congelar ou aquecer a solução.

Para assegurar uma rápida cicatrização de feridas abertas, que utilizam um tipo de método conhecido como “húmido-para-seco” curativo. Aplique uma bandagem diretamente a uma ferida aberta que foi embebido em água esterilizada e torcido. Desta forma, podemos evitar a secagem de novas células, mantendo-os em um ambiente úmido .. Em cima da bandagem que toca a ferida cura, você vai colocar um curativo seco e algum tipo de fita para fixá-lo no lugar. Assim, você tem um “wet-a-seco” vestir.

Também pode ser uma boa idéia para aplicar alguma pomada antibiótica tripla em torno de uma cicatrização de feridas para prevenir a infecção de bactérias na pele. Raw mel, óleo de lavanda e óleo de tea tree são algumas alternativas naturais.

Conforme o tempo passa, você pode ver algum material escuro nas bordas da ferida. Este é um material não-viáveis e deve ser removido. Ela só poderia esfregar fora, ou você pode precisar de tomar a sua tesoura ou bisturi e retire o tecido morto. Isso é chamado de “desbridamento” e remove o material que não faz mais parte do processo de cura.

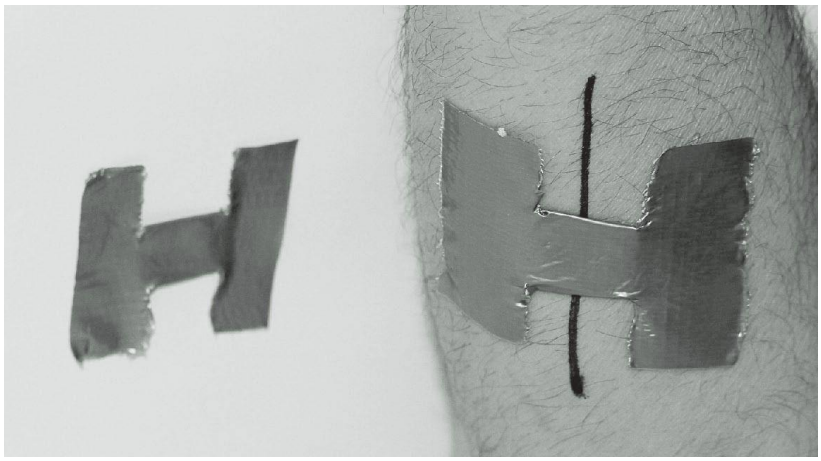
WOUND CLOSURE

Quando uma laceração ocorre, armadura natural do nosso corpo é violada e bactérias conseguir uma carona para o resto do nosso corpo. Uma vez lá, a nossa saúde está em perigo real. Portanto, ela só faz sentido comum que queremos fechar essa brecha.

Há sempre alguma controvérsia quanto à possibilidade de fechar uma ferida. A laceração pode ser fechado, quer por meio de suturas, fitas, grampos ou médicos "supercolas" tais como Derma-Bond. Quando e por que você iria escolher para fechar uma ferida, e o método que você deve usar? Depois de prestar primeiros socorros, que inclui a remoção de objectos estranhos, hemostasia (parar o sangramento), irrigação e aplicação de anti-séptico, você terá que determinar a resposta.

Fitas, Colas, e Staples

Existem vários métodos disponíveis para fechar uma laceração. Faz sentido comum usar o método mais simples e menos invasivo que irá fazer o trabalho. O mais fácil de usar são "Steri-Strips" e fechamentos de borboleta. Estes são pensos adesivos que aderem em cada lado da ferida para puxá-lo em conjunto. Eles não exigem a perfuração da pele e vai cair por conta própria, no tempo. Mesmo a fita adesiva pode ser usado para fazer um fecho borboleta.



fechamento borboleta improvisada com fita adesiva

O segundo método é menos invasiva do cianoacrilato, "cola" especial vendido como Derma-Bond ou Liquiseal. Este é adesivo médico-classe que é feito especificamente para uso na pele. Basta aproximar a pele e executar uma linha fina de cola para baixo a laceração. Manter no lugar até secar. Ele irá, naturalmente descolar como a pele cura.

Alguns têm recomendado (muito menos caro) do agregado familiar "Super-cola" para o fechamento da ferida. Esta preparação é um pouco diferente quimicamente, e não é feita para uso na pele. Pode causar irritação na pele, em alguns, e queimar-como reacções foram relatadas.

Se é tudo que você tem, no entanto, você pode optar por usá-lo. Você pode testar super-cola para reações alérgicas, colocando uma pequena quantidade no interior de seu antebraço e observar uma erupção durante as próximas 24 horas.

Outro método de fecho é o uso de agrafadores de pele. Eles trabalham por “beliscar” a pele juntos e deve ser removido em cerca de 7 dias. Você vai precisar de duas pinças dentadas (também chamado de “fórceps Adson”) para everter as bordas da pele e aproximá-los para a pessoa que faz o grampeamento. Como tal, o grampeamento é o melhor feito se você tem um assistente. Curiosamente, a pessoa mais qualificada é a única segurando as pinças, não a pessoa de grampeamento.

Staples são melhor removido com um instrumento específico conhecido como um removedor de grampos. equipamento de grampeamento está amplamente disponível, mas provavelmente não tão rentável quanto outros métodos.

Suturas são o seu método mais invasivo da ferida ou encerramento laceração. Como isso pode ser feito por uma única pessoa, que é a que requer mais habilidade. Antes de optar por fechar uma ferida por sutura, certifique-se perguntar por que você não pode usar um método menos invasivo vez.

Mantenha simples. Use os outros métodos em primeiro lugar, e salvar o seu abastecimento de sutura / grampos preciosos para aqueles casos especiais que realmente precisam deles. Em uma situação de sobrevivência a longo prazo, é improvável que você nunca vai ser capaz de repor esses itens.

Tudo sobre Suturas

Me pedem para sutura ensinar mais do que qualquer outro procedimento de primeiros socorros, mesmo que ele realmente não é de primeiros socorros em tudo. Sutura é o melhor feito por alguém com experiência, e você não receber esse tipo de experiência em seu curso normal socorrista. formação médica sobrevivência ensina você a estabilizar e transferir o paciente para instalações modernas. Mas o que se não houver cuidado moderno disponível? Você precisará obter o conhecimento para ser capaz de funcionar eficazmente; que significa aprender a suturar. Você também deve compreender quando um ferimento deve ser fechado e, mais importante, quando não deveria.

A pele humana foi provavelmente suturada desde que aprendeu a fazer agulhas de osso e chifre de 30.000 anos atrás. A primeira documentação de sutura era dos egípcios há 5.000 anos, e os pontos reais foram encontrados em múmias mais de 3.000 anos de idade. Os gregos e romanos, assim como várias culturas nativas, também trabalhou com suturas.

Usando agulhas de osso, marfim e cobre, eles iriam usar vários materiais naturais, como cânhamo, linho, algodão, seda, cabelo e animal tendão de colocar feridas juntos. A era médico clássica Galen, no 2^{nd}Século, foi bem conhecido para costurar os tendões e ligamentos cortadas de gladiadores, por vezes, para restaurar a função de uma extremidade danificado. Ele foi um dos primeiros a distinguir entre um “limpa” e uma ferida “suja”.

Nas culturas primitivas, formas engenhosas foram desenvolvidos para feridas perto. Em algumas florestas tropicais, os nativos iria recolher soldados Formiga de exército sempre que havia uma ferida perto. Eles iriam colocar as mandíbulas da formiga na pele, a formiga mordia a pele fechada, e em seguida, iriam torcer seu corpo fora! A cabeça ficou no, com as mandíbulas fechadas e a pele fechada. Americanos nativos iria retirar agave agulhas cacto juntamente com uma tira do material de planta em anexo, e que o uso como sutura.

tecnologia de sutura realmente não avançar muito até o final de 19º século, quando o conceito de esterilização de agulhas e material de sutura entrou em moda. Por esta altura, o material de sutura foi ou “catgut crómico” (na verdade, feita a partir da mucosa intestinal de ovinos e bovinos) ou seda. Ambos estes materiais ainda estão disponíveis hoje, de uma forma ou de outra.

Sutura “string” ou é absorvível ou não absorvível. Catgut, por exemplo, se dissolve no corpo ao longo de várias semanas. suturas absorvíveis são usados para o trabalho do corpo interno ou áreas, tais como o interior da bochecha ou vagina.

A seda é não absorvível, e é usado na pele (onde pode ser finalmente removido) ou em qualquer lugar internamente que você está disposto a ter o material de sutura ficar para sempre. Por volta de 1930, os materiais sintéticos feitos a sua estreia sob a forma de nylon e polipropileno (Prolene). Estes são não-absorvíveis que também estão disponíveis para este dia e são, essencialmente, como linha de pesca. Desde essa altura, vários tipos diferentes fabricados de material de sutura ter atingido o mercado, tanto absorvível (tais como ácido poliglicólico ou Vicryl) e não-absorvível.

material de sutura vem em várias espessuras: 0, 2-0, 3-0, 4-0, 5-0 e 6-0 são mais comumente usados em seres humanos. Quanto maior for o número, mais fino o fio vai ser. Isso não é muito diferente de chumbo grosso; 00 é mais espessa do que 000 (2-0 vs. 3-0). 0-Nylon, por exemplo, é mais grossa do que precede, com 6-0 Nylon sendo muito bom para uso em cosméticos trabalho delicado, por exemplo, a face. A sutura mais pesado tem mais força, mas as folhas mais finas sutura menos de uma cicatriz.

Agulhas têm progredido, também. As agulhas podem ser rectas, curvas, ou várias outras formas. Originalmente, as agulhas eram “olhos” e separado do string. Você enfiado a agulha e começou a sua costura, o que causou dois comprimentos de sutura para ir através da ferida. Este processo causou algum trauma aos tecidos suturados, e por isso este tipo de agulha é chamado de uma agulha “traumático”.

Em 1920, um processo chamado de “estampagem” foi desenvolvido, o que permitiu que a extremidade posterior da agulha para ser ligado à cadeia. O diâmetro do fio foi ligeiramente mais fina do que a agulha e apenas um único comprimento de fio de sutura foi passada através do tecido; este tipo de agulha foi nomeado “atraumática”. Algumas agulhas estampados são construídas para “pop-off” com um puxão rápido após a colocação de cada ponto. Isto pode ser útil, mas é incrível desperdício de material de sutura; portanto, só pode desencorajar o seu uso a menos que você tem oferta ilimitada.

Agulhas também são classificados com base no ponto. Os dois maioria dos pontos de agulha comum são “cónica” e “corte”, embora haja vários outros. Um deles é redonda e “velas” suavemente para um ponto, como um lápis afiado faz. agulhas “de corte” são triangulares e tem um “corte” borda afiada no interior da curva da agulha. agulhas de corte são utilizadas em tecido denso, tal como a pele.

Quando fechar uma ferida / Quando a deixar uma ferida aberta

Agora que estamos familiarizados com suturas, devemos perguntar-nos a seguinte pergunta: O que estou tentando realizar por costura esta ferida fechada? Seus objetivos são simples. Você fecha feridas para reparar o defeito na armadura do seu corpo, para eliminar “espaço morto”, e para promover a cicatrização. Uma ferida bem aproximada também tem menos cicatrizes.

Infelizmente, aqui é onde fica complicado. Fechar uma ferida que deve ser deixado aberto pode fazer muito mais mal do que bem, e poderia colocar a vida de seu paciente em risco.

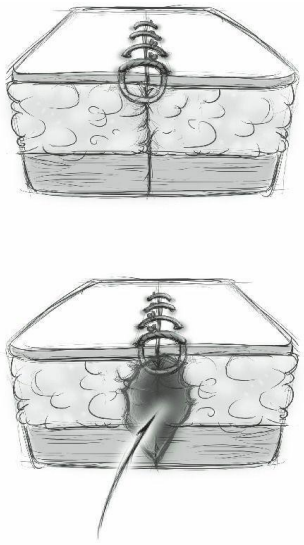
Tomemos o caso de uma jovem mulher ferida em um acidente “tirolesa”: Ela foi levada para o pronto-socorro local, onde foram necessários 22 grampos para fechar uma grande laceração. Infelizmente, a ferida tinha bactérias perigosas nele, causando uma infecção grave que se espalhou por todo o corpo. Ela finalmente necessários vários amputações. Aprendemos com isso uma lição importante: a saber, que a decisão de fechar uma ferida não é automática, mas envolve várias considerações.

A consideração mais importante é saber se você está lidando com um pano limpo ou uma ferida suja. A maioria dos ferimentos que você vai encontrar em um cenário deserto ou colapso será sujo. Se você tentar fechar uma ferida suja, você ter seqüestrado sujeira e bactérias em seu corpo. Dentro de um curto período de tempo, a ferida infectada irá tornar-se vermelha, inchada e quente. Pode formar um abcesso, e pus vai se acumular dentro.

A infecção pode se espalhar para a corrente sanguínea e, quando isso acontece, você tem causado uma situação de risco de vida. Deixando a ferida aberta permitirá que você limpe o interior com freqüência e observar o processo de cicatrização. Também permite que o fluido inflamatório para drenar para fora do corpo. Feridas que foram deixadas abertas curar por um processo chamado de “granulação”; isto é, a partir do interior para fora. A cicatriz não é tão bonito, mas é a opção mais segura na maioria dos casos.

Outras considerações ao decidir se deve ou não fechar uma ferida estão se é uma laceração simples (corte reto fina sobre a pele) ou se é uma avulsão (áreas de pele arrancada, pendurado abas). Se as bordas da pele são tão distantes que eles não podem ser costuradas sem pressões indevidas, a ferida deve ser deixada em aberto. Se a ferida está aberta há mais de 8 horas, deve ser deixada em aberto; bactéria já tinha uma boa chance de colonizar a lesão.

Se você está certo de que a ferida é limpo, você deve fechá-lo se ele é longo, profundo ou gapes abrir livremente. Além disso, cortes de mais de partes móveis, tais como a articulação do joelho, vai ser mais propensos a precisar de pontos. Lembre-se que você deve fechar feridas profundas (excepto picadas) em camadas, para evitar qualquer “espaço morto” aproximada-un ocorra. Os espaços mortos são bolsas de ar carregada de bactérias em uma ferida fechada que podem levar a uma infecção grave.



DEAD SPACE

Se você não tiver certeza, você pode optar por esperar 72 horas antes de fechar a ferida para se certificar de que há sinais de infecção se desenvolver. Isto é referido como “fechamento retardado”. Algumas feridas pode ser parcialmente fechada, permitindo um pequeno espaço aberto para evitar a acumulação de fluido inflamatório. Drenos, que

consistem em comprimentos finas de látex, nitrilo, ou mesmo gaze, pode ser colocado na ferida para esta finalidade. Claro, você deve colocar um curativo sobre a área exposta.



PENROSE DRAIN IN PLACE

Muitas lesões que exigem o fechamento também deve ser tratada com antibióticos para diminuir a chance de infecção. Os remédios naturais, como alho ou mel pode ser útil em um ambiente austero.

suturas camada profunda nunca são removidos, de modo a tentar utilizar absorvível material tal como o catgut crómico ou Vicryl se possível. Se você deve usar não-absorvíveis, como seda, nylon ou Prolene, o corpo vai murar as suturas e podem formar um nódulo conhecido como um “granuloma”. Isto pode ser desconcertante, mas tem pouco efeito sobre a saúde de um paciente.

Suturas sobre a pele deve ser removido em 7 dias (5 dias se sobre a face); se sobre uma articulação, 14-21 dias. Pontos colocados ao longo de um conjunto, tal como o joelho, devem ser colocados juntos. Noutras áreas, é aceitável ½ polegada ou mais entre suturas. É tudo bem para permitir espaço para a drenagem de fluido inflamatório da ferida para ocorrer. Sempre certifique-se de manter a ferida limpa, como descrito anteriormente.

LOCAL ANESTHESIA AND NERVE BLOCKS

Quando uma pessoa é ferida e uma ferida deve ser suturado, a área será sensível e de difícil reparação, sem causar desconforto significativo para uma pessoa já com dor. Como tal, muitas vezes me perguntam sobre o uso de lidocaína (marca Xylocaine), e outros anestésicos locais injetáveis com o objetivo de preparar uma área lesada para sutura.

A lidocaína pode ser colocado em torno da ferida real superficialmente (infiltração local) ou pode ser dirigida para "bloquear" um nervo específico que serve a área a ser reparado. Este procedimento é conhecido como um bloqueio do nervo. Cada bloqueio do nervo se destina a amortecer uma parte do curso de um nervo medida que se desloca através do corpo, num esforço para anestesiar a área lesada.

Relativamente pequenas e lacerações superficiais são melhor anestesiados por injecção dos tecidos subcutâneos com o agente anestésico. O procedimento está descrito na próxima seção sobre como sutura da pele.

Em outras circunstâncias, bloqueios nervosos específicos são mais apropriadas. À medida que cada zona do corpo e da ferida é diferente, o bloqueio do nervo correspondente também é diferente; Vamos pegar o exemplo de uma lesão na mão. Neste caso, estas situações que incluem:

- Múltiplas lacerações a mão ou dedos
  Lesões com múltiplos incorporado objectos estranhos e detritos do grandes
- lacerações Burns, onde é necessária extensa remoção de tecido morto
- (desbridamento)
- picadas venenosas que envolvem a remoção de material estranho significativa, como uma espinha stingray
- Áreas que são sensíveis ou calosas (por exemplo, a palma da mão)

Existem vários anestésicos locais injetáveis no mercado, como a procaína (Novocaína), bupivacaína (Marcaína) e mepivacaína (carbocaína). Lidocaina (Xilocaina) é, no entanto, os mais amplamente utilizados hoje em dia, devido à rapidez e eficácia da sua acção anestésica.

A lidocaína também vem sob a forma de uma pomada, geleia, remendo, e aerossol pulverizador. Injetando a droga dá, naturalmente, um efeito muito mais forte. Você pode obter 1% ou 2% de lidocaína; a dosagem mais concentrado é útil para procedimentos mais longos.

Você pode esperar pleno efeito cerca de 10 minutos após a administração eo efeito deve durar 1-2 horas. A epinefrina 1.200,000-1,000,000 tem sido utilizado em conjunto com lidocaína para ajudar a diminuir a hemorragia e prolongar o efeito ainda mais.

Esta combinação não deve ser usado em áreas com circulação limitada, como os dedos ou lóbulos das orelhas. A epinefrina pode contrair os vasos sanguíneos

excessivamente e causa a falta de fluxo sanguíneo para os tecidos (também chamado “isquemia”).

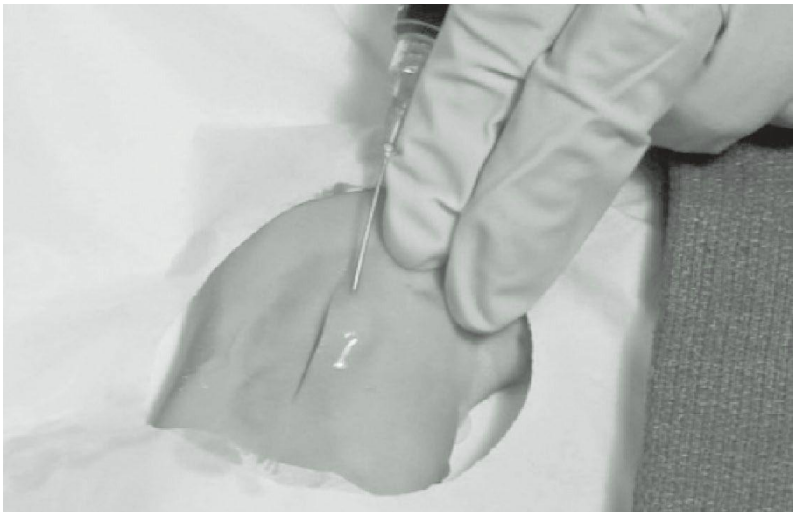
Antes que você considere o uso de anestésico local, você deve estar ciente do histórico médico do seu paciente. Alguns, como aqueles com doença hepática, doença cardíaca, ou os idosos, devem receber menos quantidades da droga ou mesmo nenhum.

Claro, você vai precisar de algum equipamento: toalhas estéreis e gaze irá criar um campo estéril

que ao trabalho. Você vai precisar de um anti-séptico, como Betadine, pelo menos um 6cc ou 10cc seringa e uma agulha de calibre fino (25 ou 27 gauge vai fazer bem). É possível diminuir a "picada" da injecção por aquecimento do anestésico local um pouco e / ou a adição de 1 cc de uma solução de bicarbonato de sódio a 10 cc de medicação.

Usando um algodão embebido em álcool na extremidade da garrafa, encher uma seringa pequena com o ar. Injectar o ar para dentro do frasco, e a pressão irá fazer com que o anestésico local para encher a seringa. Coloque uma injecção a um ângulo de 45 graus com a pele, e, em seguida, injectar o suficiente para formar uma área elevada brilhante de cada lado da laceração. Isso é chamado de "wheal". Dentro de alguns minutos, a área será dormente.

Note-se que a lidocaína é um medicamento de prescrição e é difícil de obter. Quando utilizado no tecido subcutâneo, ele actua como um anestésico; utilizado por via intravenosa, no entanto, ele tem efeitos cardíacos e outros. Uma injeção acidental num vaso sanguíneo é, possivelmente, causando irregularidades cardíacas e convulsões risco de vida. Para determinar se você está em um vaso sanguíneo, puxe a parte de trás do êmbolo. Ele vai tirar sangue para a seringa se é no lugar errado. Se você não tem lidocaína, você pode aplicar um cubo de gelo para a área a ser suturado até sensação diminui.



Injectar anestésico local

Repetir até que cada lado aparece ligeiramente inchada. Você pode diminuir o desconforto de múltiplas injeções inserindo em uma área já anestesiados por uma injecção anterior. Para ver este procedimento em tempo real, veja meu vídeo no YouTube "Como sutura com o Dr. Bones".

O nervo radial (pulso) Bloco

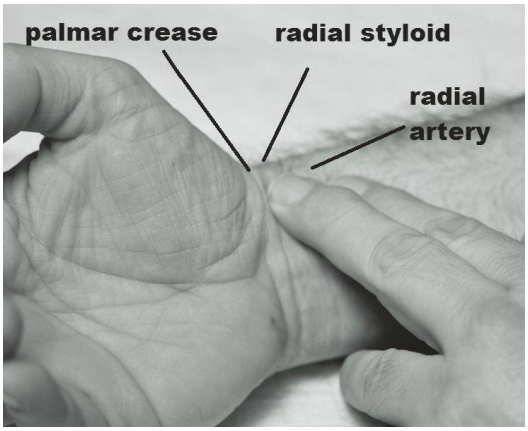
Para descrever cada tipo de bloqueio do nervo seria necessário um livro de medicina inteira, então vamos escolher um específico e passar pelo procedimento. Vamos usar o exemplo de uma laceração na parte de trás da mão.

O nervo queremos bloco é o nervo radial, pois fornece sensação para essa área. Você pode ver o quão útil pode ser ter um livro sobre anatomia em sua biblioteca médica; que ajuda a saber onde o nervo viaja na área lesada. Por enquanto, veja a imagem abaixo para ver a distribuição do nervo.



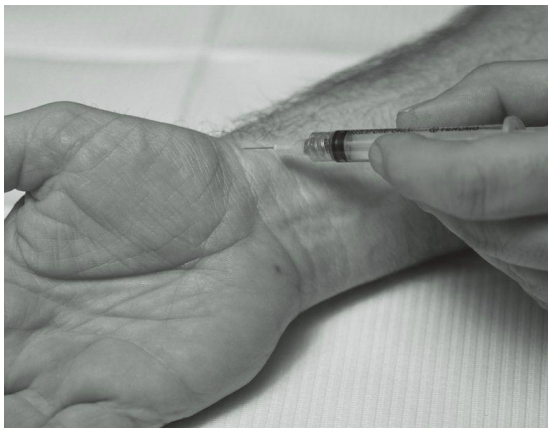
Distribuição do nervo radial

Você vai começar com a mão do paciente na posição de palm-up. Limpe todo o pulso e costas da mão com Betadine. Sentir a pulsação da artéria radial; este é o que o médico toma o seu pulso com quando você tem um exame físico. Em seguida, sentir o “estilóide radial”; esta é a parte do pulso que sai ligeiramente abaixo da área do polegar (verimagem abaixo).



Pulso da artéria radial

Inserir a agulha entre a artéria radial ea estilóide perto do vinco da palma da mão, e injetar 2-3 cc do anestésico (ver imagemabaixo). Sempre puxe o êmbolo antes da injecção para se certificar de que não introduziu um vaso sanguíneo. Sangue na seringa deve avisá-lo para começar de novo.



Em seguida, você vai virar a mão sobre. Usando o mesmo local de inserção, injectar outro 5cc ou modo de lidocaína

ao longo das costas do pulso para sobre a área de ponto médio. Use uma agulha maior do que a da imagem abaixo, se puder; isso irá diminuir o número de injeções que você terá que fazer.



Finalmente, aguardar 10 minutos e em seguida testar a área para o efeito anestésico por tocar levemente a área a ser suturado com uma agulha.

Complicações da injeção de anestesia local incluem:

- A lesão do nervo - um sinal disso é dor intensa durante a injeção.
- lesão vascular - constrição excessiva levando a circulação insuficiente. Isto é geralmente observada com lidocaína em combinação com epinefrina.
  Hematoma - sangue acumular sob a pele devido a punção de um vaso sanguíneo
- toxicidade lidocaína - injecção acidental de anestésico directamente num vaso
- sanguíneo

apresenta toxicidade lidocaína com tontura, alterações visuais, dormência (muitas vezes sob a língua), gosto metálico, e zumbido nos ouvidos. Os casos graves podem progredir para perda de consciência e convulsões. Em casos raros, o paciente pode desenvolver arritmias cardíacas, parada respiratória, e até entrar em coma.

O (dedo) bloco Digital



Injectar A Base de Dados de dedo

O procedimento para dar anestesia para um dedo é relativamente simples. Devido a problemas de circulação, sempre use plain Lidocaína 1 ou 2% sem adrenalina.

Coloque a mão pronado no campo estéril (usar mais Betadine do que eu fiz nas fotos). Com a sua agulha de calibre pequeno e uma seringa de lidocaína, colocar uma pequena quantidade de anestesia local, em ambos os lados da base do dedo, criando uma pápula (um ligeiro inchaço) apenas sob a pele. Isso fará com que quaisquer injeções posteriores menos doloroso.

Depois de esperar um minuto ou então, inserir a agulha no pápula e para a frente na direcção da base do osso do dedo. Comece a injetar a anestesia local. Repita em cada lado do dedo lesionado. 1-2 ml, injectados à medida que lentamente retirar a agulha, de cada lado deve ser suficiente. Demais pode causar compressão dos vasos sanguíneos.



Injectar o outro lado

Uma alternativa a esta abordagem, ou talvez uma adição para a anestesia mais completo, é o bloco de dedo “transthecal”. A vantagem é que esta abordagem pode entorpecer o dedo com uma única injeção, se feito corretamente.

Para executar este tipo de bloco, virar a palma da mão, e siga o tendão do dedo down ao nível da primeira linha palmar vinco. Inserir a agulha com um ângulo de 45 graus, ir para baixo para o tendão e injectar 2 ml de lidocaína. Se você observar a resistência estiver muito próximo ao tendão e deve recuar um pouco. Alguns sugerem esfregando a área depois distribuir a medicação.



Injeção Transthecal

Espere cerca de 10 minutos ou mais antes de avaliar para a integralidade da anestesia. Isto pode ser feito através da punção levemente com um pino de segurança ou aplicando uma ligeira pressão para a área.

Depois de todos os trabalhos na lesão no dedo, imobilizá-lo com uma tala dedo ou o “método de amigos” de usar um dedo adjacente para o apoio. Cobrir com um invólucro generosa.

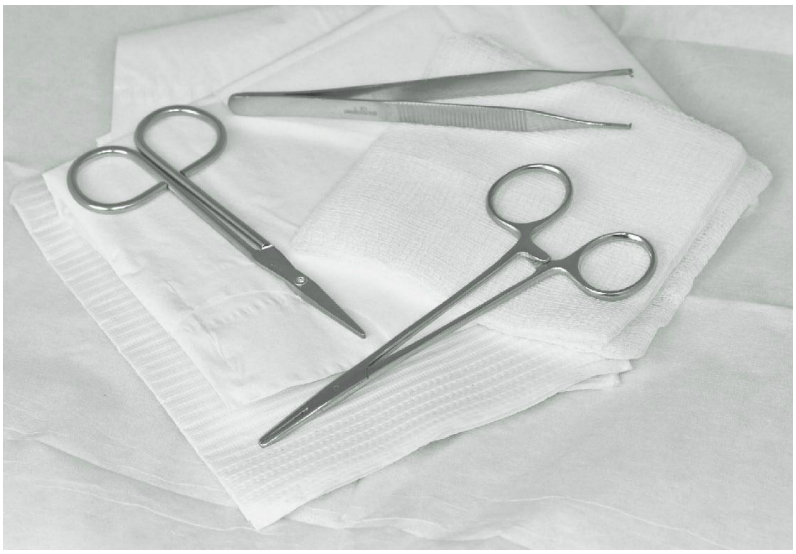
Algumas coisas importantes a saber:

- Não injectar qualquer área que é claramente infectados (vermelha, inchada, quente ao toque).
- Use agulhas de pequeno calibre para evitar bater os vasos sanguíneos e causando sangramento.
- Não injetar em qualquer veias visíveis.
- Puxe a agulha antes de injetar a anestesia; se você ver o sangue na seringa, abortar e tente novamente.
- Evite epinefrina nos dedos das mãos e pés.
- Não mais do que 2 ml de cada lado de um bloco de dedo.
- Se a injecção é extremamente doloroso, você pode estar atingindo o nervo com a agulha; abort e tente novamente.

Finalmente, é importante lembrar que, enquanto nós temos o luxo de cuidados médicos modernos, lesões e feridas devem ser tratados por profissionais médicos. Há médicos com um monte de bloqueios nervosos experiência realizando; tirar partido da sua experiência enquanto eles ainda estão lá para você.

HOW TO SUTURE SKIN

Sutura é o melhor feito por alguém com experiência, mas você não receber esse tipo de experiência em seu curso normal socorrista. Você precisará obter o know-how para ser capaz de funcionar de forma eficaz, e isso significa saber como fechar uma ferida. Aqui está uma sessão de treinos que lhe dará uma introdução a uma marca nova habilidade: sutura.



Primeiro, você precisa de alguns suprimentos. Kits de sutura estão disponíveis comercialmente em vários locais em linha, e são compostas pelos seguintes itens: um suporte de agulha, uma pinça dentadas (semelhante a uma pinça), compressas de gaze, tesoura de sutura, e uma cortina estéril para isolar a área a ser reparado. Algum tipo de solução anti-séptica, como Betadine (iodopovidona) ou Hibiclens (clorexidina) serão necessários e, claro, não se esqueça luvas. Algumas pessoas são alérgicas ao látex, assim que considerar produtos de borracha nitrílica.

Um material de sutura boa para todos os fins para a pele seria monofilamento de nylon, que é permanente e deve ser removido mais tarde. Outros materiais permanentes incluem Prolene, Seda, e Ethibond também são usados para o fechamento da pele. Há outros materiais de sutura que são absorvíveis, tais como categute e ácido poliglicólico (PGA); estes são melhor usado em camadas mais profundas e não tem que ser removido. Estes desaparecem depois em qualquer lugar de 3 a 12 semanas. Embora você pode suturar camadas profundas com materiais não absorvíveis como o nylon, o sistema imunológico do seu corpo vai murar cada um. Isto é importante, na maior parte, a partir de um ponto de vista cosmético.

material de sutura vem em várias espessuras: 0, 2-0, 3-0, 4-0, 5-0 e 6-0 são mais comumente usados em seres humanos. 0-seda, por exemplo, é mais grossa, com 6-0 Silk sendo muito bom para uso em cosméticos trabalho delicado, por exemplo, a face. A sutura mais pesado tem mais força, mas as folhas mais finas sutura menos de uma cicatriz. Para fins de prática, tente 2-0 ou 3-0.

Claro, você vai precisar de algo para unir. Eu tenho usado pés de porco, peito de frango, casca de laranja, e até mesmo de pele de uva (para trabalhos delicados) como estudante de medicina e nenhum são exatamente como viver a pele humana. A pele de um pé de porco é provavelmente a coisa mais próxima que você vai encontrar com a coisa real.

Para o seguinte, referem-se às figuras a seguir e / ou acesso o meu vídeo do YouTube chamado: Como sutura com DR. OSSOS. Este vídeo passa por todo o processo em tempo real, com narração.



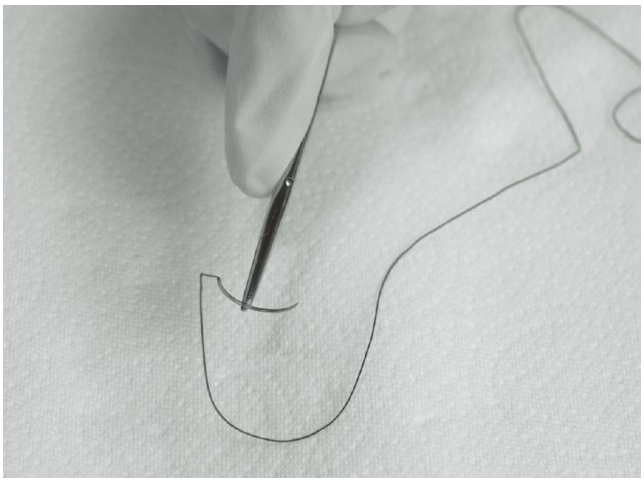
Coloque seu pé de porco em uma superfície plana depois de descongelar-la e lavá-lo completamente. Coloque suas luvas. Em uma ferida real, você teria irrigado bem a área com um anti-séptico para eliminar quaisquer detritos de dentro da ferida. Então você vai pintar a área a ser suturada (isso é chamado de “preparação da pele”) com uma solução de 2% Betadine ou outro anti-séptico. O álcool pode ser usado se nada mais está disponível.

Em seguida, você vai isolar a área “preparado”, colocando uma cortina estéril. A cortina geralmente será “fenestradas”, o que significa que tem uma abertura no meio para expor a área a ser suturado. Tomados em conjunto, nos referimos a isso o ou “campo estéril” “cirúrgica”. Embora você esteja suturar um (falecido, esperança l) pé de porco, vou descrever o processo como se você estiver trabalhando com tecido vivo.

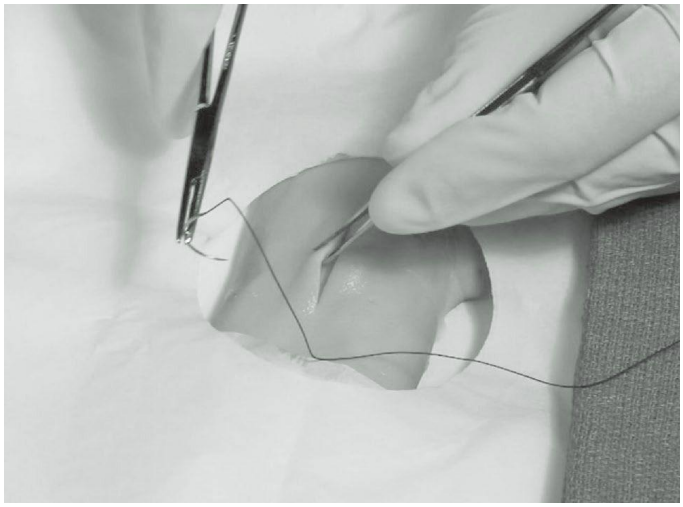
Assumindo que o seu paciente está consciente, você gostaria de anestesiar a área com 1% ou 2% solução de lidocaína (prescrição). Usar um algodão embebido em álcool na extremidade da garrafa, em seguida, encher uma seringa pequena com o ar. Injectar o ar para dentro do frasco, e o anestésico local vai encher a seringa. Coloque uma injecção a um ângulo de 45 graus com a pele, e, em seguida, injectar o suficiente para formar uma área elevada em cada lado da laceração (verfiguraabaixo). Dentro de alguns minutos, a área será dormente.

Note-se que a lidocaína é um medicamento de prescrição e é difícil de obter. Quando utilizado no tecido subcutâneo, ele actua como um anestésico; utilizado por via intravenosa, no entanto, ele tem efeitos cardíacos e outros. Uma injeção acidental num vaso sanguíneo é, possivelmente, causando irregularidades cardíacas e convulsões risco de vida. Para determinar se você está em um vaso sanguíneo, puxe a parte de trás do êmbolo. Isso é chamado de “aspiração”. Aspiração vai tirar sangue para a seringa se é no lugar errado. Se você não tem lidocaína, você pode aplicar um cubo de gelo para a área a ser suturado até sensação diminui.

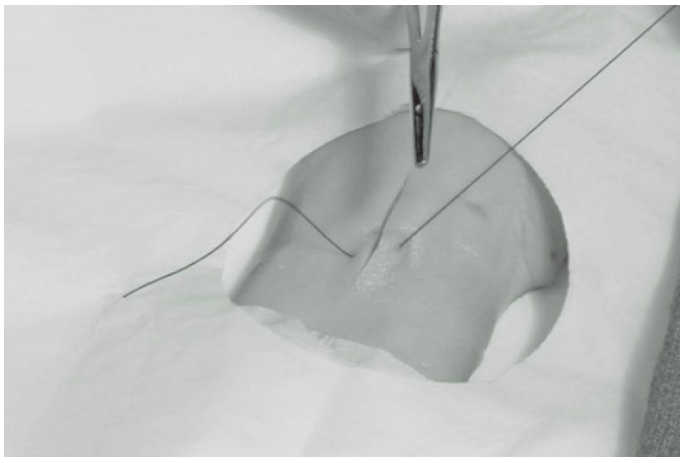
Agora, abra o pacote de sutura e usar o seu instrumento de suporte da agulha para agarrar a nele agulha. Removê-lo e a “string” anexado a partir do pacote. Ajustar a agulha curvada no suporte de agulha de modo que seja perpendicular à linha do instrumento. Se você estiver segurando o porta-agulha na sua mão direita, a ponta da agulha deve apontar para a sua esquerda. A ponta da agulha deve apontar para a direita para os canhotos. Para o melhor comando da sutura, a agulha deve ser realizada no ponto médio da curva (verfigura abaixo).



Agora pegue o fórceps (pinça) e segure a borda da laceração perto de onde você deseja colocar o ponto. Inserir a agulha de sutura com um ângulo de 90 graus com a pele e conduzi-lo por meio de que lado da laceração com uma torção do pulso. (Vejofiguraabaixo). A agulha deve entrar na pele nem a menos de um quarto de polegada a partir da borda da laceração, ou sobre a largura da cabeça do seu driver de agulha.

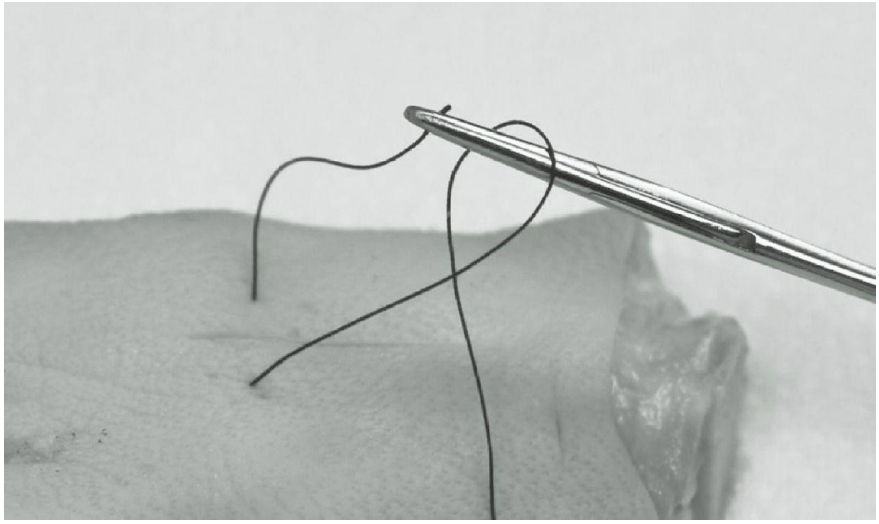


Libertar a agulha e re braçadeira-lo no interior da ferida e puxá-lo completamente. Substituir a agulha no suporte de agulha e, indo a partir do interior da ferida, a unidade de agulha com uma torção do pulso através da pele do outro lado da laceração. Puxe o meio fio, deixando um comprimento de 1-2 polegadas para-subordinação nó (verfigura abaixo).

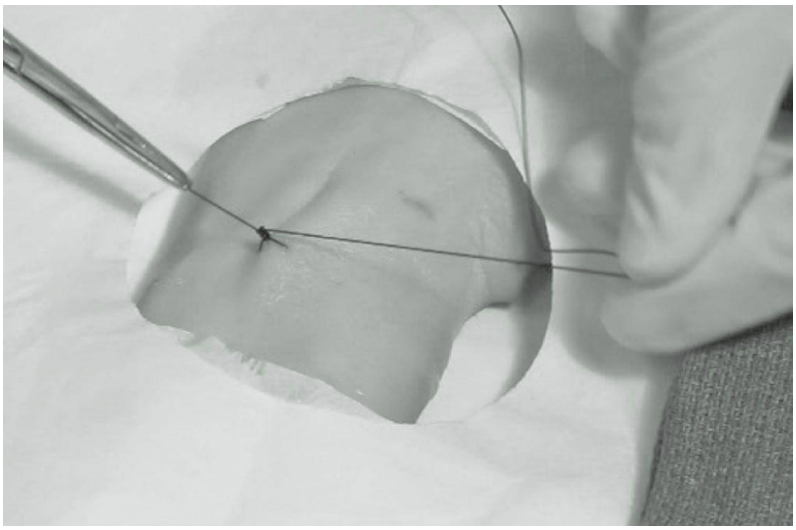


Existem várias maneiras de amarrar o nó, mas o método que salva o material mais sutura (este livro

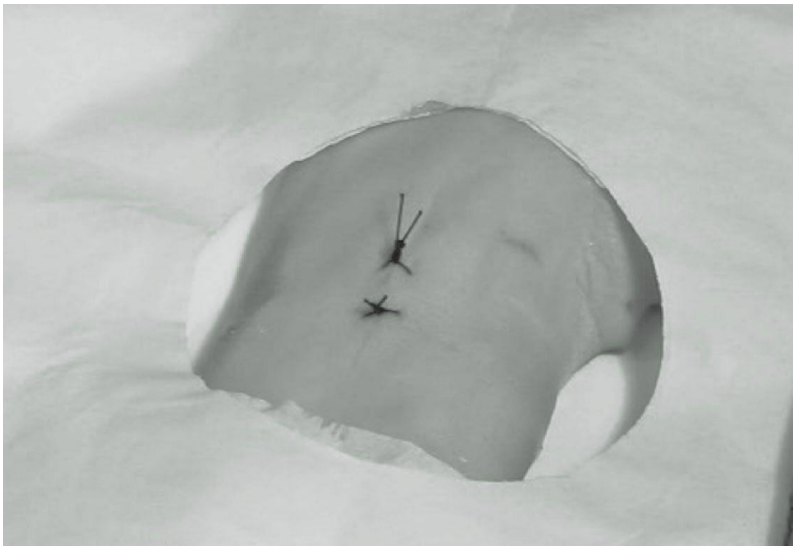
é destinado a situações de colapso, depois de tudo), é o laço Instrumento. Este método usa vários pontos, e é útil para aqueles que aprendem o procedimento, como um mau ponto não irá comprometer o fechamento. Colocar o suporte da agulha sobre a ferida, enrole a ponta mais longa da corda duas vezes sobre e em torno do fim do suporte da agulha (verfiguraabaixo). Isto irá formar o que é conhecido como um “nó do cirurgião”.



Abrir a extremidade do suporte de agulha ligeiramente e agarrar cuidadosamente a fim do comprimento de 3/2 de polegada (ver figura , supra), em seguida, apertar e puxá-lo através dos laços firmemente de modo a formar um nó (ver figuraabaixo). Repita este nó 4 ou 5 vezes por ponto. 1 circuito é bom para cada nó para além do primeiro.



Finalmente, segure as duas extremidades e cortar o material de sutura ¼ polegada restante do nó com a sua tesoura de sutura. Colocar cada sutura subsequente cerca de ½ polegada de distância da anterior (ver abaixo).



É importante apertar seus nós apenas o suficiente para fechar a ferida. A pressão excessiva de um nó que é demasiado apertado irá impedir a cura na área da sutura. Você pode identificar facilmente as suturas que estão muito apertadas: Eles vão causar um recuo na pele onde a corda é. Para terminar o seu trabalho de sutura, pintá-lo mais uma vez com solução de Betadine e cobrir com gaze e fita. Monitorar o progresso da ferida perto.

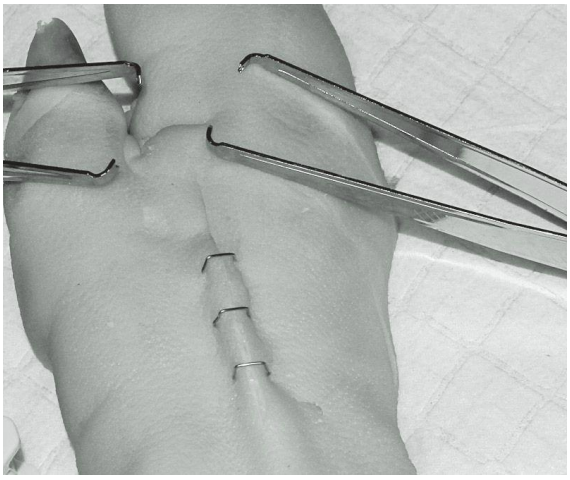
Para ser bem sucedido no tratamento de lacerações ou outras lesões dos tecidos moles, você deve ser capaz de:

1. Decidir quando é melhor para fechar uma ferida do que deixá-la aberta.
2. Posicione corretamente as suturas quando eles são indicados.
3. Fornecer acompanhamento rigoroso da lesão tratada para assegurar a cicatrização completa, se você optou por fechá-la ou deixá-la aberta.

Se você pode absorver esse conhecimento e aplicá-lo, você terá aprendido uma habilidade importante.

Staples comparada suturas

HOW TO STAPLE SKIN



Os dois métodos invasivos de fechar uma ferida são sutura e sutura com agrafos. Ambos gastam materiais médicos que não são susceptíveis de ser renovado em uma situação de power-down, assim conservar esses itens vitais usando menos invasivos Steri-tiras, fechamento de borboleta ou colas cirúrgicas, se possível. Em um ponto ou outro, no entanto, o médico vai se deparar com uma lesão que deve ser fechada com suturas ou grampos.

Para muitas pequenas feridas, suturas é o método padrão de encerramento. Agrafos, no entanto, são uma alternativa aceitável para feridas da pele. De acordo com estudos científicos, as feridas que são melhor servidos por fechamento grampo parecem ser lacerações no couro cabeludo (se curarem mais rápido); os piores, os ferimentos mais articulações (maior incidência de infecção).

lacerações em linha reta estão fechados mais rápido com grampos do que com suturas, que os tornam úteis em incidentes de baixas em massa ou em circunstâncias em que a ação rápida devem ser tomadas. Suturas vão ser difícil de colocar rapidamente, especialmente pelo médico que não foi formalmente treinados. Se a limpeza adequada ferida não ocorreu antes da colocação do grampo, no entanto, o risco de infecção é alto. Os grampos podem ter que ser removido, irrigação abundante realizado, e os grampos substituído.

Para fins de sobrevivência, grampos são usados apenas na pele, enquanto que as suturas podem ser usados em camadas mais profundas. Há armas de grampos para órgãos internos, mas estes procedimentos requerem treinamento especial e terá baixas taxas de sucesso em situações de grade-down.

Após irrigação completamente a área com um anti-séptico para se livrar dos detritos, você está pronto para começar. Staples são melhor executados se você tem um assistente que pode segurar as bordas da pele junto para você. Como isso geralmente requer duas mãos, ele vai ser difícil para você para grampear e aproximar a pele ao mesmo tempo. O assistente, por sinal, é a mão de obra qualificada nesta equipe. Pouca habilidade técnica é realmente necessária para colocar o grampo.

Por outro lado, a sutura pode ser executada por uma pessoa e requer um pouco de habilidade para alcançar um resultado cosmético. O trade-off é o fato de que a sutura é um processo muito mais lento do grampeamento. Além disso, existe a possibilidade de que você pode manter-se com a agulha de sutura durante o procedimento.

Ambas as suturas e grampos têm um lugar no seu armazenamento médica. Obter o suficiente de cada um para lidar com as várias lesões é provável que você vê em um ambiente austero.

Como Staple pele

Após a limpeza de uma ferida e aplicar anti-séptico para “prep” do campo cirúrgico, você está pronto para usar seu grampeador pele. Você pode acessar o meu vídeo no YouTube “Como pele Staple com o Dr. Bones” e seguir adiante.

Seu assistente vai precisar de dois de Adson ou fórceps “rat-dente” para manter a pele para você.

A maioria dos grampeadores são mantidos na mão da mesma maneira que você iria realizar, digamos, um bico de mangueira de jardim. Estar em uma posição para que você tenha uma vista aérea da laceração de ser fechado. Você pode acessar o meu vídeo no YouTube “Como pele Staple com o Dr. Bones” para ter uma idéia.

Seu assistente, em seguida, agarra as bordas da pele mais próxima de você com as duas pinças. Em seguida, ele / ela vai everter as bordas (transformá-los dentro para fora) um pouco e mantê-los juntos.

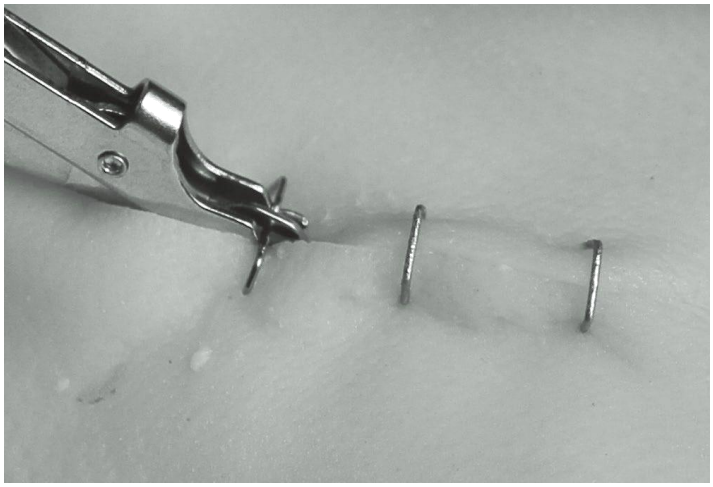


Colocar o grampo

Segure o grampeador em um ângulo de 90 graus para as bordas e pressione para baixo na pele. Quanto mais firme você imprensa, o mais profundo do grampo. A linha da laceração deve ser bem no meio da linha do grampeador.

Pressione o “gatilho” de seu grampeador para incorporar o grampo e, em seguida, release (completamente) e de retorno. Verifique a colocação de grampos e remover qualquer um que não forem executados adequadamente.

Para remover grampos, você precisará de um instrumento conhecido como um “removedor de grampos”. Este instrumento é semelhante ao removedores de escritório básicos de tempos idos. Ele parece vagamente com uma tesoura pequena, mas sem bordas afiadas.



Remoção do Staple

Coloque a “lâmina” inferior do removedor do grampo entre a pele curada e o grampo. Haverá dois dentes da lâmina inferior e um na parte superior. Quando os dois pinos estão sob o grampo, pressione as alças juntos; o topo pinos vai pressionar o grampo de forma tão a que o grampo é removido. Levante o removedor de grampos e dispor do grampo com segurança. Repetir até todos os grampos são removidos.

BLISTERS, SPLINTERS, AND FISHHOOKS



blister quebrado típica

Cuidados com os pés

Qualquer pessoa que tenha feito qualquer caminhada ou que tenha comprado o par errado de sapatos tem experimentado um blister atrito. Para uma lesão dos tecidos moles relativamente pequena, ela pode certamente causar mais do que a sua quota de problemas. Mais do que uma caminhada chegou a um ponto insuportável, porque o terreno era mais do que o desgaste do pé poderia segurar. Nunca subestime a importância de um par devidamente equipada de sapatos.

Mesmo se você for um adulto, o seu tamanho pode mudar. tamanho do sapato muda com a idade, após uma gravidez ou até mesmo durante o curso do dia. Você deve sempre tentar novos sapatos depois de um dia de caminhada, quando seus pés são um pouco maiores do que outras vezes. A maioria de nós tem um pé que é maior do que o outro, para se certificar suas botas encaixar os dois pés (especialmente o maior).

Cada parte de seu pé deve ser confortável em suas novas botas:

- A bola de seu pé deve caber a parte mais larga do sapato sem problema.
- Deve haver cerca de 1/2 polegada ou assim a partir do final de seus dedos do pé até o fim do seu sapato.
- A parte superior do sapato deve ser suficiente flexível para não causar desconforto em seu peito do pé.
- O calcanhar não deve deslizar para cima e para baixo quando você anda.

Outras considerações são importantes: Soles deve ser grossa vibram ou outro material resistente. botas alta corte vai ajudar a prevenir entorses de tornozelo, dando mais apoio e irá proteger contra a picada de cobra ocasional.

> Não compre sapatos que são demasiado apertado e esperar que eles se esticar. Eles podem, mas você vai passar por

uma série de desconforto para levá-los lá. Que você pode ser usado para comprar sapatos on-line, mas você realmente deve andar em um sapato primeiro por um tempo antes de tomar decisões de compra. Seus pés são moldadas de forma diferente, tão diferentes marcas do próximo cara de inicialização pode ser melhor para pessoas diferentes.

botas mais pesadas, tais como aqueles com dedos de aço, são grandes, se você está cortando madeira (você consegue manter todos os dez dedos dos pés), mas são pesados. Lembre-se que uma libra extra de peso em sua inicialização é como 5 libras de peso extra em suas costas. Obtenção, parte superior flexíveis macios vai ajudar. Em climas úmidos, materiais impermeáveis como Gore-Tex são um bom investimento.

Uma nota especial: A menos que você pode contar “sapateiro” como uma das suas habilidades de sobrevivência, comprar um par de reposição ou dois agora, enquanto eles ainda estão disponíveis. Quebrá-las.

Outro fator em manter os pés saudáveis é o seu meias. A maioria das pessoas caminhar no mesmo par de meias todos os dias, mesmo no calor do verão.

pés suados são pés infelizes; Umidade aumenta a fricção e dá-lhe bolhas.

Troque suas meias frequentemente e têm pares de substituição como um item padrão em sua mochila. Considere o uso de um segundo par de meias (forros meias) sob as meias de caminhada mais espessas que você usa para proteção adicional mais leve,. Use pó pé, como Gold Bond, ou amido de milho até mesmo para ajudar seus pés permanecer seco.

bolhas

Se uma bolha está apenas começando, ele vai olhar como um concurso área vermelha, onde o atrito é. Cubra-o com moleskin ou Spenco Second Skin antes que piore. Esses itens são baratos e podem ser salva-vidas. Se você não tem qualquer na mão, você pode fazer uso de gaze ou um Band-Aid ou mesmo fita adesiva. O importante aqui é adicionar preenchimento para eliminar o atrito do blister.

A maioria das pessoas estão ansiosos para estourar suas bolhas, mas isso não deve ser feito com os pequenos, pois isso pode levar à infecção. Uma bolha intacta serve como uma compressa esterilizada. Grandes bolhas são diferentes, no entanto, como eles pop por si facilmente, permitindo que as bactérias na pele danificada. Siga este processo:

- Limpar a área com desinfetante. Álcool ou iodo é especialmente útil.
  Tome uma agulha e esterilizar com álcool ou aquecê-lo até que ele é vermelho
- quente.
- Perfurar o lado do @ blister @. Isso permite que o líquido escorrer. Isso vai aliviar um pouco o desconforto e também irá permitir que a cura para começar.
- Preserve pele solta a menos que ele é especialmente irritante.
- Cubra o blister para oferecer proteção e aplicar creme antibiótico, se possível.
- Tire algum moleskin ou Spenco Second Skin e cortar um buraco no meio um pouco maior do que o blister.
- Coloque o moleskin sobre de modo que a bolha está no meio de onde o buraco é.

- Cubra com uma almofada de gaze ou outro atadura.
- Descansar, se puder.

Se você absolutamente deve continuar andando, certifique-se de que seu curativo parou o atrito para a área.

Lembre-se, ataduras freqüentemente sair, de modo a verificar-lo de vez em quando para se certificar de que ainda está ligado.
Alterar o curativo com freqüência para manter a limpeza.

Home remédios para bolhas:

- Aplique uma compressa fria para o blister embebendo um pano em água salgada.
- Aplicar uma solução de ácido tânico 10 por cento para o blister duas ou três vezes por dia.
- Aplique algumas gotas de Listerine anti-séptico para um blister quebrado para desinfectar a ferida. Óleo de alho também é muito útil para este fim.
- Colocar um pouco de aloe vera, óleo de vitamina E ou de óxido de zinco pomada no blister.
- Hamamélis no blister, três vezes por dia, ajuda a dor e é também um agente de secagem.
- óleo de tea tree vai ajudar Prevenir a infecção.
- Aplicar óleo de lavanda para a pele regenerado ajuda várias vezes ao dia.

Se você não tratar o blister e manter o atrito sobre ele, há uma chance de que ele pode se transformar em uma úlcera no pé. Os diabéticos precisam ter um cuidado especial, porque eles são mais suscetíveis a problemas nos pés devido à má circulação e danos nos nervos. Um pé úlcera é uma ferida aberta, e pode se tornar cada vez mais profunda e até mesmo afetar tendões, nervos e ossos. Infecções são comuns. É por isso que a prevenção é tão importante quando se trata de bolhas.

Splinters

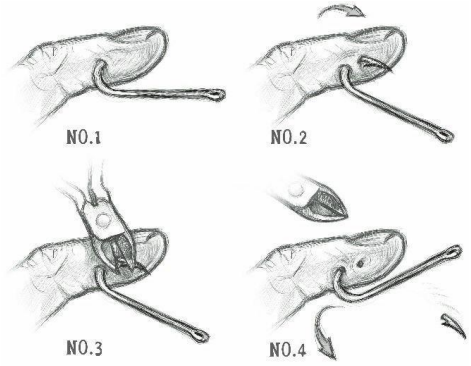
Estar fora na floresta ou trabalhar com madeira não folhas invulgarmente uma pessoa com uma lasca ou dois para lidar com eles. Você pode remover uma farpa, basta cortar a pele sobre ele até o fim pode ser apreendido com um pequeno fórceps ou pinças. Você vai precisar de tão fina um instrumento como você pode começar a fazer isso fácil. Além disso, uma lente de aumento é muito útil nesta circunstância ..

Se você pode ver toda a extensão da lasca, usar um bisturi (# 11 ou # 15 da lâmina) e cortar a epiderme. Você quer cortar superficialmente e apenas o suficiente para expor a ponta do fragmento de madeira. Em seguida, tomar as suas pinças e segure a extremidade da lasca e puxe-o ao longo do ângulo que entrou na pele. Não se esqueça de lavar a área completamente antes e após o procedimento.

É improvável que uma grande infecção virá de simplesmente ter uma lasca, com exceção daqueles que têm estado sob a pele por mais de 2-3 dias. Vermelhidão ou inchaço

na área ficará evidente se uma infecção é cervejeira. Você pode considerar antibióticos nesta circunstância para evitar ter problemas mais tarde.

Anzóis



FISH HOOK REMOVAL

Mesmo se você for um pescador realizado, você acabará por acabar com um anzol embutido em algum lugar, provavelmente a sua mão. Desde o gancho provavelmente tem coragem sem-fim nele, começar por limpar a área completamente com um anti-séptico.

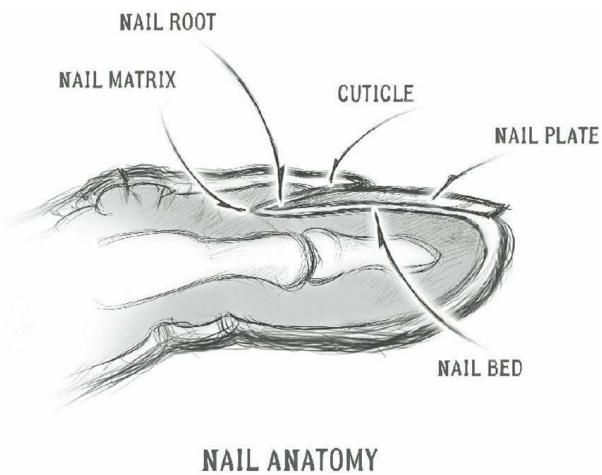
Seu gancho provavelmente tem uma extremidade farpado. Se você não pode deslizar facilmente para fora, a rebarba é provavelmente a questão. Pressione para baixo a pele sobre onde a farpa é e, em seguida, tentar remover o gancho ao longo da curva da haste.

Se isso não funcionar, você pode ter para avançar o anzol mais ao longo da pele até o final farpado sai novamente. Neste ponto, você pode tomar um cortador de arame e separar o fim farpado da haste. Em seguida, puxe a haste para fora de onde veio. Lava-se a área de novo e a tampa com uma ligadura. Observar cuidadosamente ao longo do tempo para sinais de infecção.

NAILBED INJURIES

lesões leves às vezes pode ser prejudicial para a função efetiva de um membro do seu grupo sobrevivência. Embora talvez não tão como um ferimento de bala ou de um fêmur fraturado, lesões leito ungueal são comuns com risco de vida; eles serão mais assim quando somos obrigados a realizar trabalhos de carpintaria ou outros deveres que não pode estar executando em uma base diária agora.

Suas unhas e dos pés são compostas de proteínas e uma substância dura chamada queratina, e são semelhantes às garras de animais. Quando nos referimos a questões que envolvem as unhas, que se referem a ele como “ungueal” (da palavra latina para garra: únguis).



NAIL ANATOMY

A unha consiste em várias partes:

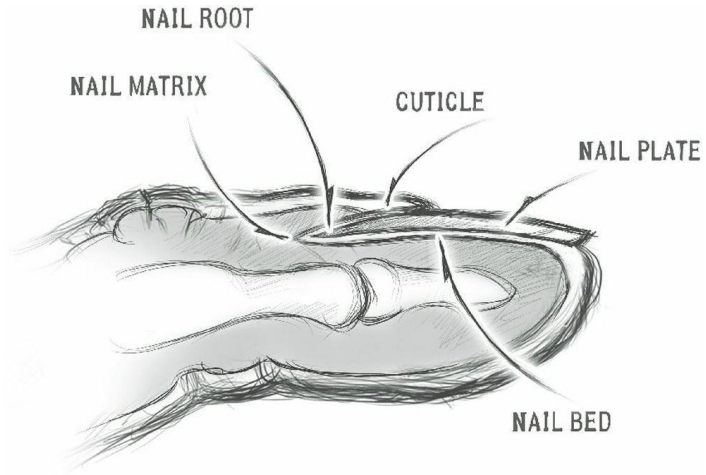
- A placa da unha (corpo): este é o revestimento duro da extremidade de um dedo ou dedo do pé; o que você normalmente consideram ser o prego.
- O leito ungueal: a pele diretamente sob a placa ungueal. Composta de derme e epiderme assim como o resto de sua pele, a epiderme superficial se move junto com a placa ungueal à medida que cresce. ranhuras verticais anexar a epiderme superficialmente a derme profunda. Em pessoas mais velhas, a placa ungueal se afina e você pode ver as ranhuras se você olhar de perto. Como toda a pele, vasos sanguíneos e nervos executado através do leito ungueal.
- A matriz da unha: a porção de raiz ou na base do prego sob a cutícula que produz novas células para a placa da unha. É possível ver uma porção da matriz na meia-lua luz (o “lúnula”) visível na base da placa da unha. Isto determina a forma e a espessura da unha; uma matriz curvo produz um prego curvo, um um plano produz uma unha plana.

Em um prego “avulsão”, a placa ungueal é arrancada por algum tipo de trauma. O prego pode ser parcialmente ou completamente fora, levantou-se fora do leito da unha. Normalmente, dependendo do tipo de trauma, um raio-x seria realizada para descartar uma fratura do dígito; você não terá esta disponível se cuidados médicos modernos não está disponível, mas você pode fazer isso:

- Numb a área, proporcionando um bloco digitais (discutido anteriormente neste livro).
- Limpar a unha cama cuidadosamente com solução salina, se disponível, e irrigar todos os detritos.
- Pintar com Betadine (2% de solução de iodo-povidona).

- Cobrir a (e muito sensível) da unha exposta com um não-aderente (Telfa) curativo. Alguns geléia add petróleo como uma cobertura. Mudam com freqüência. Evite gaze comum, como ele vai ficar com tenacidade e ser doloroso para remover.
- Se a placa ungueal está pendurado por um fio, removê-lo, separando-a nas dobras da pele usando uma pequena pinça cirúrgica. Você pode considerar a colocação da placa ungueal avulsionados no leito ungueal como uma cobertura protetora; é tecido morto, mas pode ser a opção mais confortável. Evite raspar bordas soltas, pois pode afetar a capacidade do leito ungueal para curar.
- Se o leito ungueal é dilacerado, sutura (se limpo) com o mais fino calibre sutura absorvível disponível (6-0 Vicryl é bom). Certifique-se de remover qualquer tecido placa ungueal sobre a laceração de modo a reparação de sutura será completa.
- Coloque um curativo ponta do dedo. Alguns vão imobilizar o dígito com uma tala dedo para protegê-lo de danos maiores.
- Comece um curso de antibióticos se o leito ungueal está contaminado com detritos, etc.

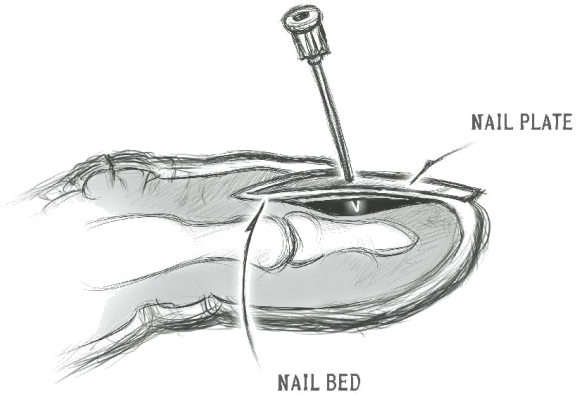
Em algumas lesões por esmagamento, tal como atingindo a placa de pregos com um martelo, um hematoma (também chamado de “equimose”) ou uma recolha de sangue pode formar por baixo (uma “hematoma”). Um hematoma será doloroso, mas a dor deve diminuir dentro de uma ou duas horas. Um hematoma, no entanto, continuará a ser dolorosas até mesmo várias horas após o evento. Um hematoma provavelmente aparecerá marrom ou azul, mas um hematoma pode aparecer um profundo azul-preto.



NAIL ANATOMY

Por uma unha machucada, pouco precisa ser feito que não seja dado o alívio da dor oral, tais como o ibuprofeno. Para um hematoma significativo, no entanto, alguns sugerem um novo procedimento chamado “trepanar”. Neste exemplo, uma broca muito fino (ou uma agulha de calibre 18 ou de clipe de papel quente) é utilizada para fazer um furo na placa da unha. Este deve ser grande o suficiente para aliviar a pressão do sangue que tem recolhido sob a unha. Não deve ser muito doloroso se você não ir longe demais na.

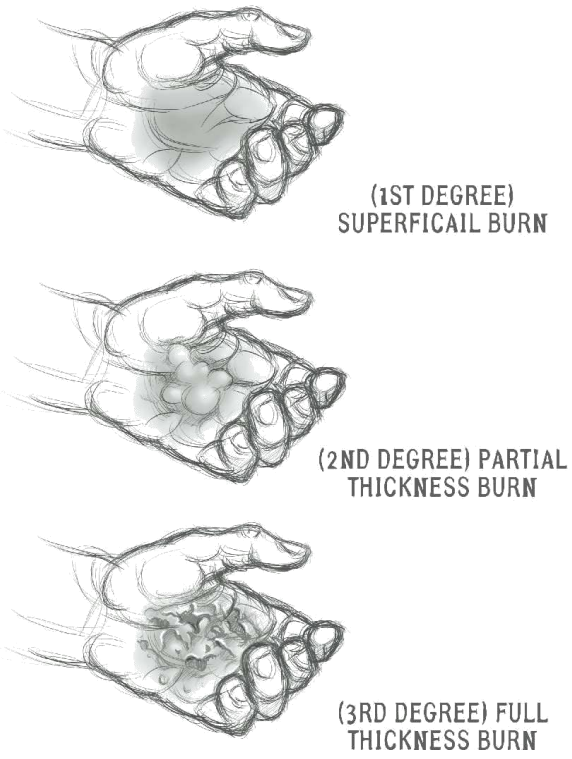
Este procedimento não deve ser realizado menos que seja absolutamente necessário, como a dor acabará por diminuir ao longo do tempo por si só. Se você for muito profunda através da unha, você pode ferir ainda mais o leito ungueal. O dedo devem ser mantidos secos, tala e enfaixou para um mínimo de 48 horas depois.



NAIL TREPHINATION

É importante saber que o dano à base da unha (matriz germinativa) pode ser difícil de completamente reparação, e que o futuro crescimento das unhas pode ser deformado de alguma forma. Em situações onde a assistência médica moderna está disponível, um cirurgião de mão é muitas vezes chamados para dar a lesão a melhor chance de curar adequadamente. Mesmo assim, uma maior incidência de problemas como “encravados” unhas podem ocorrer. Um prego completamente rasgado-off vai demorar 4-5 meses para voltar a crescer.

BURN INJURIES



BURN CATEGORIES

Se nos encontramos fora da grade de energia, que será cozinhar para fora no aberto com mais freqüência. O potencial para queimaduras significativas aumentará exponencialmente, especialmente se o grupo de sobrevivência inclui crianças pequenas; naturalmente curiosas, eles podem ficar muito perto de nossas fogueiras. Um conhecimento prático de queimaduras e seu tratamento vai ser uma habilidade padrão para médico assistente de cada grupo.

A gravidade da queimadura depende da percentagem da superfície total do corpo que é queimado, e do grau (profundidade) do ferimento de queimadura. Embora a avaliação do percentual de superfície é útil para queimar unidades em grandes hospitais, esta prática irá provavelmente ser de utilidade limitada em um colapso.

Antes de discutir os diferentes graus de queimaduras que podem ser encontrados, medidas preventivas devem ser colocados diante. A maioria das queimaduras que você verá será devido a exposição excessiva ao sol. Para evitar queimaduras solares:

- Não tomar sol (um bronzeado não é saudável).
- Evitar horas de pico do sol (digamos, 11 AM-4PM).
- Usar calças e mangas compridas, chapéus e óculos de sol.
- Passe algum tempo na sombra.

Se não for possível evitar a exposição prolongada à luz solar, a certeza de aplicar um protetor solar. Eles devem ser aplicados antes de ir para fora e frequentemente ao longo do dia. Mesmo

água / resistentes à prova de filtros solares devem ser reaplicados a cada 1-2 horas. A maioria das pessoas não conseguem colocar o suficiente em sua pele; estar

generosos em sua aplicação.

By the way, um protetor solar e um protetor solar não são a mesma coisa. Sunblocks contêm partículas minúsculas que “block” e refletem a luz UV. Um filtro solar contém substâncias que absorvem a luz UV, impedindo-o assim de penetrar a pele. Muitos produtos comerciais contêm ambos.

O sistema de classificação FPS (Factor de Protecção Solar) foi desenvolvida em 1962 para medir a capacidade de um produto à radiação UV bloco. Ele mede o tempo de sua pele estará protegida da queima.

A SPF (fator de proteção solar) de pelo menos 15 é recomendado. Demora cerca de 20 minutos sem protetor solar para a sua pele a ficar vermelho. Um produto que é FPS 15 deve atrasar queima por um fator de 15, ou cerca de 5 horas ou assim. classificações FPS maior dar mais proteção, e pode ser benéfico para aqueles com pele clara.

Além do sol, lesões provavelmente será relacionado para cozinhar, especialmente pela fogueira. Usando a protecção das mãos irá evitar muitas dessas queimaduras, como a vontade supervisão cuidadosa das crianças perto de qualquer área de cozinhar. Agora, vamos nos concentrar em aprender a identificar queimaduras por seu grau:

Primeiro Grau Queimaduras

Estas queimaduras vai ser muito comum, como simples queimadura solar. A lesão aparecerá vermelho, quente e seco, e vai ser doloroso ao toque. Estas queimaduras freqüentemente afetam grandes áreas do tronco; imersão em um banho frio é uma boa idéia ou pelo menos correr água fria sobre a lesão.

Colocando um pano úmido frio ou Spenco Second Skin na área vai dar algum alívio, como medicamentos anti-inflamatórios vontade comuns como o ibuprofeno. Aloe vera ou de óxido de zinco creme é também um tratamento eficaz.

Normalmente, o desconforto aumenta depois de 24 horas ou mais, como apenas a camada superficial da pele, a epiderme, é afectado. Evite roupas apertadas e tentar usar tecidos leves, como algodão.

Queimaduras de segundo grau

Estas queimaduras são mais profundas, indo parcialmente através da pele, e será visto para ser úmida e tem bolhas com bases avermelhados. A área terá uma tendência a chorar líquido claro ou esbranquiçadas. A área irá aparecer um pouco inchado, então retire anéis e pulseiras.

Para tratar segundo graus queimaduras:

- Correr água fria sobre a lesão durante 10-15 minutos (para evitar de gelo).
- Aplicar curativos pele úmida, como Spenco segunda pele.

- Dar alívio da dor oral, tais como o ibuprofeno.
- Aplicar pomada anestésica tal como benzocaína.
- Use sulfadiazina de prata (Silvadene) cremes para ajudar a prevenir a infecção.
- Considere pomada antibiótica se demoram a cicatrizar.

- Lance apenas as grandes bolhas
- Evite remover a pele queimada.

Um pessoal de lado: Eu tinha uma queimadura de segundo grau significativo como uma criança (eles chamam de “envenenamento sol” na época) e meu irmão pensou que era uma boa idéia para descolar um pouco de pele. Ele acabou com um x 2 polegadas faixa de 10 polegadas de pele em suas mãos. Não retire a pele de uma queimadura de segundo grau.

Queimaduras de terceiro grau

O pior tipo de ferimento de queimadura; que envolve a totalidade da espessura da pele e estruturas mais profundas, tais como, possivelmente, gordura subcutânea e músculo. Pode parecer carbonizado, ou ser de cor branca. A queimadura pode aparecer recuado se o tecido significativa foi perdida.

Queimaduras de terceiro grau irá causar desidratação, dando assim fluidos é essencial para manter o paciente estável. Spenco Second Skin é, de novo, útil, como uma tampa de queimadura, para fins de proteção.

Celox gaze combate, quando molhado, forma um gel semelhante a vestir que pode proporcionar uma barreira útil. Sulfadiazina de prata (Silvadene) creme é útil na prevenção de infecções em queimaduras de terceiro grau. Você pode ver quarto, quinto e sexto grau queimaduras descrita em alguns outros livros de recursos médicos. Eles seriam tratados da mesma forma queimaduras de terceiro grau em um cenário de sobrevivência a longo prazo.

Qualquer queimar esse grave que é maior do que, digamos, uma polegada ou mais de diâmetro, geralmente requer um enxerto de pele para cicatrizar completamente. Infelizmente, a capacidade para tal cirurgia reparadora é improvável que estar disponível. Uma pessoa com queimaduras de terceiro grau ao longo de mais de 10% da superfície do corpo poderia ser entrar em choque, e está em uma situação de risco de vida.

Quando uma pessoa fica queimado, é de suma importância para remover a fonte de calor imediatamente. Correr água fria sobre qualquer grau de queimadura por pelo menos 10-15 minutos, logo que possível após a lesão. Arrefecer a água é preferível gelo, uma vez que é menos traumatizante para o tecido já danificado. Mais uma vez, certifique-se de remover anéis ou jóias, como inchaço é comumente visto em esses tipos de lesões.

Remédios queimadura Natural

É importante perceber que os nossos recursos de medicina tradicional pode não estar disponível algum dia e um médico bem sucedido irá assegurar que todo mundo vai ter algum conhecimento sobre tratamentos de queimaduras alternativos. Várias plantas terão propriedades que lhe permitirá melhorar a cicatrização de queimadura, mesmo que não modernos suprimentos médicos estão disponíveis. Embora de uso limitado para queimaduras graves, muitas primeiro e segundo grau queimaduras irá responder a seus efeitos.

O primeiro remédio é Aloe Vera. Estudos têm demonstrado que Aloe Vera ajuda a formar novas células da pele e acelera a cura. Isso seria uma excelente opção para queimaduras de primeiro ou segundo grau. Se você tem uma planta de aloe, cortar uma folha, abri-lo e quer colher o gel ou esfregue a folha aberta diretamente sobre a área queimada. Reaplicar 4-6 vezes ao dia, com ou sem um revestimento de atadura. Simplicidade e alívio rápido são os principais benefícios de se utilizar Aloe Vera em queimaduras.

Muitos artigos que você pode encontrar em tratamentos de queimaduras geralmente incluem vinagre (qualquer tipo) como um

tratamento de queimaduras. Vinagre funciona como um adstringente e anti-séptico e ajuda a prevenir infecções. A melhor maneira de usar o vinagre em queimaduras de menor porte é fazer uma compressa com 1/2 vinagre e 1/2 de água fria e cubra a queimadura até que a compressa se sente quente, em seguida, re-absorver a compressa e reaplicar. Não há limite para quantas vezes você pode aplicar as imersões vinagre.

Um método semelhante é adicionando vinagre para um banho frio. Comece com água morna e deixe a água esfriar, enquanto o paciente estiver de molho. Se a queimadura for na área do corpo central, usar uma t-shirt de algodão embebido em vinagre e, em seguida, torça-o. Este tratamento é especialmente útil como ajuda o sono do paciente.

Outra “esfriamento” tratamento de queimaduras é a compressa hamamélis. Use o extrato da casca, o que diminui a inflamação e acalma um 1º grau queimadura. Mergulhe uma compressa com toda a força hamamélis e aplicar para a área queimada. Voltar a aplicar tão frequentemente quanto desejado.

Elder flores e confrei folha “decocção” são também um excelente remédio para queimaduras. Para aqueles familiarizados com a decocção prazo, é uma extraco das ervas trituradas produzidas por ebulição. Usando temperaturas mais baixas da água produz um chá em vez disso. Os decoctions dessas plantas também pode ser usado para compressas assim como o hamamélis. No entanto, eles podem também ser fresco esmagado e re-hidratadas e, em seguida, aplicado directamente à área queimada com uma tampa de gaze estéril. Nós nos referimos a isso como um “emplastro”.

folhas de chá preto tem ácido tânico que ajuda a retirar calor de uma queimadura. Existem várias maneiras de implementar o tratamento de chá preto:

- Coloque 2-3 sacos de chá em água fria por alguns minutos e usar a água com compressas ou apenas aplicar o líquido para a área queimada.
- Faça uma mistura de 3 ou 4 sacos de chá, 2 xícaras de folhas frescas de hortelã e 4 xícaras de água fervente. Em seguida, coe o líquido para dentro de um frasco e deixá-lo arrefecer. Para usar, dab a mistura sobre a pele queimada com uma bola de algodão ou pano.
- Se o seu paciente tem que ser móvel, fazer um cataplasma de estadia no lugar de 2 ou 3 sacos de chá molhados. Basta colocar arrefecer sacos de chá molhados diretamente sobre a queimadura e envolvê-los com um pedaço de gaze e um pouco de fita para mantê-los no lugar.

Ambos leite e iogurte também foram encontrados para ajudar a resfriar e hidratar a pele após uma queimadura. Enrole todo o leite, iogurte gordo, dentro de gaze ou pano e uso como uma compressa. Substitua a compressa como os aquece iogurte na pele. compressas de leite integral pode ser usado da mesma maneira.

Outro método de aplicação para grandes queimaduras é um iogurte “tratamento de spa”, que envolve espalhar o iogurte em todo o queimar, em seguida, tomar banho com água fria após 15 minutos.

No entanto, uma outra casa remédio é o banho de bicarbonato de sódio. Adicione 1/4 copo de bicarbonato de sódio para um banho quente e embeber durante pelo menos 15 minutos ou mais, se necessário, até que a água arrefece.

Há dois óleos essenciais que podem ser usados em 1º ou 2º grau queimaduras: árvore óleos de lavanda e chá. Eles ajudam com dor devido a picadas e promover a cicatrização do tecido. Misture o óleo da árvore do chá com uma pequena quantidade de água, ou de lavanda pode ser usado força total; aplicar em toda a área queimada. A cobertura solta de gaze sobre o óleo pode ser útil quando usado para 2º grau queimaduras.

É importante saber que a manteiga ou banha de porco, comumente usado para queimaduras no passado, vai realizar no calor e não são para ser usado no tratamento de seu paciente.

Também é possível fazer uma cataplasma de calêndula (calêndula) pétalas trituradas com pequenas quantidades de oliva ou óleo de gérmen de trigo; este pode ser espalhada levemente sobre a área queimada e coberto por uma gaze solto ou uma cobertura estéril. Calêndula é um ingrediente comum nas medicamentos de pele, e que tenha sido provado que têm efeitos anti-inflamatórios e anti-bacterianos.

Um banho de aveia pode ser usado para reduzir a coceira relacionadas com a cura, desintegrar-se 1-2 chávenas de aveia crua e adicione-os a um banho morno como a banheira está enchimento e absorver 15-20 minutos. Em seguida, o ar seco de modo a que uma fina camada de restos de aveia em sua pele. Você pode fazer isso quantas vezes forem necessárias para reduzir a coceira.

Uma vez comprovada remédio relacionado com artes de cura indiano antigo tem sido utilizado por muitos séculos para tratar queimaduras, mesmo graves. Aqui estão os passos para fazer pasta de algodão de cinzas:

- Tome um grande pedaço de algodão; ou qualquer tipo de tecido de algodão branco puro e queimá-lo em cinzas em um forno holandês.
  Use o ASH do algodão queimado e misture com azeite ou qualquer tipo de óleo de
- cozinha Mix disponível este em uma pasta grossa e espalhar a pasta preta na pele
- queimada
  Cubra-o com filme plástico plástico comum e talvez alguns gaze para manter tudo no
- lugar.
  Adicionar novo colar todos os dias por uma semana ou mais, dependendo da
- gravidade da queimadura.

Um dos melhores remédios naturais que é útil no tratamento do paciente queimado é o mel. O mel é melhor usar no seu estado não transformado em bruto devido às suas propriedades de actividade e hidratantes antibacterianos. O mel tem um pH acídico que é hostil às bactérias. Portanto, ele vai ajudar a prevenir e até mesmo infecções tratar em muitas feridas. Ele pode ser usado em 1º, 2º e, se nenhuma outra assistência médica está disponível, como um último recurso para queimaduras de 3º grau.

Esta é a forma de utilizar o método de mel:

Imediatamente após a primeira 15 minutos de arrefecimento para baixo
- tratamento, aplicar uma quantidade generosa de mel em uma camada de espessura em toda a área queimada
- Cubra o mel com plástico filme plástico ou curativos impermeáveis. Use fita adesiva para manter o curativo no lugar.
- Se o molho começa a encher-se com oozing fluido para fora da ferida, alterar o curativo. Quanto pior a queimadura, o mais frequentemente o curativo precisará ser alterado. Repita por 7-10 dias.
  Não remova ou lavar o mel para os primeiros 20 dias (ou antes, se a cura é completa).
  Adicionar mais mel muitas vezes e encher áreas mais fundo, conforme necessário.
  Sempre tem uma camada espessa de mel que se estende sobre as bordas da

queimadura. Você não quer que todo o ar de chegar à pele queimada até que a cura seja concluída. Isto irá reduzir a taxa de infecção.

- Mudar o penso, pelo menos, três vezes por dia, independentemente da quantidade de fluido de exsudação.

Tratamento de queimaduras, sem um sistema médico disponível vai exigir cuidados intensos e perto observação. as perdas de fluido graves levar a consequências perigosas para estes pacientes, por isso sempre estar certo que você fazer todo o possível para mantê-los bem hidratado. Os danos à pele causados por queimaduras folhas dos feridos à mercê de muitos patógenos, para assistir a febre ou outros sinais de infecção.

ANIMAL BITES



A maioria das pessoas têm, em algum momento da sua vida, entrar em conflito com um cão ou gato ornery. A maioria das mordidas de animais será perfurações; estes irão ser relativamente pequeno, mas tem o potencial de causar infecções perigosas. Nos Estados Unidos, existem milhões de mordidas de animais a cada ano. A maioria das mordidas de animais afetam as mãos (em adultos) e na face, cabeça e pescoço (em crianças).

animais domésticos, como gatos, cães e pequenos roedores são os culpados na grande maioria dos casos. As mordidas de cão, o mais comum, são geralmente mais superficial do que picadas de gato, como os dentes são relativamente monótona em comparação com felinos. Apesar disso, suas mandíbulas são poderosos e podem causar lesões por esmagamento para os tecidos moles. dentes dos gatos são fina e afiada, e perfurações tendem a ser mais profundo. Ambos podem levar a infecção se ignorada, mas mordidas gato injetar bactérias em tecidos mais profundos e parecem ser contaminados com mais freqüência.

Além do trauma associado com a mordida real, vários animais são portadores da doença que pode ser transmitida aos seres humanos. Aqui são apenas algumas doenças e os animais envolvidos:

- Raiva: doença viral se espalhou por guaxinins, gambás, morcegos, gambás e caninos.
- Peste: doença bacteriana associada com ratos e pulgas.
- Tuberculose: doença bacteriana associada com veados, alces e bisões.
- Brucella: doença bacteriana associada com bisões, veados e outros animais.
- Hantavírus: doença viral causada por ratinhos.
- Baylisascaris (lombriga guaxinim): doença parasitária associada com guaxinins.
- Histoplasma: doença fúngica associada com o bastão de excrementos (guano).
- Tularemia: doença bacteriana associada com animais selvagens especialmente roedores, coelhos e lebres.

Além disso, é possível desenvolver o tétano a partir de qualquer mordedura de animal. O tétano é uma infecção potencialmente fatal dos músculos e do sistema nervoso causadas pela bactéria Clostridium tetani. Ele é discutido em outra parte deste livro.

Aqueles com maior risco da lista acima de doenças são os seguintes:

- Aqueles com mais de 50 anos de idade
- diabéticos
- Pessoas com doença hepática
  Aqueles com o sistema imunológico enfraquecido (transplante, quimioterapia,
- pacientes com HIV / SIDA)
- As pessoas que tomam esteróides
- Aqueles com má circulação
- As pessoas que tiveram o baço removido

Sempre que uma pessoa tenha sido mordido, a primeira e mais importante ação é colocar luvas e limpar o ferimento cuidadosamente com água e sabão. A lavagem da ferida com uma seringa de irrigação irá ajudar a remover sujidade e bactérias contendo saliva.

Cloreto de benzalcónio (BZK) é o melhor anti-séptico para uso no tratamento de picadas de animais, porque ele tem algum efeito contra o vírus da raiva. Certifique-se de controlar o sangramento com pressão direta (para mais informações, consulte a seção sobre feridas hemorrágicas).

Qualquer mordida de animal deve ser considerada uma ferida “suja” e não deve ser gravada, suturada, ou grampeada fechada. Se a mordida é na mão, todos os anéis ou pulseiras devem ser retirados; Se o inchaço ocorre, eles podem ser muito difíceis de remover depois

limpeza frequente é o melhor tratamento para uma ferida de mordedura recuperação. Aplicar pomada antibiótica para a área e não se esqueça de prestar atenção para sinais de infecção. Você pode ver vermelhidão, inchaço ou escorrendo. Em muitos caso, o site pode se sentir invulgarmente quente ao toque.

antibióticos orais podem ser um tratamento adequado (especialmente depois de uma picada de gato): A clindamicina (veterinária equivalente: Peixe-Cin) 300mg por via oral a cada 6 horas e Ciprofloxacina (peixe-Flox) 500 mg a cada 12 horas em combinação seria uma boa escolha, mas Azitromicina e ampicilina-sulbactam também são opções. A vacina contra o tétano é indicado para aqueles que não foram vacinados nos últimos cinco anos.

As crianças que sofrem mordidas de animais podem desenvolver uma forma de síndrome de estresse pós-traumático (discutido mais tarde neste livro) a partir da experiência e pode requerer aconselhamento.

A raiva é um perigoso, mas, felizmente, doença rara que pode ser transmitido por um animal mordida.

A grande maioria dos casos são encontrados em países subdesenvolvidos. No Reino Unido, a raiva é praticamente desconhecidos, embora tenha havido um relatório ou dois de infecção por mordidas de morcegos em 2012.

Embora o exemplo clássico é o cão raivoso, mordidas do gato são a causa mais comum entre os animais domesticados. Vida Selvagem, no entanto, representa a grande maioria dos casos nos Estados Unidos. Guaxinins, gambás, gambás, coiotes, e morcegos

são os mais vetores comuns. Estima-se que 40.000 pessoas nos Estados Unidos receber um tratamento de prevenção da raiva após a exposição a cada ano.

Nos Estados Unidos, nunca houve um caso de raiva transmitida aos seres humanos através dos seguintes animais:

- gado doméstico
- esquilos
- coelhos
- ratos
- ovelha
- cavalos

Uma pessoa com raiva é geralmente livre de sintomas durante um tempo que varia em cada caso (média 30 dias ou mais). O paciente vai começar a queixar-se de fadiga, febre, dor de cabeça, perda de apetite e fadiga. O local da ferida da mordida pode ser coceira ou dormentes. Alguns dias mais tarde, a evidência de dano do nervo aparece na forma de irritabilidade, desorientação, alucinações, convulsões, e, eventualmente, paralisia. A vítima pode entrar em coma ou sofrer parada cardíaca ou respiratória.

Uma vez que uma pessoa desenvolve a doença, é geralmente fatal.

Vacinas estão disponíveis para prevenir a doença. Independentemente da sua opinião geral a respeito deles, pode ser algo a considerar (especialmente se você trabalhar com animais como uma ocupação).

É importante lembrar que os seres humanos são animais, e você pode ver mordidas desta fonte bem. Aproximadamente 10-15% de mordidas humanas são infectados, devido ao fato de que existem mais de 100 milhões de bactérias por mililitro de saliva.

Embora fosse extremamente raro para obter a raiva como resultado de uma mordida humana, a transmissão de hepatite, tétano, herpes, sífilis, e até mesmo HIV, se possível. Tratar como faria com qualquer contaminado ferida. Seja especialmente certo para perfurações perto de picadas, como eles provavelmente infectados se o fizer.

SNAKE BITES



Em um cenário de grade para baixo, você vai encontrar-se na floresta com muito mais freqüência, recolhendo lenha, caça e forrageamento de plantas silvestres comestíveis. Como tal, nós provavelmente vai encontrar uma cobra ou dois. A maioria das cobras não são venenosas, mas picadas de cobra até mesmo não-venenosas têm potencial de infecção.

Veneno é, talvez, a palavra errada para usar aqui; venenos e venenos não são a mesma coisa. Venenos são absorvidos pela pele ou do sistema digestivo, mas venenos deve entrar nos tecidos ou sangue directamente. Portanto, geralmente não é perigoso beber veneno de cobra a menos que você tem, digamos, um corte na boca (não tente fazer isso, embora).

América do Norte tem dois tipos de cobras venenosas: Os pit víboras (cascavéis, mocassins de água) e Elapids (cobras corais). Uma ou mais dessas cobras pode ser encontrada em quase todo o continental US Um membro da outra família víbora, a víbora comum, é a única cobra venenosa na Grã-Bretanha, mas ele e outras víboras são comuns em toda a Europa (com excepção da Irlanda, graças a São Patrício).

Estas serpentes geralmente têm dentes ocos através dos quais eles entregam veneno. Cobras são mais ativos durante os meses mais quentes e, portanto, a maioria das lesões de mordida são vistos então. Não cada mordida de uma cobra venenosa transfere o seu veneno para a vítima; 25-30% destes mordidas irá mostrar sem efeitos nocivos. Isso provavelmente tem a ver com a duração de tempo que a cobra tem suas presas em sua vítima.

Uma onça da prevenção, dizem eles, vale a pena uma libra de cura. Certifique-se de usar boas botas de cano alto sólidos e calças compridas quando caminhadas no deserto. Pisando fortemente cria vibrações no solo e ruído, o que, muitas vezes, causa cobras para pegar a estrada. Snakes não têm ouvido externo, de modo que “ouvir” vibrações no solo melhor do que aqueles no ar causada, por exemplo, gritando.

Muitas cobras são ativos à noite, especialmente em climas quentes. Algumas atividades de sobrevivência diária, tais como a recolha de lenha, são desaconselháveis sem uma boa fonte de luz. No deserto, é importante olhar onde está pondo suas mãos e pés. Seja especialmente cuidadoso em torno áreas onde cobras pode gostar de esconder, como troncos ocos, debaixo de pedras, ou em abrigos idade. Vestindo luvas grossas seria uma precaução razoável.

Uma cobra nem sempre deslizarem para longe após ele te morde. É provável que ele ainda tem mais veneno que pode injetar, então se mover para fora do seu território ou abolir a ameaça de qualquer maneira que puder. Matar a cobra, no entanto, não pode torná-lo inofensivo: ele pode reflexivamente morder por um período de tempo, mesmo que a sua cabeça foi separada do seu corpo.

picadas de cobra que causam uma dor ardente imediatamente são susceptíveis de ter veneno neles. Inchaço no local pode começar logo que cinco minutos depois, e pode viajar até a área afetada. mordidas Pit Viper tendem a causar hematomas e bolhas no local da ferida. Dormência pode ser observado na área mordido, ou talvez nos lábios ou o rosto. Algumas vítimas descrevem um gosto estranho metálico ou outro em suas bocas.

Com jararacas, nódoas negras não é incomum e uma mordida séria pode começar a causar hemorragia espontânea do nariz ou gengivas. picadas de cobra coral, no entanto, vai causar problemas mentais e nervosos, tais como contracções, confusão e fala arrastada. Mais tarde, dano do nervo pode provocar dificuldade em engolir e respirar, seguido por paralisia total.

cobras coral parecem muito semelhantes ao seu sósia, o rei cobra não-venenosa. Ambos têm faixas vermelhas, amarelas e pretas e são comumente confundido com o outro. O velho ditado: “toques vermelhos amarelo, matar um companheiro; toques vermelhos preto, veneno que falta”. Este ditado se aplica apenas a cobra coral na América do Norte, no entanto.

cobras corais não são tão agressivas como jararacas e preferem fugir para atacar. Uma vez que eles mordem você, no entanto, eles tendem a segurar; jararacas preferem morder e deixar ir rapidamente. Ao contrário de cobras corais, pit víboras não pode abandonar seu território para você, então prepare-se para, eventualmente, ser mordido novamente.

O tratamento de uma picada de cobra venenosa é “Anti-venin”, um animal ou soro humano com anticorpos capazes de neutralizar a toxina biológica específica. Este produto provavelmente não estar disponível em uma situação de sobrevivência a longo prazo.

A estratégia seguinte, portanto, será útil:

- Mantenha a vítima calma. O stress aumenta o fluxo sanguíneo, pondo assim em perigo o doente, acelerando o veneno para o sistema.
- Pare todos os movimentos do membro lesionado. Movimento vai passar o veneno para a circulação mais rápida, então, fazer o seu melhor para manter o membro ainda.
- Limpar a ferida completamente para remover qualquer veneno que não é profunda na ferida, e remover anéis e pulseiras a partir de uma extremidade afetada.
- Inchaço é provável que ocorra. Posicione a extremidade abaixo do nível do
- coração; Isso também diminui o transporte de veneno. Enrole com ligaduras de
- compressão como se fosse uma lesão ortopédica, mas continuá-lo mais para cima do membro do que o habitual. Bandagem começa duas a quatro polegadas acima da picada (para o coração), serpenteando ao redor e movendo-se, em seguida, de volta para baixo sobre a mordida e passado para a mão ou o pé.
- Manter a embalagem tão apertada quanto ao vestir uma torção no tornozelo. Se ele for muito apertado, o paciente vai reflexivamente mover o membro, e mover
- o veneno ao redor. Não utilize torniquetes, que vai fazer mais mal do que bem.
- Desenhar um círculo, se possível, em torno da área afetada. Enquanto o tempo avança, você vai ver melhora ou piora no local com mais clareza. Esta é uma estratégia útil para acompanhar qualquer reação ou infecção local.

O membro deve, então, estar descansado, e talvez imobilizado com uma tala ou tipóia. O movimento menos houver, melhor. Manter o paciente em repouso na cama, com o local da picada menor do que o coração por 24-48 horas. Esta estratégia também funciona para mordidas de lagartos venenosos, como monstros de Gila.

não é mais recomendado para fazer uma incisão e tentar sugar o veneno com a boca. Se isso for feito mais de 3 minutos após a picada real, seria remover talvez 1/1000 do veneno e pode causar danos ou infecção para a área mordido. Um Sawyer Extractor (uma seringa com um copo de sucção) é mais moderna, mas é também relativamente ineficaz na eliminação de mais do que uma pequena quantidade do veneno. Estes métodos não conseguem, na maior parte, devido à velocidade em que o veneno é absorvido.

Curiosamente, picadas de cobra causam menos infecções do que picadas de, digamos, gatos, cães ou humanos. Como tal, os antibióticos são utilizados menos frequentemente nestes casos.

INSECT BITES AND STINGS



Southern Viúva-negra

Em um cenário de sobrevivência, você verá um milhão de insetos para cada cobra; tantos, na verdade, que você pode esperar regularmente mordido por eles. picadas de insetos geralmente causa dor com vermelhidão local, coceira e inchaço, mas são raramente com risco de vida.

As exceções são as aranhas viúva negra, aranhas parda solitária, e várias lagartas e escorpiões. Muitas dessas mordidas pode injetar toxinas que podem causar sérios danos. Claro, estamos falando sobre a própria mordida, não doença que pode ser transmitida pelo inseto. Vamos discutir esse assunto na seção sobre doenças transmitidas por mosquitos.

Bee / picadas de vespa

picadas de insetos podem ser incômodos, mas para até 3% da população, que pode ser fatal. Nos Estados Unidos, 40-50 mortes por ano são causadas por reações de hipersensibilidade.

Para a maioria das vítimas, o agressor será uma abelha, vespa ou hornet. Uma abelha vai deixar o seu ferrão na vítima, mas vespas ter seus ferrões com eles e podem picar novamente. Mesmo que você não vai ser pego novamente pela mesma abelha, eles enviam um perfume que informa próximas abelhas que um ataque está em andamento. Isto é especialmente verdadeiro com abelhas africanizadas, que são mais agressivos do que as abelhas nativas. Como tal, você deve deixar a área se o culpado era uma abelha, vespa ou hornet.

A melhor maneira de reduzir qualquer reação ao veneno de abelha é remover o ferrão de abelha o mais rápido possível. Retirá-lo com uma pinça ou, se possível, raspá-lo com a unha. O saco de veneno de uma abelha não deve ser manipulado como ele vai injetar mais irritante para a vítima. Os ferrões de abelha mais longos são autorizados a permanecer no corpo, a maior oportunidade para uma reacção grave.

A maioria das abelhas e vespas curar com pouco ou nenhum tratamento. Para aqueles que a experiência única reações locais, as seguintes ações serão suficientes:

- Limpar a área completamente.
- Remover o ferrão se visível.
  compressas frias lugar e pomadas anestésicas para aliviar o desconforto e inchaço
- local.
  prurido e vermelhidão controle com anti-histamínicos orais, tais como Benedril ou
- Claritin.
- Dê acetaminofeno ou ibuprofeno para reduzir o desconforto.
- Aplicar pomadas antibióticas para prevenir a infecção.

óleos essenciais tópicas podem ser aplicadas (depois de remover o ferrão) com efeito benéfico. Use Lavadin, helichrysum, árvore do chá ou óleo de hortelã-pimenta, aplicar 1 ou 2 gotas para a área afetada, 3 vezes ao dia. Uma pasta de bicarbonato de sódio (bicarbonato de sódio misturado com uma pequena quantidade de água) pode ser útil quando aplicado a uma ferida picada.

Embora a maioria dessas lesões são relativamente menores, existem algumas pessoas que são alérgicas às toxinas nas picadas. Alguns são tão alérgica que eles vão ter o que é chamado de “reação anafilática”. Em vez de sintomas apenas locais, como vermelhidão e comichão, eles vão sentir tonturas, dificuldade em respirar e / ou desmaio. inchaço grave é visto em alguns, que pode ser fatal se fecha vias respiratórias da pessoa.

Aqueles que experimentam uma reacção anafiláctica irá requerer tratamento com epinefrina, bem como anti-histamínicos. As pessoas que estão conscientes de que são altamente alérgicas a picadas deve levar anti-histamínicos e adrenalina em sua pessoa, sempre que vão para fora.

A epinefrina está disponível em um cartucho de dose pré-medida conhecida como a Epi-Pen (existe uma versão pediátrica, também). O Epi-caneta é um medicamento de prescrição, mas poucos médicos iria invejar um pedido para um. Certifique-se de torná-los cientes de que você vai estar fora e pode ser exposto a possíveis causas de anafilaxia. Por uma questão de fato, pode ser sábio para ter vários Epi-canetas em sua posse. Veja a seção sobre reações alérgicas para uma discussão mais aprofundada.

picadas de aranha

Embora grandes aranhas, como tarântulas, provocar picadas dolorosas, a maioria das picadas de aranha nem sequer romper a pele. Em climas temperados, duas aranhas devem ser especialmente temido: A viúva negra ea reclusa castanha.

A aranha viúva-negra é de cerca de ½ polegada de comprimento e é ativo principalmente à noite. Eles raramente invadem sua casa, mas pode ser encontrado em dependências como celeiros e garagens. viúvas negras do sul têm um padrão de ampulheta vermelha em suas costas, mas outras sub-espécies não podem. Embora a sua picada tem muito potente veneno prejudiciais para o sistema nervoso, os efeitos sobre a cada indivíduo são bastante variável.

Uma mordida viúva negra aparecerá vermelho e levantou e você pode ver 2 pequenas marcas de perfuração no local da ferida. dor intensa no local é geralmente o primeiro sintoma logo após a picada. Após isso, você pode ver:

- Cãibras musculares
- Dor abdominal
- Fraqueza

- tremores
- Nausea e vomito
- desmaio
- Dor no peito
- Dificuldade para respirar
- Desorientaçao

Cada pessoa vai apresentar-se com uma combinação variável e grau dos sintomas acima. Os muito jovens e os idosos são mais afectados do que a maioria. Em você exame, você pode esperar aumentos na freqüência cardíaca e pressão arterial.

A aranha castanha reclusa é, assim, castanho, e tem pernas cerca de uma polegada de comprimento. Diferentemente da maioria dos spiders, ele só tem 6 olhos em vez de 8, mas eles são tão pequenas que é difícil identificá-los a partir desta característica.

Vítimas de mordidas parda solitária relatá-los para ser indolor no início, mas, em seguida, pode enfrentar esses sintomas:

- coceira
- Dor, por vezes graves, depois de várias horas
- Febre
- Nausea e vomito
- bolhas

O veneno da castanha reclusa é pensado para ser mais potente do que um de cascavel, embora muito menos é injectado na sua mordida. Substâncias presentes na peçonha perturbar tecidos moles, o que leva à desagregação local dos vasos sanguíneos, pele e gordura. Este processo, visto em casos graves, leva a “necrose”, ou a morte dos tecidos imediatamente envolventes a mordida. Áreas afetadas pode ser extensa.

Uma vez picado, o corpo humano activa a sua resposta imunitária como um resultado, e pode ir descontrolado, destruindo as células vermelhas do sangue e de tecido renal, e prejudicando a capacidade de coagulação do sangue de forma adequada. Esses efeitos podem levar ao coma e, eventualmente, a morte. Quase todas as mortes por mordidas parda solitária são registrados em crianças.

O tratamento de picadas de aranha inclui:

- Lavar a área da mordida completamente
- A aplicação de gelo para áreas dolorosas e inchadas
- medicamentos para a dor, como paracetamol / Tylenol
- Impor repouso na cama
  Banhos quentes para aqueles com cãibras musculares (apenas picadas de viúva negra;
- estadia longe da aplicando
  aquecer para a área com picadas parda solitária)

- Antibióticos para prevenir a infecção bacteriana secundária

Home remédios incluem fazer um colar de bicarbonato de sódio ou aspirina e aplicá-lo sobre a ferida. O mesmo método, usando o óleo de oliva e cúrcuma em combinação, é uma antiga tradição. manjericão Também foi sugerido; esmagar entre seus dedos até que se torne um pó fino, em seguida, aplicar à mordida. Um naturopata usa Echinacea e vitamina C para acelerar o processo de cicatrização. Esteja ciente de que estes métodos podem ser variável em seu efeito de paciente para paciente.

Existem vários dispositivos e kits disponíveis que pretendem remover o veneno das mordidas. Infelizmente, estes dispositivos de sucção são geralmente ineficazes na remoção de veneno de feridas. Torniquetes também não são recomendados e podem ser perigosos. Embora existam antídotos conhecidos como “antivenenos” (discutido na secção sobre a mordida de cobra) e pode ser para aranha e escorpião picadas venenosas salva-vidas, estes irão ser escasso na sequência de uma catástrofe. Felizmente, a maioria dos casos que não são graves irá diminuir ao longo de alguns dias, mas os pacientes mais graves será quase intratável sem o antídoto.

Scorpion Picadas

A maioria dos escorpiões são inofensivos; nos Estados Unidos, apenas o escorpião casca do deserto do sudoeste tem toxinas que podem causar sintomas graves. Em outras áreas do mundo, no entanto, uma picada de escorpião pode ser letal. Nos EUA, 17.000 picadas de escorpião foram tratados em salas de emergência em 2009.

Alguns escorpiões podem chegar a várias polegadas de comprimento; eles têm oito pernas e pinças, e veneno de injetar através da sua “cauda”. Eles são mais comumente ativos à noite. Curiosamente, exoesqueletos escorpião pouco fluorescentes sob luz ultravioleta; você pode encontrá-las mais facilmente durante a noite usando uma “luz negra”.

O sistema nervoso é mais freqüentemente afetados a partir de uma picada de escorpião. As crianças são mais em risco de complicações graves. Os sintomas que você pode ver em vítimas de picadas de escorpião podem incluir:

- Dor, dormência e / ou formigamento na área da picada
- sudorese
- Fraqueza
- saída de saliva aumentou
- Agitação ou espasmos
- Irritabilidade
- dificuldade de deglutição
- respiração rápida e freqüência cardíaca

Quando você tiver diagnosticado uma picada de escorpião, faça o seguinte:

- Lava-se a área com sabão e água.
- Remove jóias do membro afetado (inchaço pode ocorrer)

- Aplicar compressas frias para diminuir a dor.
- Dê um anti-histamínico, como a difenidramina (Benadryl)
- Se isso for feito rapidamente, isso pode retardar a propagação da veneno.

- Mantenha a calma paciente para abrandar a propagação do veneno.
- Limitar a ingestão de alimentos se garganta está inchada.
- Dar analgésicos tais como o ibuprofeno ou acetaminofeno, mas narcóticos evitar, uma vez que podem suprimir a respiração.
- Não corte na ferida ou o uso de sucção para tentar remover veneno.

Embora não seja provável disponível em um ambiente austero, um antídoto está agora disponível que elimina os sintomas em crianças (o grupo mais gravemente afectado) depois de quatro horas.

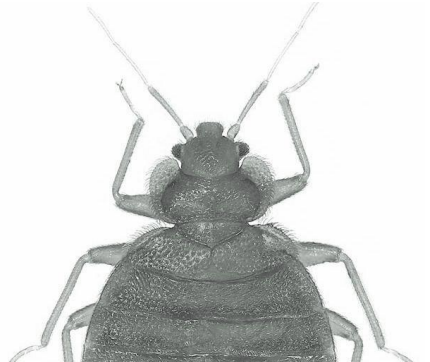
Formiga do fogo picadas e mordidas

As formigas de fogo são cerca de ¼ polegada de comprimento e pode ser vermelho ou preto. Se seu ninho é perturbado, ele desencadeia um ataque em massa de, às vezes, milhares de membros da colônia. As formigas mordem com suas mandíbulas e tem um ferrão traseira que eles podem usar várias vezes. Hipersensibilidade a formigas de fogo faz com que cerca de 80 mortes por ano no sudeste dos Estados Unidos

Se você é atacado por formigas de fogo, faça o seguinte:

- Escove-os com as mãos (embora possa ser difícil se eles têm apertado suas mandíbulas em você).
- Afaste-se do monte.
- Retirar a roupa se pode ter começado dentro deles.
- Elevar a extremidade mordido para reduzir o inchaço.
- Coloque uma compressa fria sobre a área.
- Tomar anti-histamínicos, tais como a difenidramina (Benadryl) ou aplica o creme de hidrocortisona.
- Se uma bolha se desenvolve, não pop-lo. Ele irá normalmente não ficar infectado se ele permanece intacto.
- Se uma bolha estala, lava-se com sabão e água.
- Considere antibióticos, como a amoxicilina, se as feridas parecem piorar com o tempo.

Percevejos



De todos os rastejantes que levantar um alarme em uma casa, alguns são piores do que percevejos. Apesar de baixos padrões de condições de vida e insalubres têm sido associados com infestação de percevejos, mesmo a casa mais limpa no país mais desenvolvido pode abrigar estes parasitas.

percevejos eram tão comum que todas as casas em muitas áreas urbanas foi pensado para abrigar-los no início dos anos 20º século; que declinou com o advento dos pesticidas modernos, como DDT, mas um ressurgimento dessas criaturas foi observado na América do Norte, Europa e até mesmo a Austrália durante a última década ou assim. Cidades como Nova York e Londres têm visto 5 vezes o número de casos relatados ao longo dos últimos anos. Isso pode ter a ver com a restrição de pesticida DDT-like. Por outro lado, o excesso de uso geral de pesticidas pode ser conduzindo à resistência.

O percevejo comum (Cimex lectularius) é um pequeno inseto sem asas que é pensado para ter originado em cavernas onde ambos os morcegos e seres humanos fizeram suas casas. Os gregos antigos, como Aristóteles, mencioná-los em seus escritos. Eles eram uma questão tão séria durante a Segunda Guerra Mundial que Zyklon, um gás cianeto de hidrogênio infame usado em campos de concentração nazistas, foi implementado por ambos os lados para se livrar de infestações.

Há um número de espécies de percevejos que são encontrados em climas diferentes. Ao contrário dos piolhos, percevejos nem sempre são específicas da espécie (exclusiva para os seres humanos). Por exemplo, Cimex hemipterus, um percevejo encontrado em regiões tropicais, infesta aves e morcegos, bem como os seres humanos.

percevejos adultos são luz para castanho médio e têm corpos ovais, plana sobre quatro milímetros de comprimento (um pouco mais depois de comer). Os juvenis são chamados de “ninfas” e são de cor mais clara, quase translúcida. Existem várias fases de ninfa antes da idade adulta; para avançar para a idade adulta, uma refeição de sangue (a sua!) é necessário.

percevejos, que são principalmente (mas não exclusivamente) ativos à noite, morder a pele exposta de dormir seres humanos para se alimentar de seu sangue; Eles, então, retirar-se para esconderijos nas costuras de colchões, roupa de cama e mobiliário. Suas mordidas são geralmente indolor, mas mais tarde, coceira levantou vergões na pele podem se desenvolver. A gravidade da resposta varia de pessoa para pessoa.



BEDBUG BITE PATTERN

percevejos pode torná-lo infeliz e ter sido conhecida a abrigar outros organismos causadores de doenças, mas não houve, ainda, casos de doença especificamente causadas por eles. Isto está em contraste com o piolho do corpo ou pulgas, que tem sido associado com surtos de tifo, febre recorrente, e mesmo praga.

Estranhamente, percevejos não gostam de viver em suas roupas, como o piolho do corpo, ou com a pele ou cabelo, como pulgas. Eles aparentemente não se importam muito para o calor, e preferem passar mais tempo em sua mochila ou bagagem de sua axila.

Muitos confundem as mordidas de percevejos com mosquitos ou pulgas. A maioria das picadas de pulgas irá aparecer ao redor dos tornozelos, enquanto percevejos vai morder qualquer área de pele exposta durante a noite. picadas de pulgas, muitas vezes têm um ponto central vermelho característico. mordidas de percevejos podem se assemelham a picadas de mosquito; percevejos, no entanto, tendem a morder várias vezes em uma linha reta. Este tem sido referido como o “pequeno-almoço, almoço e jantar” padrão clássico.

O tratamento mais comum para a picadas de percevejos é creme de hidrocortisona a inflamação mimo e o uso de difenidramina (Benadryl) para os sintomas alérgicos e prurido. A cura, no entanto, é erradicar o bug cama de seu abrigo ou acampamento; que é um pouco mais difícil de fazer.

Primeiro, encontre seus ninhos: olhar para cada costura em seu colchão, roupa de cama, mochilas e mobiliário. percevejos também irá esconder nas articulações nas partes de madeira de cabeceiras e rodapés. Você encontrará geralmente de percevejos “famílias” de várias idades, juntamente com marcações fecais marrons e, talvez, até mesmo pequenas quantidades de sangue seco.

A maioria das pessoas, uma vez que os percevejos são identificados, vai querer imediatamente para tratamento com produtos químicos. Pesticidas na família piretróide e Malathion foram encontrados para ser eficaz. Propoxur, um inseticida, é altamente tóxico

para percevejos também, mas não é aprovado para uso interno nos EUA devido aos riscos para a saúde.

Se você usar produtos químicos, certifique-se de cobrir todas as áreas da cama, incluindo a moldura e ripas.

Esperar vários tratamentos a ser necessários para eliminar a infestação; repetir pelo menos uma vez a cerca de 10 dias após o tratamento inicial.

Aqueles preocupados com o uso excessivo de pesticidas ou com falta de disponibilidade, como em uma situação de sobrevivência a longo prazo, poderia considerar o uso de predadores naturais, mas isso é altamente impraticável, como a lista predador de percevejos é composto de tudo o mais que você não quer em seu abrigo: formigas, aranhas, baratas e ácaros.

Uma opção razoável é o uso de tampas de cama. Estes são folhas impermeáveis ou preenchimento que, essencialmente, percevejos armadilha dentro de seu colchão até que morrer de fome. Se eles não podem chegar até você para obter uma refeição de sangue, eles acabarão por morrer. Este método (conhecido como “encerrando”) é o menos arriscado, uma vez que não envolvem o uso de produtos químicos.

Se você tem energia elétrica, certifique-se de colocar todas as camas e roupas em um secador quente para, digamos, uma hora. Normalmente, lavar roupa sozinho não vai matar percevejos embora água quente e sabão mais de 125 graus Fahrenheit pode funcionar. Esta estratégia, aliás, inclui sua mochila quando você retornar de uma viagem fora da cidade ou uma patrulha de forrageamento estendida. O frio extremo também é considerado um tratamento eficaz. Se você vive ao norte longe o suficiente, 4 ou 5 dias de temperaturas próximas de 0 graus Fahrenheit deve matá-los.

Se você tiver acesso a um vácuo de trabalho, usá-lo em pisos e estofados. A escova de dentes é útil para costuras matagal colchão antes de limpar.

Os remédios naturais para percevejos tratar incluem costuras varredura com terra de diatomáceas; os erros consumi-lo e ele rasga suas entranhas. Muitas pessoas juram por óleo da árvore do chá e álcool também. Aqui está um tratamento de percevejo ervas consagrada pelo tempo:

- 1 xícara de água
- óleo essencial de lavanda (10 gotas)
- óleo essencial de alecrim (10 gotas)
- óleo essencial de eucalipto (10 gotas)
- Broto de cravo óleo essencial (opcional)
- Coloque em um frasco de spray névoa fina
- Agite bem antes de usar

Como percevejos podem viver por meses sem uma refeição, é importante para manter a diligência de longo prazo na identificação dessas pragas onde quer que você pendurar seu chapéu durante tempos difíceis. Estes erros não podem acabar com sua vida, mas certamente pode afetar a qualidade do mesmo. Educar os seus entes queridos para estar ciente do ambiente e olhar para insetos perigosos (e, é claro, cobras) sempre que eles estão fazendo um trabalho fora.

Outras

Algumas picadas de insetos não são perigosos devido a toxinas, mas pode causar doenças infecciosas. Os carrapatos podem transferir a doença de Lyme e mosquitos pode transferir a malária, por exemplo. A melhor maneira de prevenir estes é através do uso de vestuário de protecção sempre que você ir para fora, e ter repelente de insetos (DEET) em bom

ascender em seu armazenamento. Ambas as picadas de carrapatos e mosquitos são tratadas em outras seções deste livro.

Citronela, comumente usado como um repelente de insectos em velas, pode ser encontrado naturalmente em algumas plantas. A planta citronela é resistente e cresce em qualquer lugar há períodos de tempo quente. É desagradável para uma série de pragas. Considerá-lo para o seu jardim medicinal.

HEAD INJURIES



ferimentos na cabeça podem ser lesões dos tecidos moles (cérebro, couro cabeludo, os vasos sanguíneos) ou lesões ósseas (crânio, ossos faciais), para que eu tenha colocado esta secção entre o tecido macio e problemas ortopédicos. O dano é geralmente causada por impacto directo, tal como uma laceração no couro cabeludo ou uma fractura da parte do crânio que contém o cérebro (também chamado o “crânio”).

“Aberto”, as lesões na cabeça que o crânio foi penetrada com a possível exposição do tecido cerebral. Se o crânio não é fraturado, ele é referido como uma lesão “fechado”.

Os danos também pode ser causado pela recuperação do cérebro contra as paredes da cavidade do crânio; isso pode causar o arrancamento dos vasos sanguíneos no cérebro, que pode resultar em hemorragia. Não pode haver nenhum ferimento penetrante óbvia neste caso; o trauma original pode até ter ocorrido em um local que não seja a cabeça. Um exemplo disso seria a agitação violenta de uma criança.

Qualquer pessoa com uma lesão traumática na cabeça deve ser sempre observado de perto, como sintomas de sangramento e inchaço pode levar tempo para se desenvolver.

O cérebro requer sangue e oxigénio para funcionar normalmente. Uma lesão que provoca o sangramento ou inchaço dentro do crânio irá aumentar a pressão intra-craniana. Isso faz com que o coração a trabalhar mais para obter sangue e oxigênio para o cérebro. acumulação de sangue (conhecida como um “hematoma”) pode ocorrer dentro do tecido cerebral, em si, ou de entre as camadas de tecido que envolvem o cérebro.

Sem circulação adequada, o funcionamento do cérebro cessa. Pressão que é suficientemente alta pode realmente fazer com que uma parte do cérebro para empurrar para baixo, através da base do crânio. Isto é conhecido como uma “hérnia cerebral” e, sem cuidados médicos modernos, quase invariavelmente levar à morte.

A maioria das lesões na cabeça resultar em apenas uma laceração no couro cabeludo e um inchaço no local do impacto. Cortes no couro cabeludo ou face tenderá a sangrar, pois há muitos pequenos vasos sanguíneos que a viagem através desta área. Esta hemorragia, embora significativo, não tem que significam danos internos; maior parte dos casos pode ser tratado como qualquer outro laceração. Há uma série de sinais e sintomas, no entanto, o que pode

identificar os pacientes que são mais gravemente afectadas. Eles incluem:

- Perda de consciência
- Convulsões (convulsões)
- agravamento Headache
- Nausea e vomito
- Nódoas negras (os olhos ao redor e ouvidos)
- Sangramento do nariz e orelhas
- Confusão / Apatia / Sonolência
- Um aluno mais dilatada do que o outro
- Recuo da Caveira

Uma pessoa com trauma na cabeça pode ser batido inconsciente por um período de tempo ou podem permanecer completamente alerta. Se a consciência não é perdido, o paciente pode sentir uma dor de cabeça e pode necessitar de tratamento para lesões superficiais. Após um período de observação, um ferimento na cabeça, sem perda de consciência é mais provável não é grave, a menos que um dos outros sinais e sintomas da lista acima são anotados.

Perda de consciência por um breve tempo (digamos, 2 minutos ou mais) irá merecer observação atenta para as próximas 48 horas. Um ferimento na cabeça deste tipo é chamado de “concussão”. Este paciente geralmente vai despertar um pouco “nevoeiro”, e pode não ser claro sobre a forma como ocorreu a lesão ou os eventos pouco antes. Será importante ter a certeza de que a paciente recuperou a função motora normal. Em outras palavras, certifique-se que pode mover todas as suas extremidades com amplitude normal e força. Mesmo assim, o descanso é prescrita para o resto do dia, de modo que eles podem ser vigiado de perto.

Quando o paciente está dormindo, ele será adequado para despertá-los a cada 2-3 horas, para se certificar de que eles são facilmente despertado e desenvolveram nenhum dos sinais de perigo listados acima. Na maioria dos casos, uma concussão não causa nenhum dano permanente a menos que haja múltiplos episódios de trauma na cabeça ao longo do tempo, como no caso dos boxeadores ou outros atletas.

Se o período de inconsciência é mais de 10 minutos de duração, você deve suspeitar da possibilidade de lesão significativa. Os sinais vitais, tais como o pulso, ritmo respiratório, e a pressão arterial deve ser cuidadosamente monitorizados. A cabeça do paciente deve ser imobilizado e atenção deve ser dada para o pescoço e coluna vertebral, no caso de eles também estão danificados. Verifique se a via aérea é clara, e remover quaisquer obstáculos possíveis. Em um colapso, essa pessoa está em uma situação de risco de vida que terá poucas opções curativas se a consciência não é recuperado.

Outros sinais de uma lesão significativa a esta área são o aparecimento de hematomas atrás das orelhas ou ao redor dos olhos (o “guaxinim” sinal), apesar do impacto não ocorrendo nessa área. Isto pode indicar uma fractura com hemorragia interna. Sangramento do próprio nariz ou ouvido sem trauma direto a essas áreas é outra indicação. O fluido pode ser clara e não sangrenta; isto pode representar uma fuga de fluido espinal.

Além disso, a hemorragia intracraniana pode causar a pressão que comprime nervos que levam aos alunos. Neste caso, você vai notar que seu paciente inconsciente tem um aluno mais dilatado do que o outro.

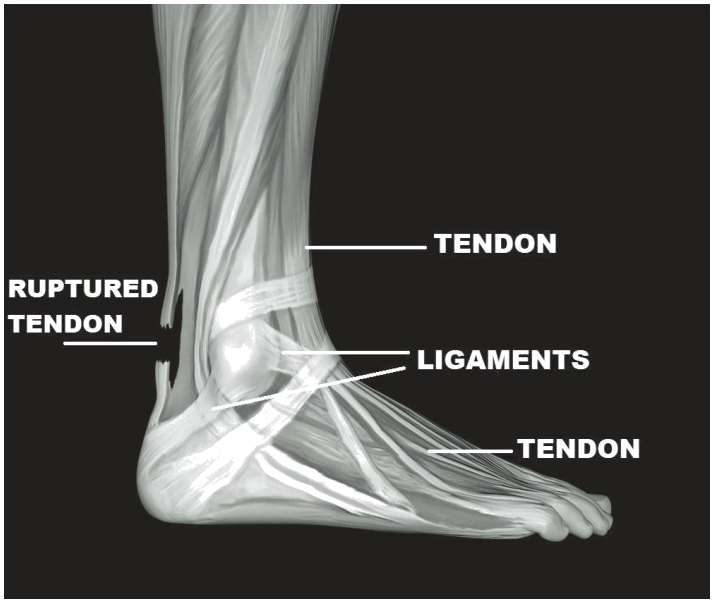
Um acidente vascular cerebral, (também conhecido como um acidente vascular cerebral ou AVC), é o dano para o cérebro causado por falta de fornecimento de sangue. Isto pode ocorrer em um ferimento na cabeça devido a um bloqueio de sangue para uma parte do cérebro. Este bloqueio pode ser devido a um coágulo, hemorragia, ou qualquer outra coisa que compromete a circulação na área. Quaisquer que sejam as funções estão associados com a parte do cérebro afetada serão perdidas ou prejudicadas. Isso pode incluir a incapacidade de falar, cegueira, ou perda de compreensão normal. Sintomas, tais como paralisia ou fraqueza, são muitas vezes de um lado do corpo e / ou face. O acidente vascular cerebral normalmente é anunciada por uma forte dor de cabeça súbita.

Acidentes vasculares cerebrais também pode ocorrer devido a outras razões, bem como, tais como pressão arterial alta não controlada. Embora possa não ser difícil de diagnosticar uma grande CVA em um ambiente austero, poucas opções existirá para tratá-la. diluentes de sangue pode ajudar a um acidente vascular cerebral causado por um coágulo, mas pioram um acidente vascular cerebral causado por hemorragia. Poderia ser difícil de dizer qual é qual, sem testes avançados.

Mantenha a vítima em repouso na cama; às vezes, eles podem recuperar a função parcial após um período de tempo. Se o fizerem, mais melhoria vai acontecer nos primeiros dias.

Trauma na cabeça pode ter consequências insignificantes, ou poderia ter consequências fatais. Em algumas circunstâncias, pode haver pouco que você, o médico, pode fazer em uma situação de sobrevivência a longo prazo.

SPRAINS AND STRAINS



Ossos, articulações, músculos e tendões dar o suporte do corpo e locomoção, e não há nenhum substituto para ter todas as suas peças em bom estado de funcionamento. A quantidade de trabalho destas estruturas serão chamados a fazer após um desastre será muito maior. Fora da grade, haverá pressão adicional colocado sobre o corpo. Portanto, o médico vai esperar para ver mais lesões; é importante saber como identificar e tratar esses problemas.

Antes de um colapso, recomenda-se ter o que os reparos cirúrgicos de eventuais falhas ortopédicos acontecer de você ter. Joelhos, ombros, tornozelos e outras articulações são comumente danificado devido a abuso de longo prazo, e vale a pena “afinar” os para cima, enquanto a assistência cirúrgica moderna ainda está disponível. Muitas cirurgias estes dias são feitas através de incisões muito pequenas, ea maioria pode ser feito como um ambulatório.

Muitas pessoas já ouviu falar de ligamentos, tendões, entorses e estirpes, mas têm pouca idéia do que eles realmente são. Portanto, vamos definir alguns termos anatômicos:

- Conjunta: o ponto físico de conexão entre dois ossos, normalmente permitindo uma certa amplitude de movimento. Por exemplo, o joelho ou cotovelo.
- Ligamento: O tecido fibroso que liga um osso para outra, muitas vezes através de uma articulação.
- Tendão: Tecidos que se estende a partir do músculo para se conectar ao osso.
- Entorse: Uma lesão em um ligamento é excessivamente esticada, forçando uma joint além de sua amplitude de movimento normal.
- Estirpe: Quando o músculo ou a sua ligação ao osso (tendão) está parcialmente rasgada, como resultado de uma lesão.
- Ruptura: Um rasgo completa por meio de um ligamento ou músculo.

entorses

Nossas articulações são verdadeiras maravilhas da engenharia. Eles ajudam a fornecer mobilidade e locomoção e, por vezes, ter uma quantidade incrível de estresse sem contratempos. Eles são peças móveis, no entanto, e

partes móveis desgastam. Em situações de sobrevivência a longo prazo, o nosso nível de esforço físico sobe um entalhe e o risco de lesões nas articulações aumenta também.

Você pode esperar as entorses mais comuns em seu grupo para envolver o tornozelo, punho, joelho ou o dedo. Maioria sinais e sintomas prováveis são hematomas, inchaço e dor. É uma pessoa rara que nunca experimentou essa lesão, em diferentes graus de gravidade, ao longo de sua vida.

O tratamento para a maioria das entorses é relativamente simples e segue o fácil de lembrar
protocolo REÇOS:

DESCANSO: É importante evitar mais prejuízos por não testar a articulação lesada. Pare o que acções levou à lesão e você terá a melhor chance para se recuperar totalmente. A falta de descanso é um erro comum para muitos atletas, que continuarão a sublinhar a junta, continuando a atividade extenuante. Como resultado, o ligamento parcialmente curado irá re-ferir-se e provocar danos permanentes.

Em um cenário de sobrevivência, você não pode ter o luxo de descanso. Se não, espere problemas crônicos na articulação enfraquecida.

ICE: Terapia fria diminui tanto inchaço e dor. Quanto mais cedo for aplicada, o melhor efeito que terá em acelerar o processo de cicatrização. Se você estiver no deserto, você pode ter que manter seu tornozelo em um fluxo de obter alguma ação arrefecimento, embora você possa manter alguns pacotes de frio em sua mochila que podem ser ativadas por agitação.

Cold terapia deve ser realizada várias vezes por dia durante 20-30 minutos ou mais de cada vez durante as primeiras 24-48 horas. Isto é seguido de cada vez por aplicação de uma compressão.

COMPRESSÃO: Uma ligadura de compressão é útil para diminuir o edema e deve ser colocado depois de cada terapia de frio. Isto irá também ajudam a fornecer suporte para a articulação. Depois de aplicar algum estofo para a área, enrole uma bandagem elástica “ACE”, começando abaixo da articulação e sua maneira de trabalhar para além dela. O envoltório deve ser apertado, mas não tão incômoda.

Qualquer formigueiro, aumento da dor ou dormência diz que o envoltório é muito apertado, e deve ser afrouxado um pouco. Além disso, um envoltório excessivamente apertado pode afetar a circulação, e você pode notar as pontas dos dedos ou dos pés tornando-se branca ou mesmo azul.

ELEVAÇÃO: elevar a entorse acima do nível do coração. Isso ajudará a evitar inchaço no local da lesão. Inchaço é causada por um fluido que piscinas onde a inflamação é (“edema”), e gosta a acumular-se onde a gravidade irá permitir. Ao elevar a perna, você permite que o fluido a processar-se de volta para a sua circulação e ajudar o processo de cura, ou pelo menos não impedi-la.

Isso também funciona para tornozelos inchados devido a problemas médicos crônicos, como a hipertensão arterial; mesmo as mulheres grávidas obter alívio de tornozelos inchados neste moda.

ESTABILIZAÇÃO: imobilizar a lesão vai evitar mais danos. Isto pode ser conseguido pela ligadura de compressão sozinha ou podem melhor ser suportado com uma tala ou gesso. se o paciente é incapaz de colocar muito peso sobre a articulação, esta estratégia será especialmente útil.

Talas podem ser produzidos comercialmente, tais como a tala muito útil SAM (o perfil de alumínio maleável), ou pode ser improvisado com varas, pano ou almofadas e fita adesiva. Certifique-se a articulação lesada é imóvel após a colocação da tala.

Muitas vezes me perguntam como dizer a diferença entre uma entorse e uma fratura. Às vezes é muito fácil, como quando um osso reta é de repente “zig-zag” em forma. Muitas vezes, é muito difícil e difícil de determinar, sem testes de diagnóstico modernos (que não estarão disponíveis em uma situação de sobrevivência a longo prazo).

Você pode, no entanto, olhar para um ou mais desses sinais:

- Uma fractura terá geralmente mais pronunciada inchaço e hematomas.
- Uma fractura é geralmente tão dolorosa que nenhuma tracção ou de pressão
- podem ser colocados sobre a lesão. Uma fratura pode ter um corte profundo na
- área da lesão (Isso é chamado de uma fratura “aberto” e é particularmente perigosa devido ao risco de infecção).
- Uma fratura pode mostrar o movimento em uma área além da joint (se o dedo de repente, tem cinco dedos, você provavelmente quebrou).
- Uma fractura pode apresentar uma sensação de ralar quando pressionando sobre
- ele.

Para entorses, Ibuprofeno serve como um excelente alívio anti-inflamatória e dor. Remédios naturais também podem ajudar. O underbark de salgueiro, álamo e árvores de álamo tem Salicin, a medicina da dor natural.

A maioria das entorses, (tais como punho e tornozelo entorses) comumente curar tempo bem mais usando o protocolo REÇOS, analgésicos, e um monte de descanso. Outros, no entanto, como entorse no joelho graves com ligamentos rompidos ou rompido, pode curar completamente apenas com o auxílio de uma intervenção cirúrgica.

É importante para obter problemas comuns tratadas enquanto ainda temos a medicina moderna para nos ajudar. Se você precisar de cirurgia para corrigir um joelho machucado, fazê-lo agora. Em tempos de incerteza, você (e suas articulações) quer estar na melhor forma possível para enfrentar os desafios futuros.

cepas

De longe, a estirpe mais freqüentemente visto será para os músculos das costas. Estirpes, especialmente estirpes de volta, envolvem danos para o músculo e os seus tendões (que os liga ao osso). Como a parte inferior das costas detém a maioria do peso do corpo, você pode esperar mais problemas aqui. Algumas dessas lesões são evitáveis com alguma precaução simples:

- Todas as manhãs, você deve executar alguns alongamentos, para aumentar o fluxo de sangue ao frio, os músculos rígidos e articulações.
- Quando você levantar um objeto pesado, como uma mochila, manter as costas retas e deixe as pernas executar o trabalho.
- O objeto deve ser perto de seu corpo como você levantá-lo (não chegar para ele).
- Para pacotes, manter o peso sobre os quadris, em vez dos ombros.

- Se você estiver em terreno rochoso ou instável, considere usar uma bengala para o equilíbrio. Lembre-se, qualquer acção de levantamento de peso que você executar ao ser fora de equilíbrio é provável que resulte em um músculo tenso.

O ibuprofeno é um excelente anti-inflamatório e analgésico para estes tipos de ferimentos. para muscular

ferimentos, relaxantes prescritos, tais como o diazepam (Valium) ou ciclobenzaprina (Flexeril) também irá proporcionar alívio. Se estes não estiverem disponíveis, o paciente vai beneficiar de massagem suave.

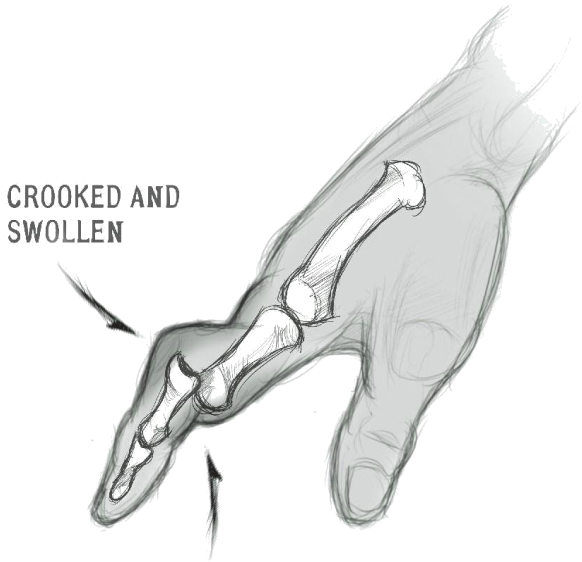
Um número de soluções alternativas existem para o tratamento de entorses e distensões levemente moderado. Os óleos essenciais são considerados úteis para limpar nódoas negras. Aplicar 2-3 gotas de óleo de Helichrysum, cipreste, cravo, ou gerânio, meio misto e meia com óleo portador tal como de coco ou azeite, 3-5 vezes por dia sobre a área de ferimento.

Para diminuir o inchaço, aplicar óleo Helichrysum, sem diluição, na área afectada. Willow sob casca ou gengibre chá tem propriedades anti-inflamatórias; beber com mel cru quente, várias vezes ao dia.

analgésicos à base de plantas comuns para lesões ortopédicas incluir a aplicação direta de óleo de wintergreen, helichrysum, hortelã-pimenta, cravo, ou arnica diluído para a área afetada. podem também ser utilizadas misturas dos anteriores. chás de ervas que podem dar relevo são a raiz de valeriana, salgueiro sob a casca, gengibre, flor da paixão, matricária, e açafrão. Como sempre, bebida quente com mel várias vezes crus por dia.

Alguns entorses e distensões, (tais como o pulso e do tornozelo entorses ou tensões traseiras) geralmente curar bem ao longo do tempo com a terapia acima. Outras lesões podem causar dor crônica e eventual degeneração da articulação. Vai ser difícil de prever o progresso de uma articulação lesada, sem diagnóstico por imagem moderna.

DISLOCATIONS



DISLOCATED FINGER

Uma luxação é uma lesão em que um osso é puxado para fora da junta por algum tipo de trauma. Luxações comumente ocorrem em ombros, dedos e cotovelos, mas joelhos, tornozelos e quadris também podem ser afetados. Os olhares envolvidos conjuntas visivelmente anormal e está inutilizável. Nódoas negras, dor e / ou dormência muitas vezes acompanham a lesão.

Se o deslocamento é momentâneo eo osso desliza para trás em seu conjunto sobre o seu próprio, ele é chamado de subluxação. Subluxações pode ser tratado da mesma maneira que são entorses, usando o método REÇOS. Deve-se notar que a definição médica tradicional de subluxação é um pouco diferente da quiropraxia.

É claro que, se não houver assistência médica prontamente disponível, o paciente deve ir diretamente para a sala de emergência local. A anestesia geral se frequentemente utilizado para resolver o problema. Em um colapso, no entanto, você está no seu próprio país e, provavelmente, terá de corrigir o deslocamento si mesmo. Isto é conhecido como executar uma “redução” do ferimento.

Redução é mais fácil de executar logo após a deslocação, antes músculos espasmo eo inchaço inevitável ocorre. Não só reduzindo o deslocamento diminuir a dor experimentada pela vítima, mas vai diminuir os danos a todos os vasos sanguíneos e nervos que correm ao longo da linha da lesão.

Quanto mais rápido a redução é realizada, a menos provável que haverá danos permanentes. Deve-se notar que uma articulação deslocada pode ser danificado permanentemente. Ele pode ter uma tendência a sair do lugar novamente no futuro.

Esperar dor significativa por parte do paciente durante o procedimento real, no entanto. Alguns analgésicos como o ibuprofeno pode ser útil para diminuir o desconforto da redução.

relaxantes musculares, como a ciclobenzaprina (Flexeril) também são úteis, mas estes são “apenas por prescrição”.

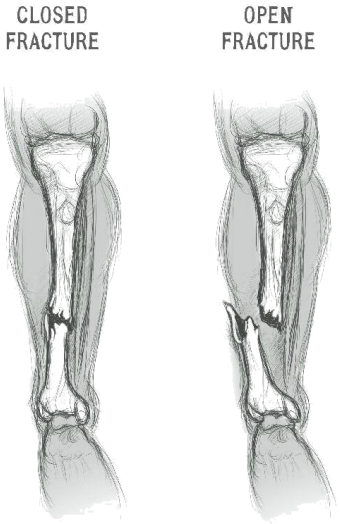
O uso de tração vai ajudar muito a sua tentativa de resolver o problema. A tração é o ato de puxar o osso deslocado longe da articulação para dar espaço ao osso a escorregar de volta no lugar.

O procedimento é o seguinte:

- Estabilizar a articulação que o osso se deslocou a partir de (do ombro, por exemplo), segurando-o firmemente.
- Usando uma empresa, mas lento puxando ação, puxar o osso longe da articulação. Isso fará com que o espaço para o osso para realinhar.
- Use a outra mão (ou de preferência as mãos de um ajudante) para empurrar a parte deslocada do osso para que ele vai estar em linha novamente com o soquete comum. O osso vai, naturalmente, querem reverter para sua posição normal na articulação.
- Após a redução é completa e julgado bem sucedido, uma tala ao osso, como se fosse uma fractura (ver próximo seção).

Alguns deslocamentos, como um dedo deslocado, pode demorar tão pouco como 2-3 semanas para recuperar a função normal. Outros, como luxações do quadril, pode levar muitos meses para cicatrizar.

FRACTURES



FRACTURE TYPES

Se a força suficiente é aplicado, de uma lesão dos tecidos moles pode danificar a estrutura por baixo do esqueleto.
Quando um osso é quebrado, que é denominado uma fractura. Existem vários tipos de fraturas:

- Reduzido ou fractura “Estável”. No fractura simples, as extremidades quebradas do osso são pouco fora do lugar.
- Abrir ou composto fractura. Em um composto de fractura, a pele é perfurada pelo osso partido ou se houver algum outro trauma de penetração. A extremidade do osso pode estar acima ou abaixo do nível da pele.
- fractura cominutiva: Os quebra de osso em vários pedaços.
- Oblíqua / transversal fractura: a linha do osso fracturado pode ser horizontal ou com um ângulo oblíquo.
- fractura greenstick: Um lado das pressões de osso, o outro permanece intacta. Uma reminiscência do resultado de tentar tirar madeira viva em dois.

Para nossos propósitos, vamos supor que todos eles são “aberta” ou “fechada”. Uma fractura fechada é quando há uma pausa no osso, mas a pele intacta (todas as anteriores excepto o composto de fractura). Uma fratura exposta é quando a pele está quebrado.

Escusado será dizer que, geralmente há mais perda de sangue e infecção associada com uma ferida aberta. A infecção pode ser profunda na pele (celulite), sangue (sepsis), ou o próprio (osteomielite) e osso poderia ser fatal se não for tratada. Se mal gerido, uma fratura fechada pode se tornar uma fratura exposta.

O diagnóstico de um osso quebrado pode ser simples, como quando o osso é, obviamente, deformado, ou difícil, como em um mínimo, fratura “fio”. Raios-X pode ser útil para diferenciar uma pequena fratura de uma entorse grave, mas que a tecnologia não

estará disponível em uma situação de desligamento. Existem algumas maneiras de dizer, no entanto (também discutido sob entorses):

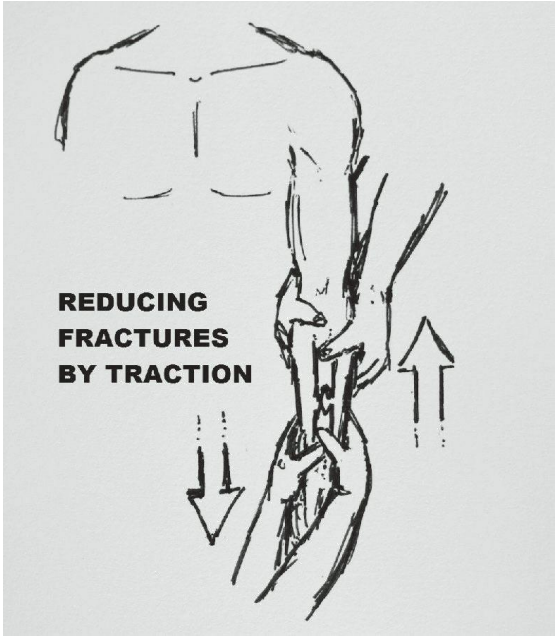
- Uma fractura vai manifestar-se com dor severa e incapacidade de utilização do osso (por exemplo. O paciente não pode colocar qualquer qualquer peso sobre um tornozelo quebrado). Alguém com uma entorse provavelmente pode colocar um pouco de peso, embora dolorosa, sobre a área.
- Mais pronunciado inchaço e hematomas, provavelmente, estar presentes numa fractura de uma entorse.
- Uma sensação de moagem pode ser sentida quando quebrado extremidades de um esfregar óssea em conjunto.
- Um corte profundo na área da lesão é um sinal provável de uma fratura exposta.
- Movimento do osso em uma área onde não há conjunta é outra indicação que há uma fratura. Se você perceber que seu dedo ferido parece ter 5 dedos, provavelmente você está lidando com uma fratura.

Lidando com um osso fraturado envolve primeira avaliação da área lesada para os sinais e sintomas acima. Use a sua bandage ou tesoura EMT para cortar a roupa sobre a lesão. Isso vai evitar mais prejuízos que podem ocorrer se o paciente foi feito para remover as suas próprias roupas. Em primeiro lugar, verificar o local de hemorragia ea presença de uma ferida aberta; se presente, parar o sangramento antes de prosseguir.

As fraturas podem causar danos à circulação do paciente no membro afetado, por isso é importante para verificar a área para além do nível da lesão para mudanças na coloração (branco ou azul em vez de cor normal da pele) e para pulsos fortes e estáveis. Normalmente, cor retornos normais a pele na ponta dos dedos dentro de 2 segundos de aplicação de pressão e, em seguida, liberando. Isto é conhecido como o “preenchimento capilar Time” e é discutido na seção deste livro sobre triagem.

Para descobrir o que uma forte sente pulso gosto, coloque dois dedos no lado de seu pescoço até sentir suas artérias do pescoço pulsando. Você vai fazer isso mesma ação em, digamos, o pulso, se o paciente tem quebrado seu braço. Levemente picar o paciente na mesma área com um pino de segurança para se certificar de que eles têm a sensação normal. Se não, o nervo foi ferido.

Se o osso não está deformada na extremidade, uma tala simples irá imobilizar a fractura, evitar um prejuízo para os tecidos macios e promover a cura apropriada. Muitas vezes, no entanto, o osso será, obviamente, dobrado ou deformado de outro modo, e a fractura deve ser “reduzidos”, como discutido com luxações. Embora este seja dolorosa, cicatrização normal e a recuperação completa não ocorrerá até que as duas extremidades do osso fracturado são realinhados para a sua posição original.



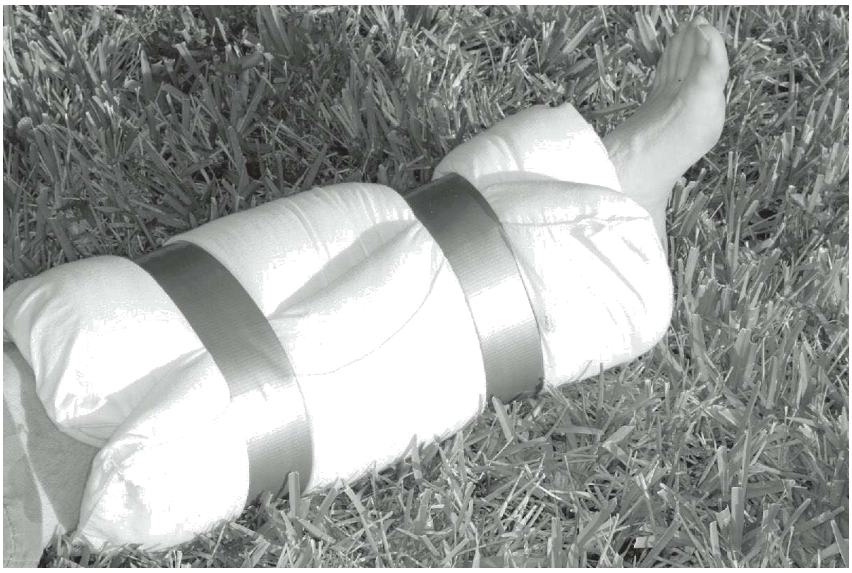
Reduzir uma deformidade é melhor executada com 2 pessoas e um paciente sedado. One suporta e fornece a tração no lado mais próximo ao tronco, e as outras exerce tração constante na área além da fratura. Muitas vezes, alguma forma de tração é necessária para manter as extremidades quebradas do osso no lugar. Há riscos para este procedimento; nervos e vasos sanguíneos podem ser danificados, mas de cicatrização normal não irá ocorrer num membro deformado.

Tala da extremidade no lugar imediatamente após a realização da redução. Em uma fractura exposta, a lavagem completa da ferida é absolutamente necessário para prevenir a infecção interna. Infecção invariavelmente ocorrem em uma ferida suja, mesmo se a redução for bem sucedida. Portanto, os antibióticos são importantes para prevenir complicações como osteomielite. Sempre verificar os pulsos e do tempo de enchimento capilar após a redução é realizada; Isto irá assegurar a circulação adequada para além do nível da lesão.

É muito importante para imobilizar o osso fraturado, de tal forma que é permitido para curar. Quando você é responsável pela cura completa do osso quebrado, lembre-se que a tala deve imobilizar-lo em uma posição que normalmente iria assumir em função de rotina.

- Para as pernas: A perna deve ser reto, com uma ligeira curva no joelho.
  Para braços: O cotovelo deve ser flexionado em um ângulo de 90 graus em relação
- à parte superior do braço.
- Para tornozelos: O tornozelo deve estar em um ângulo de 90 graus para a perna.
- Para o pulso: O punho deve ser reta ou ligeiramente estendido para cima.
  Para os dedos: Os dedos devem estar ligeiramente flexionados, como se estivesse
- segurando um copo de água.

Como mencionado anteriormente, talas podem ser produzidos comercialmente (por exemplo, talas de SAM), ou pode ser improvisado, usando varas retas com lenços ou tiras de T-shirt de imobilizar a área. Outra opção é dobrar um travesseiro em torno da lesão e fita adesiva no lugar.



Pillow Splint

Para a maioria das fraturas, você vai querer considerar a colocação de um elenco para impor a imobilização. Fundição de material usando gesso de Paris ou fibra de vidro é fácil de obter e dura muito tempo. É uma adição útil para qualquer armazenamento médica.

Ao colocar um elenco, você vai iniciar com um forro de algodão conhecido como “meia”. Então, você vai precisar de rolos de preenchimento para formar uma barreira entre a pele eo elenco. Rolos de gesso de Paris ou fibra de vidro são então imersos em água por 20 segundos ou assim. Torça o excesso de água (manter a extremidade do rolo entre os dedos ou ele vai ficar e ser difícil de encontrar).

Então, você vai começar a rolar lentamente o material de fundição em torno da área da fratura, suavizando-a como você vá junto. Avançar uma metade da espessura do rolo como você ir de para além da fratura para o torso. Você vai querer talvez três camadas de material de vazamento na área, mais em lugares onde há uma proeminência óssea, tais como o pulso.

Cada fractura é fundida de forma algo diferente: stockinettes, preenchimento, e rolos de moldagem estão disponíveis em diferentes larguras e comprimentos apropriados para a fractura particular. Para conforto e limpeza, filme plástico é útil para cobrir o elenco durante o banho. Um molde molhado é um molde malcheiroso.

Embora serras oscilantes são usadas hoje para remover moldes, eles exigem a disponibilidade de eletricidade. Há ainda tesouras pesados especiais disponíveis para o efeito, embora alguns esforço é necessário para realizar a remoção.

Para avaliação: seu objetivo é imobilizar a fratura em uma posição de função. Use estofamento sob a tala ou elenco quanto possível para manter o estábulo área lesada e protegida. A maioria das fraturas requerem 6-8 semanas para formar um “insensível”; esta é recém-tecido que vai reunir as extremidades quebradas de osso formado. ossos maiores ou lesões mais complicado levar mais tempo. Se não for bem-realinhados, a função da

extremidade afetada será permanentemente comprometida. As referências a livros dedicados ao tema estão listados no final deste volume.



FRACTURED FINGER BUDDY

Dedos das mãos e pés podem ser imobilizadas gravando-os para um dígito adjacente. Este é o chamado “método buddy”. Há pequenas talas de manufaturados, que também irá fazer o trabalho. lesões no pescoço pode ser particularmente grave, e um investimento devem ser feitas em comprar um bom pescoço “colar”.

Fraturas de costelas, e Pneumotórax

fracturas Rib são comumente tratada gravando firmemente a área afectada, uma vez que é o movimento da respiração faz com que a dor associada com a lesão. Embora a redução geralmente não é necessário, gravando a área pode ajudar a proporcionar alívio da dor.

fracturas Rib tornar-se mais grave, se a fractura perfura um pulmão, causando uma condição conhecida como “pneumotórax”. Ar a partir do punção entra na cavidade do peito, que comprime o pulmão e entra em colapso do órgão.

Embora uma pessoa com uma fractura irá nervura se queixam de dor com a respiração, uma pessoa com um pneumotórax terá sinais de coloração azulada da pele (isto é chamado “cianose”), veias do pescoço distendidos, e sinais de choque. Se você usar um estetoscópio, você vai ouvir os sons familiarmente associados com arroz Krispies cereal quando você ouvir os pulmões, ou talvez há sons respiratórios em tudo da área afetada.

Se, e somente se, o pneumotórax tornou-se risco de vida (conhecido como “pneumotórax de tensão”), você deve agir. Lung descompressão não pode ser tomada de ânimo leve, e só deve ser tentada se é limpar o paciente vai morrer sem medidas tomadas em seu nome.

Isto é o que você faz: Limpe a área do peito acima do terceiro meio caminho costela entre a parte superior do ombro e do mamilo. Usando um objeto pontiagudo não maior do que um lápis, picar um buraco acima da costela (os vasos sanguíneos viajar abaixo da costela) profundo o suficiente para ouvir passagem do ar através. A bitola larga (14g ou maior) agulha espinhal será grande e longo o suficiente para fazer o trabalho, então considerar a compra isto de uma loja de suprimentos médicos.

Você objetivo é fornecer um caminho para o ar para continuar a fugir da incisão que você fez, mas não ir para dentro. Pegue um quadrado de saran wrap ou um saco plástico e firmemente fita-lo acima da incisão na pele em apenas três lados. Isto irá servir como uma válvula, e permitir que o ar se escape, enquanto permite que o pulmão para re-inflar. Deve notar-se que existem pulmonares kits de descompressão que estão disponíveis comercialmente.

fluido inflamatório ou com sangue é provável que se acumulam em muitas feridas pulmonares. Você terá que rig um sistema de drenagem para evitar demasiado líquido de impedir a passagem de ar adequada. Um tubo de borracha

ligado a um frasco colocado abaixo do paciente pode executar esta dever usando gravidade. Não vai, no entanto, ser tão eficiente quanto os sistemas de aspiração elétricos disponíveis no seu hospital local. É importante perceber que este tipo de ferida vai ser difícil de recuperar. Se cuidados médicos modernos não está disponível, esperar o pior.

AMPUTATION

Em raras circunstâncias, danos a um membro pode ser tão extensa que não pode ser salvo. Amputação é a remoção cirúrgica de toda ou parte de uma extremidade. Este procedimento é realizado em braços, pernas, mãos, pés, dedos, mãos ou dos pés. Amputação de uma parte da perna é a cirurgia de amputação mais comum.

Uma amputação, em uma situação de sobrevivência, é um procedimento de último recurso. Em muitos casos, o paciente não vai sobreviver. Pelo menos 25% dos americanos soldados da guerra civil submetidos ao procedimento perderam a vida devido a complicações. Quanto mais perto do corpo que a amputação foi realizada, quanto maior a taxa de morte será. É improvável que haja muita melhoria na sobrevivência em futuras tempos de angústia.

Há várias razões que uma amputação pode ser necessária. O mais comum é a má circulação devido a danos aos vasos sanguíneos. Sem fluxo de sangue razoável, o tecido pode não obter oxigênio suficiente para permanecer viável. Infecção e gangrena (discutido na secção sobre queimaduras) pode definir em.

Abaixo estão algumas razões que uma amputação podem ser indicados:

- lesão extensa de trauma ou queimaduras.
- Os tumores cancerosos
- infecção grave que não melhora com antibióticos
- queimaduras graves
- Gangrena

Vários métodos são usados para identificar onde cortar e quanto a remover:

- Verificando onde uma extremidade perde um pulso.
- Áreas quando um membro perde temperatura normal.
  Procurando por áreas de pele avermelhada (infecção) ou a pele enegrecida
- (gangrena)
- Verificando que a extremidade não é sensível ao toque.
- Identificação de áreas onde o osso foi esmagado além do reparo.

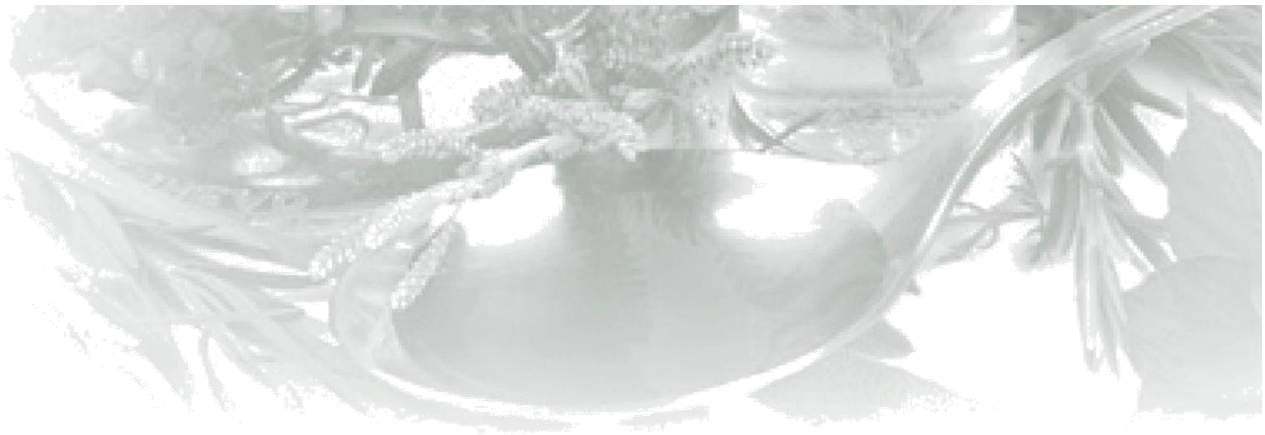
medidas básicas para aumentar as chances de uma amputação de sucesso são:

- Sedar o paciente, tanto quanto possível.
  Limpar a área danificada com Betadine ou outros anti-sépticos antes do
- procedimento.
- Use luvas estéreis em um campo estéril
- Remover detritos e pedaços de osso quebrado.
- Amarrar vasos sanguíneos sangramento.
  Preservar uma quantidade adequada de um tecido vivo para cobrir a extremidade exposta do osso. Encurtar e alisar o suficiente osso para

-
- diminuir a irritação para o tecido mole que cobre. Pontos restantes muscular
- para o forro de osso (também conhecida como o “periósteo”). Isto é difícil sem equipamento especial.
  Antes de fechar completamente, coloque um dreno (discutido anteriormente neste
- livro) para permitir que o sangue e inflamatória fluido para deixar o local da cirurgia.

- Adequadamente fechar a ferida com suturas ou grampos.
- Curativos mudança regularmente.
- Observar para a infecção. Comece um curso de antibióticos.

A amputação é um procedimento Eu espero que você nunca terá que considerar. Em lesões graves, no entanto, pode ser salva-vidas.



SECTION 7

✚ ✚ ✚

CHRONIC MEDICAL PROBLEMS

UMA
sa cuidador em um cenário de sobrevivência a longo prazo, você não pode esperar que todos sob seus cuidados vai começar em perfeita saúde. É provável que um ou mais membros de sua família ou grupo vai ter um problema médico de longa data que não pode ser ignorado.

A quantidade e diversidade de problemas médicos crônicos podem testar fundo do médico do conhecimento. Você será desafiado a formular estratégias para situações de desligamento que você sabe são inferiores às disponíveis nos tempos modernos. Apesar disso, você deve tomar medidas para estar pronto para tempos difíceis ou o paciente pode sofrer as consequências.

Você provavelmente seria surpreendido em quantos dos seus amigos têm doenças crônicas ou condições que você não tem conhecimento de. Mesmo aqueles que você pode ter conhecido há décadas não pode torná-lo um hábito de discutir os seus problemas médicos com você. Como a pessoa responsável por seu bem-estar médica em um colapso, no entanto, é o seu dever de obter histórias completas de todos em seu partido. Sem obter esta informação, você será menos eficaz em seu papel.

mau funcionamento da tireóide, diabetes e doenças cardíacas são apenas algumas das questões; estas doenças exigem medicamentos que não serão fabricadas em tempos de angústia. Devemos, portanto, pensar “fora da caixa” para formular uma estratégia médica para esses pacientes que não inclui a tecnologia moderna.

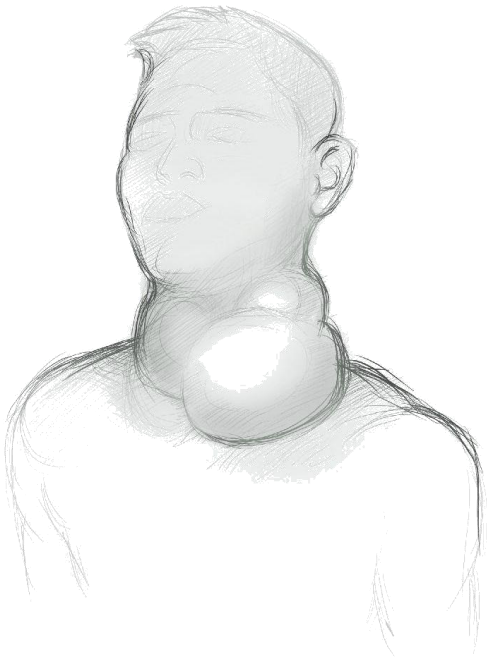
Sua Escusado será dizer que as condições médicas que estão mal controlados agora poderia ser completamente fora de controle em uma situação de colapso. A forma mais

importante para preservar a saúde da sua família será ter quaisquer condições crônicas adequadamente tratada e monitorada antes de uma catástrofe.

Enquanto você tem o benefício de assistência médica moderna (e, talvez, seguro médico), tirar o máximo proveito de qualquer opção que irá ajustar-se problemas crônicos. Eliminar problemas dentários que você pode ter ignorado, reparação que defeituoso articulação do joelho ou obter cirurgia da visão corretiva. Em tempos difíceis, você vai precisar para a função a 100% de eficiência. Se você ignorar seus problemas médicos agora, como você pode esperar para mantê-lo juntos, se as coisas se desfazem, se é a sua saúde ou a dos outros?

Esta seção irá discutir algumas das doenças mais comuns que as pessoas têm de lidar com hoje. O cuidador bem sucedido irá desenvolver um plano de ação que irá manter aqueles com problemas médicos crônicos fora do problema. Se sempre que se estabeleceu por conta própria, ter um plano em prática vai aumentar a eficácia de um médico e melhorar a saúde da comunidade.

THYROID DISEASE



GOITER

A glândula tireóide está posicionado em frente e abaixo do pomo de Adão (“também conhecido como o proeminência da laringe”) e produz hormônios que ajudam a regular o seu metabolismo. O órgão produz substâncias que regulam o crescimento, energia e utilização do corpo de outros hormônios e vitaminas.

A glândula tiróide está envolvido na manutenção de um equilíbrio hormonal entre si e dois outros órgãos, o “glândula pituitária” e o “hipotálamo”. Estes dois órgãos podem ser encontrados perto da base do cérebro. Quando esse equilíbrio é perturbado de alguma forma, nós experimentamos disfunção da tireóide. condições de tireóide geralmente envolvem a produção de demasiado pouco ou muito desses hormônios. Estas avarias são mais comumente visto em mulheres.

Um problema de tireóide que pode ser comum em um ambiente austero é o desenvolvimento de um nódulo na tireóide (conhecido como “bócio”). Este é o resultado de uma deficiência de iodo no organismo, e é uma das razões por que o sal de mesa comum é “iodado”. comprimidos de iodeto de potássio (discutidas na seção sobre a radiação) pode ser uma opção de tratamento se não houver outra fonte de iodo disponível. Deve notar-se que as drogas contendo iodo não deve ser administrada a pessoas com alergias e frutos do mar.

Uma pessoa pode ter uma protuberância sobre a tiroideia que não está associada com a deficiência de iodo. Ela pode existir sem causar sintomas ou níveis da hormona tiroideia, mesmo perturbado. Um nódulo pode apresentar-se como um quisto (uma massa preenchida com fluido) ou um nódulo (uma massa sólida), e geralmente não tem grande efeito doente. Estes são considerados tumores “frios”. Alguns tumores da tiróide, no entanto, são “quente” e produzem quantidades excessivas de hormona. O câncer de tireóide é relativamente raro, mesmo em idosos, a menos que tenha havido exposição à radiação.

hipertireoidismo

A produção excessiva de hormona da tiróide é conhecido como hipertiroidismo. Determinação do mau funcionamento da tireóide depende de alguns exames de sangue e, por vezes, uma varredura da glândula. Estas modalidades serão ido em um colapso, por isso é importante aprender o que uma pessoa com níveis elevados de tireóide parece. Alguns sinais e sintomas desta doença em adultos comuns são:

- Insônia
- tremores nas mãos
- nervosismo
- Sentindo excessivamente quente em temperaturas normais ou frias
- Olhos parecem estar abaulamento para fora ou “olhando”
- evacuações freqüentes
- Perder peso, apesar de apetite normal ou aumentada
- Suor excessivo
- Perda de peso
- período menstrual torna-se escassa, ou cessa por completo
- questões crescimento e puberdade (crianças)
- Fraqueza muscular, dor no peito e falta de ar (idosos)

Hipertiroidismo mal controlada pode conduzir a uma condição conhecida como tiróide “tempestade”, onde grandes níveis de hormona de causar efeitos principais sobre o coração e o cérebro. Todos os sintomas acima podem combinar-se com freqüência cardíaca elevada e pressão arterial de pôr em perigo a vida do paciente.

O tratamento do hipertiroidismo envolve medicamentos tais como propiltiouracil e metimazol, que a função da tiróide bloco. Estes medicamentos devem ser armazenadas, se você está ciente de um membro do seu grupo com hipertireoidismo, como eles vão ser difíceis de encontrar, se cuidados médicos modernos não está mais disponível.

Substâncias tais como o I-131 (também conhecida como iodo radioactivo) têm sido utilizados para realmente destruir a tiróide. Como você pode imaginar, isso muitas vezes resulta em que o paciente não produzindo hormônio da tireóide em tudo. I-131 é útil em tratamento hyperhyroidism grave, mas é também pouco provável que seja disponível em um colapso.

Iodeto também é útil em bloquear a produção excessiva de hormona da tiróide, e pode ser encontrado na alga marinha em grande quantidade. O medicamento anti-radiação KI (iodeto de potássio) pode ser uma opção adicional nesta situação. Infelizmente, a utilização de iodetos, enquanto um tratamento conhecido, pode piorar a condição de, em alguns casos.

a restrição dietética de nicotina, cafeína, álcool e de outras substâncias que alteram o metabolismo será útil também. As vitaminas C e B12 são pensados para ter um efeito benéfico sobre aqueles com esta condição, como a L-carnitina. L-carnitina é benéfico na medida em que pode reduzir os níveis de hormona da tiróide, sem danificar a glândula.

Os alimentos que são pensados para produção deprimir do hormônio da tireóide incluem repolho, couve-flor, brócolis, couve de Bruxelas, e espinafre. Além disso, alimentos ricos em antioxidantes são pensados para reduzir os radicais livres que podem estar

envolvidos no hipertireoidismo. Estes incluem blueberries, cerejas, tomate, abóbora e pimentão, entre muitos outros.

hipotireoidismo

Mais comumente visto que o hipertireoidismo, hipotireoidismo é a incapacidade de produzir suficiente hormônio da tireóide. Existem várias causas de níveis baixos da tiróide, tais como certas drogas ou exposição a radiação. Além disso, o sistema imunológico, por vezes, falhas de ignição e metas da tireóide. Os sinais e sintomas de hipotireoidismo em adultos mais comumente visto são:

- Fadiga
- Intolerância ao frio
- Prisão de ventre
- Pouco apetite
- Ganho de peso
- Pele seca
- Perda de cabelo
- rouquidão
- Depressão
- irregularidade menstrual
- Crescimento pobre (Crianças)

Se ignorado, sintomas adicionais podem aparecer, tais como:

- espessamento da pele
- Perda de cabelo
- alterações vocais
- Inchado aparência de mãos, pés e rosto

Note-se que o hipotireoidismo sem tratamento em uma mulher grávida pode causar defeitos congênitos no bebê.

O tratamento desta condição é baseado na reposição oral do hormônio falta, que é chamado de “tiroxina”. Estas drogas vêm em uma variedade de dosagens, e é importante para determinar a dose apropriada para o seu paciente enquanto cuidados médicos modernos ainda está disponível. A dose mais baixa de forma a manter os níveis normais da tiróide é indicado; demais pode causar hipertireoidismo.

Depois de ter determinado a dose certa, você pode considerar, em tempos normais, pedindo um médico para fontes adicionais ou talvez uma receita para uma dose mais elevada. Isso pode permitir que você use, digamos, metade da pílula no presente e armazenar a outra metade para o futuro incerto. Só faça isso se você pretende seguir o conselho de seu médico quanto à sua dose. Não há nenhum benefício (mas risco significativo) para tomar mais medicamentos de substituição da tiróide que você deve.

Além tiróide medicações convencionais, tais como Synthroid e Levothyroid, há um número de outras soluções que possam ter efeito na melhoria hipotiroidismo. Um número de

extractos da tiróide são disponíveis, que consistem de porco e dessecada em pó ou glândula tiróide vaca. A quantidade de hormona da tiróide em estes extractos podem ser variável; portanto, o estabelecimento médico não recomenda o uso desses suplementos.

Dito isto, na ausência de medicamentos modernos, é melhor do que nada. Uma estratégia que pode ajudá-lo a decidir o suplemento natural pode ser bom para você é perguntar ao seu médico para monitorar seus níveis de tireóide por 2-4 semanas ou mais, enquanto você experimentá-lo. Se seus níveis de tireóide cair vertiginosamente, ele pode ter pouco ou nenhum efeito, e você deve pesquisar outras opções. Se seus níveis de tireóide permanecem normais, continuar a monitorar de longo prazo para determinar se o produto em particular pode ser útil para estocar.

Do ponto de vista dietético, você deve evitar alimentos que as funções da tireóide deprimir. Esses incluem:

- Couve-flor
- Brócolis
- couve de Bruxelas
- Espinafre
- Repolho

Um número de suplementos naturais, tais como Thyromine, estão comercialmente disponíveis. Eles são combinações de várias ervas que são rotulados como benéficos tanto para baixo e condições de alta da tiróide. Sua experiência pode variar.

DIABETES

A diabetes é uma comum, mas devastadora doença. Caracteriza-se por níveis elevados de açúcar (também chamado “glicose”). diabetes não controlada é conhecido por causar danos a vários órgãos, como os rins, olhos e coração. A incidência da doença tem vindo a aumentar ao longo do tempo nos países desenvolvidos, talvez devido a questões relacionadas com a obesidade.

Diabetes é especialmente problemático para a sobrevivência médico em que os medicamentos usados para tratar os casos mais graves não são susceptíveis de ser produzido em um cenário de grade-down. medicamentos para a diabetes, como a insulina, potência perder ao longo do tempo. Portanto, uma estratégia alternativa para manter os diabéticos de perder o controle completo de seu açúcar no sangue terá de ser formulada.

Diabetes Tipo 1 (conhecidos no passado como diabetes juvenil ou diabetes dependente de insulina) resulta da incapacidade do pâncreas para produzir insulina. A insulina é um hormônio que controla o nível de açúcar no seu sistema. A destruição das células do pâncreas que produzem insulina é que se pensa ser causada por uma resposta auto-imune. Isto significa que do próprio corpo ataca o sistema imunológico partes de si mesmo. Diabetes tipo 1 é muitas vezes diagnosticada pela primeira vez na infância, mas 60% dos novos casos são encontrados em pessoas com mais de 40 anos.

Diabetes do tipo 2 (conhecida no passado como de início adulto ou a diabetes não insulino-dependente) é mais vulgarmente o resultado da resistência das células do seu corpo para a insulina produzida pelo pâncreas. A insulina é necessária para mover o açúcar (glucose) em células; lá, ele é armazenado e posteriormente usado para produzir energia para o corpo.

Na diabetes Tipo 2, certas células não responder adequadamente à insulina. Isto é referido como “resistência à insulina”. Glucose falha a entrada destas culas e, portanto, ele acumula-se no sangue. açúcar elevado no sangue é conhecido como “hiperglicemia”.

A obesidade é pensado para ser um fator importante na diabetes tipo 2. A maioria das pessoas são, na verdade, excesso de peso quando o diagnóstico é feito. Embora raro no passado, mais crianças estão sendo encontrados com a condição; novamente, isso está relacionado com a epidemia de obesidade nas sociedades modernas.

Diabetes (leve ou intensa) também pode se desenvolver em algumas gravidezes, mesmo em mulheres não-diabéticas. Alguns acreditam que aqueles que começam diabetes durante a gravidez pode ser propenso a problemas de diabetes mais tarde na vida.

Os três sintomas clássicos de diabetes são:

1. Sede excessiva
2. fome excessiva
3. micção frequente.

diabetes descontrolada provoca problemas oculares e renais, conduzindo à cegueira e insuficiência renal. Agrava a doença arterial coronariana, aumentando as chances de ataques cardíacos e outros problemas cardíacos. A perda de peso pode ocorrer, apesar do consumo de mais alimentos; as células não podem acessar a glicose no sangue para a energia a produzir em massa.

Cortes e arranhões, especialmente nas extremidades, que demoram a cicatrizar. Com o tempo, danos nos nervos ocorre que causa dormência, alfinetes e agulhas sensações e, no pior dos casos, gangrena. Muitos diabéticos severamente descontroladas podem exigir amputação.

Como diabetes tipo 2 é mais frequentemente observados em indivíduos mais velhos, mais pesados e menos activos, o controlo do peso e muita atenção para controlar as quantidades de hidratos de carbono (os quais as voltas do corpo em açúcares) na dieta é importante. Em alguns casos, diminuindo o excesso de peso e pequenas refeições frequentes podem reverter a diabetes Tipo 2 na sua totalidade. O exercício regular também irá diminuir os níveis de açúcar no sangue e melhorar o controle de glicose. O medicamento mais popular usado para o tratamento é chamado metformina, que funciona de várias maneiras, incluindo o aumento da sensibilidade das células à insulina. Em forma de comprimido, é um bom candidato para o armazenamento médica.

Diabetes tipo 1 é mais problemática, como muitos com este problema médico tem grandes oscilações em seu nível de açúcar (glicose). A insulina tem sido utilizada desde a sua formulação em 1921 para controlar a diabetes graves. monitorização regular dos níveis de glicose no sangue e tratamento adequado com a quantidade certa de insulina é necessária para permanecer saudável.

Há duas emergências diabéticas comuns. Estas estão relacionadas quer com níveis muito baixos ou muito elevados de glucose. Se um diabético, especialmente do tipo 1, não consegue comer regularmente ou de acordo com sua terapia de insulina, ele ou ela pode desenvolver “hipoglicemia”. Hipoglicemia pode ocorrer muito rapidamente, e os sintomas comumente observados são sudorese, perda de coordenação, confusão e perda de consciência.

Neste caso, um açúcar bebida contendo irá resolver rapidamente a condição. Nunca dê líquidos para alguém que está inconsciente, no entanto; os fluidos podem passar para baixo das passagens respiratórias e asfixia poderia ocorrer. Se o paciente não está mentalmente alerta, coloque alguns grânulos de açúcar sob a língua. Isso vai absorver rapidamente, sem causar a tendência a sufocar.

Por outro lado, níveis muito elevados de glicose levar a uma condição chamada “cetoacidose diabética”. Isto ocorre como um resultado de doses perdidas de insulina e / ou insulina cronicamente sub-doseada. O paciente terá um “frutado” odor característico à sua respiração. Além dos sintomas usuais, haverá náuseas, vómitos e dor abdominal também. Esta é uma emergência grave que pode levar a coma e morte mesmo. Pequenas quantidades de líquidos claros são aceitáveis em alguém com essa condição, mas sem insulina, o prognóstico é grave.

A insulina pode ser comprado sem receita médica na Escusado nós dizer, insulina, como a maioria dos medicamentos líquidos, vai perder potência relativamente logo após a sua data de validade. Devido à complexidade do processo de fabricação, é improvável que estar disponível em uma situação colapso. O que, então, pode ser feito para maximizar o controle da glicose?

A prevenção é a melhor maneira de evitar a hipoglicemia e / ou cetoacidose diabética. Em uma situação de colapso, as alternativas serão necessárias para fornecer um mínimo de controle diabético. Em tempos difíceis, o objetivo será o de prevenir cetoacidose. Diabéticos

será improvável para ter o controle perfeito, especialmente diabéticos tipo 1, mas pode ser possível para manter seus açúcares baixa o suficiente para evitar uma grande complicação. Até poucos meses de menos de um óptimo controlo pode ser sobrevivência e pode dar-lhe algum tempo para que a sociedade re-estabilizar.

Uma opção terapêutica é a estocar a maior dose de metformina (medicamento de diabetes oral) na esperança de que ele vai ter algum benefício para o diabético privado de insulina. Será útil para diabéticos tipo 2, mas só vai lidar com a questão da resistência à insulina. Infelizmente, ele não vai fazer o

pâncreas produzir insulina. A metformina não é tão droga forte como insulina, e é incerto o que beneficiará pode fazer um tipo 1 caso puro. Mesmo que apenas impede que os diabetes de ir completamente fora de controle por um tempo, no entanto, vale a pena um tiro.

Um estudo recente sugere que a metformina pode ser utilizada juntamente com insulina. Nalguns diabéticos, a adição de metformina, resultou em valores mais baixos de insulina necessários para o controlo. Isto é de interesse para o médico sobrevivência, que podem ter medicamentos insulina expiram que possam ser feitas mais eficaz através da adição de metformina. Mais estudo é justificada.

Outra opção é a de regular dieta severamente e subsistem em uma dieta quase inteiramente composta de proteínas e gorduras. A chave é restringir significativamente a ingestão calórica. Isso vai ser prejudicial no longo prazo, mas frequentes, pequenas refeições, de alta proteína pode dar algum tempo para uma desestabilização social de curto prazo para resolver.

Diabéticos tipo 2 (especialmente os obesos) podem realmente melhorar a partir do esforço físico aumentou e restrições dietéticas que será parte integrante de uma situação de sobrevivência a longo prazo. Uma ênfase em limitar a ingestão de alimentos para pequenas refeições frequentes será útil aqui.

HIGH BLOOD PRESSURE



Um dos mais comuns condições médicas crónicas que veremos em uma situação de colapso é a pressão arterial elevada (também conhecido como “hipertensão”). Stress associado com actividades de sobrevivência diária pode aumentar a pressão arterial, a curto prazo e podem agravar condições crónicas. Falta de medicamentos para pressão arterial pode causar complicações em pessoas que estavam anteriormente sob controle.

Para começar, a “pressão arterial” é a medida do fluxo de sangue empurrando contra as paredes das artérias em seu corpo. Se esta pressão é elevada ao longo do tempo, pode causar danos a longo prazo. Muitos milhões de adultos nos os EUA têm essa condição, que muitas vezes é assintomática (sem sinais ou sintomas). Devido a isso, tem sido referido como um “assassino silencioso”. A pressão arterial tende a aumentar com o aumento da idade e peso.

O grupo médico deve ter, como parte de seu equipamento, um estetoscópio para ouvir e um monitor de pressão chamado de “esfigmomanômetro” (punho da pressão sanguínea). Este é relativamente barato e permitirá a avaliação das pressões arteriais dos membros da comunidade.

Tomando uma pressão sanguínea

Para usar um medidor de tensão, coloque a braçadeira em torno da parte superior do braço e preenchê-lo com ar, utilizando a lâmpada em anexo. Coloque o estetoscópio sobre uma área com um pulso (geralmente o interior da curva do braço) e ouvir enquanto olha para o indicador no punho. Algumas novas unidades de pressão do sangue compacto são em forma de pulseiras e são uma peça. Com estes, é importante ter seu pulso ao nível do seu coração quando se toma uma leitura.

Quando você toma uma pressão arterial, você está ouvindo para o pulso para registrar em seu estetoscópio. A pressão arterial é medida como as pressões sistólica e diastólica. “Sistólica” refere-se a pressão arterial quando o coração bate e “diastólica” refere-se a pressão arterial quando o coração está em repouso. Portanto, a pressão arterial é anotado como sistólica sobre diastólica: por exemplo: (pressão sistólica) 120 ao longo de 80 (pressão diastólica). Você vai ver escrito desta maneira: 120/80.

Onde quer que o indicador é quando você primeiro ouvir o pulso é a pressão “sistólica”. À medida que o ar esvazia do esfigmomanómetro, o pulso irá desaparecer. Quando aparece pela primeira vez a desaparecer é a pressão “diastólica”. Você deve se preocupar com os números que estão acima de 140/90 no supino ou sentado posição.

Como as pressões sanguíneas tendem a variar em diferentes momentos do dia e sob diferentes circunstâncias, que seria de estar à procura de pelo menos 3 pressões elevadas em uma fileira antes de fazer o diagnóstico de pressão arterial elevada (hipertensão). Leituras acima 160/100 estão associados com maior frequência de complicações. hipertensão persistente pode levar a acidente vascular cerebral, ataque cardíaco, insuficiência cardíaca e insuficiência renal crónica. sintomas comumente observados podem incluir:

- Dores de cabeça
- Visão embaçada
- Nausea e vomito

Às vezes, as pressões elevadas pode provocar um vaso sanguíneo no cérebro para ter um “acidente”. Acidentes vasculares cerebrais (também conhecidos como “acidentes vasculares cerebrais” ou AVC) são episódios hemorrágicos ou a formação de coágulos no cérebro que pode ocorrer como um evento de alta pressão e causa paralisia. Suspeitar esta condição se o paciente tenha de repente se viram incapazes de falar, controlar as extremidades de um lado de seu corpo ou mover um lado de seu rosto. Eles geralmente se queixam do aparecimento súbito de uma dor de cabeça severa, também.

Você terá alguns outros do que colocar a vítima de derrame em repouso e observação opções. Muitas vezes existe alguma melhoria ao longo das primeiras 48 horas ou assim. Para além deste ponto, uma recuperação adicional pode ser limitada.

induzida pela gravidez hipertensão (“pré-eclampsia”) é uma condição final da gravidez grave que pode levar a convulsões (“eclampsia”) e anomalias da coagulação do sangue. Veja a seção sobre a gravidez para mais informações.

O primeiro passo para controlar as pressões sanguíneas elevadas é para voltar a um peso normal para a altura e idade. A maioria das pessoas que estão com sobrepeso achar que suas pressões diminuir (muitas vezes de volta ao normal) quando perdem peso. Ao longo dos anos, eu tenho documentado meus próprios pressão arterial e encontrar essa correlação ser completamente verdadeiro. Mesmo uma mudança de 10 libras parecem afetar minhas leituras médias.

exercício físico e controle dietético são a melhor maneira de chegar lá. Dietético restrição de sódio é primordial importância quando se trata de pressões decrescentes. O sódio é em quase tudo o que você come, então pare de adicionar sal aos alimentos. Álcool, nicotina, e, talvez, a cafeína são também conhecidas para aumento da pressão arterial, assim evitando estas substâncias é uma estratégia adicional. Em uma situação de sobrevivência a longo prazo, a abstenção forçada pode realmente ter um efeito benéfico sobre pacientes com sobrepeso e hipertensão.

O Instituto Nacional de Saúde recomenda o DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dieta. Uma característica importante do plano é a redução do consumo de sódio e, em geral, estimula o consumo de grãos, frutos secos inteiros, peixes, aves, frutos e legumes, enquanto reduz o consumo de carnes vermelhas, doces, e açúcar. Também é rico em proteína, potássio, cálcio, e magnésio. Estudos descobriram que a dieta DASH pode reduzir a pressão

arterial elevada dentro de duas semanas, em certos casos. Estas são as diretrizes diárias da dieta DASH:

- 7 a 8 porções de grãos
- 4 a 5 porções de legumes

- 4 a 5 porções de fruta
- 2 a 3 porções de baixo teor de gordura ou de leite não gordo
- 2r menos porções de carne, peixe, ou aves domésticas
- 2 a 3 porções de gorduras e óleos
  4 a 5 doses por semana de, sementes e feijões
- secos nozes menos de 5 porções por semana
- de doces

servindo tamanhos

-1/2 copo arroz cozido ou massas
-1 pão fatia
-1 copo de matérias-primas vegetais ou frutas
-1/2 copo legumes ou frutas cozidas
-8 onças. de leite
-1 colher de chá de azeite

Otimizar seus resultados com esta dieta, implementando as seguintes dicas:

- Escolha alimentos com baixo teor em gordura saturada, colesterol, e gordura total, tal como carne magra, aves domésticas, e peixes.
- Coma muitos frutos e vegetais; apontar para oito a dez porções por dia.
  Incluem duas a três porções de baixo teor de gordura ou alimentos lácteos sem
- gordura por dia.
- Escolha alimentos de grãos integrais, como 100 por cento de trigo integral ou pão integral, cereais e massas.
  Coma nozes, sementes e feijões secos - quatro a cinco doses por semana (uma
- porção é de 1/3 de copo ou 1,5 onças porcas, 2 colheres de sopa ou 1/2 de onça sementes, ou 1/2 copo preparados feijão ou ervilha). Vá devagar com gorduras
- adicionadas. Escolha margarina macia, de baixo teor de gordura maionese, salada de luz vestir, e óleos vegetais insaturados (tais como de azeitona, de milho, de
- canola ou de cártamo). volta corte em doces e bebidas açucaradas.

A descrição acima é um bom conselho sobre nutrição em quase todas as circunstâncias, se você está lidando com a pressão arterial elevada ou não.

Um número de medicamentos com nomes impressionantes estão disponíveis para o controlo da pressão sanguínea elevada: inibidores de ACE, bloqueadores alfa, antagonistas do receptor de angiotensina II, bloqueadores beta, bloqueadores dos canais de cálcio, diuréticos, e outros. Aqueles com hipertensão irá ser colocado sobre uma ou mais destas medicações até que as suas leituras estão de volta ao normal.

Todos estes produtos comercialmente preparados vai ser escasso em momentos de dificuldade, então considere pedir doses mais elevadas de sua medicação específica do que

o que você precisa, de modo que você pode quebrá-los ao meio e armazenar alguns deles. Mais uma vez, sempre tomar a sua medicação na dose prescrita pelo seu médico.

suplementos naturais têm sido usados para ajudar a menor pressão arterial, bem. Qualquer erva que tem uma

efeito sedativo provavelmente também diminuir as pressões. Valeriana, maracujá e erva-cidreira são alguns exemplos. Alho e pimenta de caiena é também bem conhecida por ter um efeito de redução modesta. Coenzima Q10 tem mostrado alguma promessa neste campo. Antioxidantes como a vitamina C e o óleo de peixe pode impedir que os radicais livres danifiquem as paredes das artérias. Os alimentos ricos em potássio, como bananas, também são recomendados.

Não se esqueça técnicas de relaxamento natural. Meditação, Yoga e massagem terapêutica suave vai relaxar o paciente. Tome a sua pressão arterial após uma sessão e ver o efeito que teve. Você provavelmente vai ser bastante surpreso com os resultados.

Qualquer avenida que você pode achar que vai manter a pressão arterial dentro da normalidade vai manter as pessoas sob o seu mais saudável cuidado. Diet, sedativos naturais suaves e medicamentos convencionais são todas as ferramentas no sótão médica. Usá-los bem.

HEART DISEASE AND CHEST PAIN

Diferentemente da maioria dos livros de medicina, eu não estará gastando uma grande quantidade de tempo a discutir a doença arterial coronariana, embora seja uma das principais causas de morte na sociedade de hoje. Por quê? Vai ser difícil em uma situação de colapso para fazer muito sobre ataques cardíacos, devido à perda de todos os avanços que foram feitos para lidar com a doença coronária.

A perda da rede elétrica iria atirar-nos de volta para uma época anterior a partir de um ponto de vista médico. Não haverá uma unidade de cuidados intensivos cardíaca ou um cirurgião bypass cardíaco à sua disposição. Isto é uma vergonha, como o estresse associado com as consequências de um grande desastre é conhecido por ter um efeito prejudicial sobre o coração. Vamos ter que aceitar que algumas pessoas com problemas cardíacos vai fazer melhor do que outros em tempos difíceis.

ataques cardíacos, também chamados de “enfarte do miocárdio”, envolvem o bloqueio de uma artéria que fornece oxigênio para uma parte do músculo cardíaco. Que parte do coração posteriormente morre, seja matando o paciente ou deixando-os tão incapacitado como ser incapaz de função em um cenário pós-colapso. Esta diminuição da função é mais provável permanente.

Isso significa que você não pode ou não deve fazer qualquer coisa se você suspeita que seu paciente está tendo um ataque cardíaco? Não, há abordagens de baixa tecnologia; eles simplesmente não vão fazer muito, se tem havido uma grande quantidade de danos causados.

ressuscitação cardio-pulmonar (CPR) podem ser limitados em sua utilidade (é mais útil se você tem instalações médicas modernas, o paciente pode se beneficiar). Apesar dessa dura realidade, ainda é obrigatório para qualquer médico eficaz e é descrito posteriormente neste livro. Além disso, você tem a obrigação agora, antes que um desastre, para encorajar todos os membros de seu grupo de comer bem, fazer exercícios regularmente, evitar fumar e beber álcool com moderação.

Você iria suspeitar de um evento cardíaco se o seu paciente experimenta o seguinte:

- “Esmagamento” sensação na área do peito
- Dor para baixo do braço esquerdo
- Dor na região da mandíbula
- Fraqueza
- Fadiga
- sudorese
- pálido colorir

A abordagem principal é dar imediatamente seu paciente uma aspirina adulto mastigar (325 mg). Isto irá actuar como um anticoagulante; ele ajuda na prevenção de danos adicionais para a artéria coronária e preservar o fluxo de oxigénio. Aspirina funciona no prazo de 15 minutos para evitar a formação de coágulos de sangue em pessoas com a doença da artéria coronária

conhecido. Uma aspirina adulto-força contém 325 miligramas. O presente estudo sugere que 325 miligramas de MASTIGÁVEL aspirina seria preferido no contexto de um ataque cardíaco ou aparecimento súbito de “angina” (dor no peito cardíaca relacionada). Angina ocorre quando não bastante oxigênio chega ao coração devido a artérias coronárias obstruídas.

Uma substância natural (capsaicina) encontrada na pimenta de caiena pode também ser útil durante um

infarto do miocárdio. A força de pimentas baseiam-se em um sistema de medição chamados unidades de calor Scoville (HU). Para uso durante um ataque de coração, o HU deve ser, pelo menos, 90.000. Dar o paciente acordado um copo de água quente misturado com uma colher de chá de pimenta de caiena. Uma alternativa é dar 2 conta-gotas cheios de pimenta caiena tintura ou extrato debaixo de sua língua. Estudos da Universidade de Cincinnati mostram uma diminuição de 85% na morte de células cardíacas se pimenta caiena é dado. A tintura, extracto ou um unguento pode ser usada para uma pessoa inconsciente como um procedimento de salvamento de vidas possível.

Uma pessoa que sofre um ataque cardíaco vai se sentir mais confortável deitado em um ângulo de 45 graus. descanso completo fará com que a demanda menos oxigênio para o coração danificado. Não se esqueça de soltar roupa apertada; roupas apertadas fazer um paciente cardíaco se sentir ansioso e causar o seu coração a bater mais rápido. Isso faria com que mais pressão sobre um órgão já danificado.

Aspirina, em doses pequenas, também é razoável como uma estratégia preventiva. Uma aspirina infantil (81 mg) por dia é pensada para ajudar a evitar a deposição de placas no interior dos vasos sanguíneos. Você pode considerar ter todos os seus adultos 40 e mais sobre este tratamento. Os homens são mais propensos a ter doença arterial coronariana, como hormônios femininos parecem mulheres protegem, pelo menos antes da menopausa. Se o seu paciente toma medicamentos para o coração, administrá-los imediatamente.

Aqueles em sua comunidade sobrevivência com as questões das artérias coronárias devem estocar tudo o que medicamentos que tomarem para lidar com os seus sintomas. Angina (dor no peito cardíaca relacionada com a) pode ser tratado com comprimidos de nitroglicerina. Colocado sob a língua, eles vão dar alívio rápido na maioria dos casos.

Colesterol alto

Em países desenvolvidos, o colesterol elevado é uma das principais causas de doença arterial coronariana. Em um cenário austero, os testes realizados para acompanhar os níveis de colesterol de uma pessoa não estará disponível, mas ainda é possível elaborar uma estratégia para diminuir o risco de ataque cardíaco devido a este problema.

O colesterol é uma gordura-como substância produzida no fígado e outras células. Ela pode ser encontrada em alimentos como produtos lácteos, carne e ovos. O corpo precisa de algum colesterol para funcionar corretamente, mas a presença de muito do que afeta negativamente o coração.

Existe colesterol bom (HDL) e mau colesterol (LDL). Altos níveis de mau colesterol causa placa. A placa é um depósito que se forma no interior de guarnições arteriais, eventualmente formando um bloqueio que pode conduzir a um ataque cardíaco. Estes são os diferentes tipos de colesterol que compreendem “bom” e “mau”:

- lipoproteínas de baixa densidade (LDL) ou lipoproteínas de densidade muito baixa (VLDL): LDL e VLDL pode causar a formação de placas nas paredes das artérias. Quanto mais você tem um destes, maior o risco de doença cardíaca.

- lipoproteínas de alta densidade (HDL): HDL ajuda a contrariar corpo mau colesterol no sangue. Quanto mais HDL colesterol que você tem, melhor. Se os níveis de HDL são baixos, a chance de doença arterial coronariana aumenta.
- Triglicerídeos: Os triglicéridos são um outro tipo de gordura que é transportada no sangue pelas lipoproteínas de densidade muito baixa. Açúcar, álcool e excessivamente alta ingestão calórica aumentar a quantidade de triglicérides, fazendo seu sangue “gordo”.

Muitos fatores estão envolvidos no aumento da “mau” colesterol:

- Má alimentação - gordura saturada e colesterol no alimento que você come aumentar os níveis de colesterol. Peso. A obesidade também pode aumentar o colesterol.
- Perder peso pode ajudar a diminuir o LDL e colesterol total, bem como aumento de HDL (“bom” colesterol).
- Inactividade: O exercício regular pode reduzir o colesterol LDL e colesterol elevar o HDL.
- Idade: À medida que envelhecemos, os níveis de colesterol subir.
- Sexo: Jovens mulheres tendem a ter níveis de colesterol total mais baixos do que os homens da mesma idade. Após a menopausa, no entanto, os níveis das mulheres sobem apenas como um homem faz.
- Diabetes. Diabetes mal controlada aumenta o colesterol. Hereditariedade. As famílias podem ter vários membros com colesterol elevado, devido a factores genéticos.

Apesar disso, você pode tomar medidas para melhorar a situação:

- Mudar sua dieta. Se você tiver uma doença cardíaca, limite de ingestão diária de alimentos gordurosos para menos de 200 miligramas. Ficar longe de gorduras saturadas pode fazer grandes mudanças na quantidade de colesterol “ruim” em seu sistema.
- Evitar fumar. Fumar diminui o HDL (“bom”) os níveis de colesterol. Esta tendência se inverte quando você sair.
- Ser ativo. O exercício aumenta o colesterol HDL em algumas pessoas. se feito diariamente, de peso, diabetes, e a pressão arterial elevada todos os benefícios.
- Estoques Medicamentos. Certifique-se de que o seu grupo ou membros da família sobre medicamentos para o colesterol elevado (denominados “estatinas” acumular medicamentos, se possível.

Mesmo se você estocar medicamentos, eles acabarão por esgotar-se em uma situação de sobrevivência a longo prazo. Não se desespere, como várias alternativas estão disponíveis: Alguns dos suplementos de ervas e nutricional que ajuda podem incluir:

- Alho: O alho é uma erva que tem múltiplos efeitos benéficos sobre o corpo. Tem sido relatado para diminuir os níveis de colesterol em algumas pessoas. Esteja ciente de que ele pode ter riscos para a saúde em aqueles em diluentes de sangue.
- Cana de Açúcar: cana-de-açúcar contém policanisol, uma substância que tenha sido demonstrado para diminuir os níveis de colesterol em vários estudos.
- Arroz vermelho levedura: levedura de arroz vermelho contém lovastatina, uma encontrados substância em alguns medicamentos de prescrição de colesterol. Seu efeito ainda está em estudo.

Mirra: A árvore de mirra mukul contém uma resina conhecida como guggulipid.

- estudos indianos parecem indicar que total eo colesterol LDL é reduzida com o uso regular, embora estudos norte-americanos não conseguiram alcançar os mesmos resultados.
  O feno-grego, extrato de alcachofra, Yarrow, santa manjericão, gengibre,
- açafrão, alecrim e todos têm sido propostos como possíveis opções para reduzir o colesterol.

Além disso, mudanças na dieta pode ser útil. fibra aumentando, soja, omega-3 ácidos gordos e planta

esteróis podem ser opções para ajudar a diminuir os níveis de colesterol “mau”. Mais uma vez, alguns destes podem afetar adversamente as pessoas que tomar anticoagulantes.

Outras causas de dor no peito

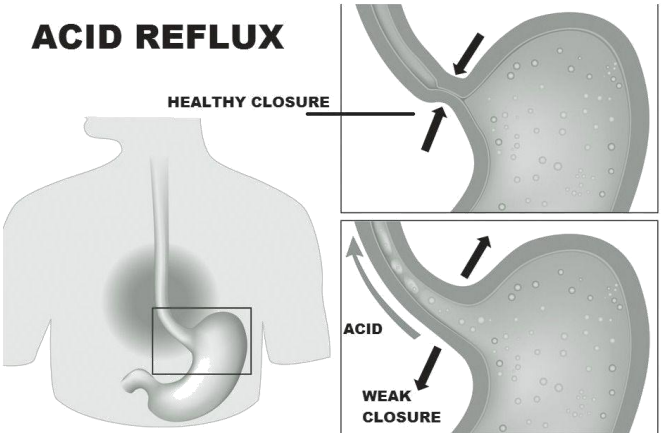
Existem várias outras causas de dor no peito. Prejuízo para os músculos e articulações do tronco podem imitar dor cardíaca. Neste tipo de dor, você vai notar que a dor piora com o movimento da área afetada, ou que você pode provocar dor pressionando-o. Descanse o paciente e dar-lhes o ibuprofeno ou paracetamol para a dor.

refluxo ácido pode também causar dor (geralmente queima na natureza) na área do peito. Este tipo de dor é geralmente melhorada com antiácidos na forma de comprimido, tais como carbonato de cálcio (Tums, Rolaids, etc.) ou líquidos versões com hidróxido de magnésio / hidróxido de alumínio Maalox, Mylanta). As técnicas de relaxamento, como massagens na posição sentada também pode ajudar. Para uma discussão mais aprofundada sobre refluxo ácido e outros problemas gastro-intestinais, ver o próximocapítulo.

dor no peito também é visto em alguns pacientes com problemas de ansiedade. Este é geralmente acompanhada por tremores, uma frequência cardíaca rápida e hiperventilação.

ervas sedativos como Valerian Root, flor da paixão, e camomila pode ser útil nesta situação, como alguns medicamentos prescritos, tais como o diazepam (Valium). Veja a discussão de ansiedade mais tarde neste livro.

ULCER AND ACID REFLUX DISEASE



Úlceras

O estresse crônico, como será visto em um cenário de colapso, pode se manifestar de maneiras que são tanto emocional e físico. Um dos efeitos físicos é aumentado os níveis de ácido do estômago.

ácido em excesso pode causar uma inflamação do esófago (o tubo que entra da garganta para o estômago), em si e / ou a parte seguinte do intestino, chamado o duodeno do estômago. O forro irritada torna-se fraca e uma erosão é formado. Esta erosão é chamado um “úlcera” e podem causar hemorragias ou mesmo perfurar toda a espessura do revestimento.

O principal sintoma de uma úlcera é um desconforto queimação ou roer na área do estômago. Esta dor é frequentemente descrito como “azia”. Geralmente ocorre no abdômen esquerdo ou médio-alto ou pode viajar até o esterno. Às vezes ele vai ser descrito como dores de fome ou indigestão. O desconforto que vai junto com este problema é difícil de ignorar e diminuirá a eficiência do trabalho. Portanto, o diagnóstico eo tratamento são importantes para obter o seu membro do grupo de volta ao normal.

Existem muitas causas de dor nas áreas peito e estômago. Dor no peito causada por doença cardíaca coronária (“angina”) é apenas uma das possibilidades e foi discutido na última seção.

Para fazer o diagnóstico de úlcera ou doença do refluxo do ácido, a temporização do desconforto é importante. Úlcera e desconforto refluxo ácido ocorre logo depois de comer, mas às vezes é visto várias horas após uma refeição. Ele pode ser diferenciado de outras causas de dor no peito de outra maneira: ele fica melhor por beber leite ou tomar antiácidos. Como você pode imaginar, isso não iria fazer muito para angina.

Muitas úlceras e inflamação é causada por uma bactéria conhecida como Helicobacter pylori. H. pylori podem ser transmitidos de pessoa para pessoa através de comida contaminada e água, filtração de água de modo adequado e esterilização vai diminuir a probabilidade de esta infecção. Os antibióticos tais como amoxicilina e metronidazole em combinação são o tratamento mais eficaz para as úlceras de Helicobacter pylori.

Outras causas incluem o uso de ibuprofeno ou aspirina, que pode ser um irritante para o estômago em algumas pessoas. Evitar estes medicamentos podem prevenir estas úlceras e dor inflamatória. Tabagismo eo abuso de álcool são causas também conhecidos.

Doença de refluxo ácido

doença do refluxo ácido é causada por ácido itinerante-se o esófago. Isso às vezes é causada por um relaxamento na fronteira estômago-esófago, ou por um fora pouching da área (chamado de “hérnia hiatal”). O principal sintoma é a azia, mas a doença grave pode causar dor no peito. Ele é geralmente aliviada por anti-ácidos e / ou por dormir com o corpo superior levantado.

Seu paciente pode beneficiar de evitar certos alimentos. Estes incluem normalmente:

- fruta ácida (por exemplo, laranjas)
- Comidas gordurosas
- Café
- Alguns chás
- cebolas
- hortelã-pimenta
- Chocolate

Comer pequenas refeições e evitando alimentos ácidos antes de dormir é um bom estratégia para prevenir o refluxo.
indivíduos obesos parecem sofrer mais com este problema, então a perda de peso pode ser útil.

Os medicamentos que comumente aliviar refluxo ácido incluem cálcio, magnésio, alumínio, e anti-ácidos de bismuto, tais como Tums, Maalox, Mylanta ou Pepto-Bismol, bem como outros medicamentos, tais como ranitidina (Zantac), Cimetidina (Tagamet), e Omeprazole (Prilosec) . Estes medicamentos estão disponíveis em força sem receita médica e são fáceis de acumular em quantidade.

Remédios caseiros abundam para refluxo ácido:

- maçã orgânica cidra vinagre: Misture uma colher de sopa em quatro onças de água, bebida antes de cada refeição.
- Aloe Vera Juice: Misture uma onça em duas onças de água antes de uma refeição.
- Bicarbonato de sódio: Misture uma colher de sopa em um copo de água e beber imediatamente quando você começa a sentir azia
- Glutamina: Um amino ácido que tem um efeito anti-inflamatório e reduz o refluxo do ácido. Ele pode ser encontrado no leite e ovos.

É importante lembrar para se comunicar com seus pacientes. Muitos na comunidade de preparação e apropriação são individualistas. Eles podem ser pouco provável que dizer ao

médico sobre algo que eles consideram trivial, como azia. Alguém que está claramente em dor, eficiência perder, ou incapaz de sono deve ser sempre questionado sobre seus sintomas. Poderia ser algo que você só poderia ser capaz de ajudá-los com.

SEIZURE DISORDERS

As apreensões ocorrem quando misfires do sistema elétrico do cérebro. Em vez de enviar sinais de uma forma controlada, uma onda de energia aleatória passa pelo cérebro. Estes sinais anormais podem causar contrações musculares involuntárias, má controle de certos órgãos, e perda de consciência. Uma pessoa com problemas crônicos com convulsões às vezes é dito que “epilepsia” e pode ser chamado de “epiléptico”. Existem vários tipos de crises:

As apreensões generalizadas pode envolver todo o cérebro. Existem vários tipos que foram identificados:

- convulsões Petit Mal: Não contrações involuntárias, mas uma perda temporária de concentração ou até mesmo a consciência. Olhos Abertos em branco pode ser notado. sensações estranhas conhecidas como “auras” (cheiros, cores, etc.) podem anunciar uma próxima convulsão.
- convulsões: agitação e repuxa com perda de consciência, o controle da bexiga, e às vezes violenta agitação e repuxa. convulsões são o que a maioria das pessoas associam com epilepsia.
- crises mioclónicas: movimentos involuntários dos músculos, sem perda de consciência (geralmente).
- As crises parciais: também conhecidas como convulsões “jacksonianos”, estes são causadas por sinais anormais a partir de uma parte do cérebro. Eles podem envolver involuntário tremores de apenas um membro ou comportamento espasmos específico. O paciente pode notar auras antes de algumas convulsões parciais. Embora a visão pode ser prejudicada temporariamente, não pode ou não haver mudanças no estado mental.

Existem várias causas de distúrbios convulsivos, tais como:

- febre alta (em crianças, principalmente)
- Ferimento na cabeça
- Meningite (infecção do sistema nervoso central)
- Acidente vascular cerebral
- Tumores cerebrais
- Predisposição genética
- Idiopática (desconhecida - cerca de 50% dos casos)

Em uma situação de colapso, não haverá o equipamento sofisticado, como EEG (eletroencefalogramas) e cerebrais Scans para fazer o diagnóstico, por isso vamos ter que assistir para os sintomas para identificar o problema. É importante saber que um ataque não faz de alguém um epiléptico. episódios múltiplas são obrigados a ter certeza. Em alguns casos (especialmente convulsões infância associados com febre), uma pessoa pode até “superaram” a condição.

Além de auras que dão algum aviso de que um ataque pode ser iminente, há também gatilhos que, por vezes, causar uma convulsão. Um bom exemplo é uma luz intermitente brilhante. Evitar esses gatilhos vai diminuir o número de episódios.

O aspecto mais importante do tratamento quando a medicação por via intravenosa, não está mais disponível será a impedir o paciente de se ferirem durante um ataque. Um depressor língua com uma gaze gravada em torno dele e colocado na boca era uma vez uma recomendação padrão, mas foi encontrado para causar lesões tanto para o paciente e o socorrista. Mantenha tudo ausente da boca do paciente, especialmente os dedos.

Você não deve conter a pessoa fisicamente, mas remover objetos próximos que poderiam causar ferimentos. Uma exceção é se o paciente está de pé quando a crise começa. Neste caso, pegar o paciente e suavemente baixá-los para o chão. Colocando-os na posição CPR “recuperação” (discutido na seção CPR deste livro) vai ajudar a manter suas vias aéreas abertas.

Não dê fluidos orais ou medicamentos para um epiléptico após uma convulsão até que estejam totalmente acordado e alerta. Se a convulsão é causada por uma febre, como em crianças, resfriá-los para baixo com compressas úmidas. Qualquer pessoa no seu grupo de sobrevivência com um distúrbio convulsivo deve trabalhar no sentido de armazenamento de sua medicina. drogas populares são Dilantin, Tegretol, ácido valpróico, e diazepam (Valium). Enfatizar a importância de medicamentos extras em casos de desastres naturais ou outras emergências para os membros de sua família ou grupo.

alternativas naturais têm sido defendida para diminuir a frequência ea gravidade das convulsões. Muitas vitaminas e suplementos de ervas têm um efeito sedativo, que acalma a energia elétrica do cérebro. Eles podem ser considerados como um chá (1 colher de chá da erva em um copo de água) ou como uma tintura (extracto com álcool de grão). Aqui estão alguns que têm sido relatados como benéfica para a prevenção:

- Bacopa (monnieri Bacopa
- Camomila (Matricaria recutita)
- Kava (Piper methysticum) - (demais pode danificar o fígado)
- Valeriana (Valeriana officinalis,
- erva-cidreira (Melissa officinalis),
- Passiflora (Passiflora incarnata)
- suplementos de vitamina B12
- suplementos de vitamina E

sucos de vegetais pode ajudar a eliminar as toxinas que podem induzir convulsões. Beber uma combinação de suco de cenoura, pepino e suco de beterraba; se possível beber meio litro por dia. O óleo de coco, 3 colheres de sopa por dia, também tem sido relatado para diminuir a frequência de convulsões. Sua experiência pode variar.

Quando uma pessoa colapsos

Às vezes, um paciente pode entrar em colapso, e não de uma convulsão, mas de simples desmaio. Este deve ser diferenciada da pessoa que tenha “tomado”. Nesta circunstância, o paciente não deve ter movimentos espasmódicos como em uma crise epiléptica ou olhar para o espaço como em um pequeno mal apreensão. Uma pessoa que teve uma convulsão

tenderá a ser difícil de Rouse por um período de tempo. Isso é chamado de estado “post-ictal” e vai resolver por conta própria tempo acabou. Se houve um ferimento na cabeça, no entanto, uma concussão não pode ser descartada (discutido na seção sobre traumatismo craniano). A maioria das pessoas que desmaiaram vai recuperar o estado de alerta relativamente logo após o episódio.

Desidratação, açúcar baixo no sangue e várias outras condições médicas podem causar desmaio. Uma boa hidratação e ingestão adequada irá impedir a maioria dos episódios. Se alguém se sente como se eles estão prestes a ruir, eles devem sentar e colocar sua cabeça entre os joelhos para aumentar o fluxo sanguíneo para o cérebro. Se você ver alguém que é o desmaio de uma posição ereta, agarrá-los e gentilmente reduzi-los para o chão (neste caso, em sua parte traseira). Em tempos normais, é claro, você teria que serviços médicos alguém chamada de emergência.

Avaliar a vítima rapidamente. Se alguém tem apenas desmaiado, eles serão respirar e ter um pulso. Se este for o caso, levantar as pernas sobre 12 polegadas do chão e acima do nível do seu coração / cabeça. Isso vai ajudar o fluxo de sangue para o cérebro. Avaliar o paciente para a evidência de trauma, hemorragia, ou convulsões. Se a hemorragia, aplique pressão direta sobre a ferida. Se a pessoa que está a ter uma convulsão, mimo discutido como anteriormente. Se nenhum pulso ou a respiração, comece CPR como discutido na seção mais adiante neste livro.

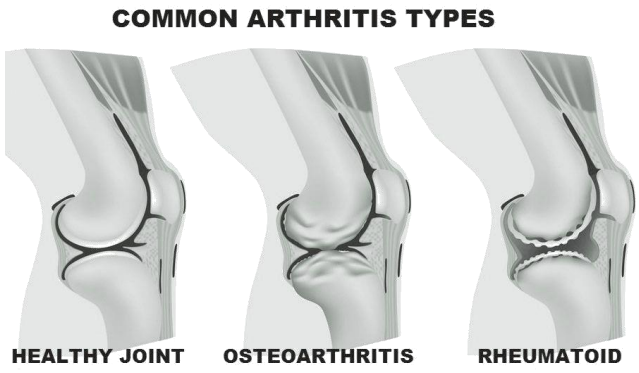
Uma vez que uma pessoa que tenha desmaiado foi determinado estar respirando normalmente, tem um pulso, e não têm lesões hemorrágicas, toque em seu ombro e perguntar em voz clara “Você pode me ouvir?” Ou “Você está bem?”. Solte qualquer roupa, obviamente, constrição e certifique-se de que eles estão recebendo lotes de ar fresco, mantendo a área em torno deles clara de multidões. Se você estiver em uma área que é quente, ventilador do paciente ou cuidadosamente levá-los para uma área mais fria.

Se você for bem sucedido em despertar o paciente, perguntar-lhes se eles têm quaisquer condições médicas pré-existentes, como diabetes, doenças do coração ou epilepsia. Mantenha a calma e falar de forma reconfortante. Não deixe que eles se levantar por um período de tempo, mesmo se eles dizem que eles estão bem. As pessoas muitas vezes têm vergonha e quer escovar o incidente, mas eles ainda estão em risco de uma nova queda.

Uma vez que a vítima está acordado e alerta (Será que eles sabem o seu nome? Será que eles sabem onde eles estão? Em que ano é?), Você pode lentamente que o paciente sente-se se não forem feridos contrário. Se você não estiver em um ambiente austero, pessoal médico de emergência estão a caminho; esperar até que eles chegam antes de ter o paciente levantar-se. Em uma situação de sobrevivência, no entanto, você terá que fazer um julgamento sobre se e quando a vítima é capaz de retornar às atividades normais.

As causas mais comuns de desmaio incluem desidratação e baixa de açúcar no sangue, de modo algum a ingestão oral pode ser útil. Só faça isso se é claro que eles são completamente consciente, alerta e capaz de função. Testar sua força, tendo-lhes aumentar os seus joelhos contra a pressão de suas mãos. Se eles são fracos, eles devem continuar a descansar. Acompanhamento de perto do paciente será muito importante, pois algumas lesões internas podem não se manifestar durante horas.

JOINT DISEASE



Ao longo do tempo, as partes móveis de seres humanos sofrem desgaste como as partes móveis de qualquer outra máquina. Danificar aos tornozelos, joelhos, quadris, e até mesmo a coluna vertebral ocorre cronicamente ao longo de anos. Podemos esperar uma aceleração deste processo quando demandas em nosso corpo aumentam em tempos de angústia. O desempenho das atividades de sobrevivência diária, em particular, se desgastam nossas articulações.

danos degenerativa das articulações é chamado de “osteoartrite”. Muitos avanços na doença degenerativa, como a substituição da anca, pode já não estar disponível em configurações austeras, por isso vamos ter que descobrir outras opções. Não teremos remédios curativos, mas ainda podemos melhorar a qualidade de vida do paciente.

Além das alterações degenerativas, inflamação das articulações (também conhecidos como “artrite”) também pode ser causada por condições auto-imunes. Os anticorpos são formados pelo corpo que atacam os seus próprios articulações e, por vezes, causar deformidades marcantes. infecções bacterianas, alguns dos quais são sexualmente transmissíveis, também pode danificar significativamente o tecido comum. A causa deve ser identificada e tratada rapidamente.

Independentemente do motivo pelo qual a artrite na articulação ocorreu, os sinais e sintomas são frequentemente similar. Você verá:

- Dor (moderada ou grave)
- Inchaço
- rigidez articular e diminuição da amplitude de movimento
- Relutância em usar a articulação afetada
- acúmulo de líquido no espaço articular
- fraqueza muscular (com artrite crónica)
- Febre (artrite séptica / bacteriana)

Tipos de artrite

osteoartrite

Como você pode imaginar, osteoartrite é a forma mais comum de artrite, especialmente em indivíduos mais velhos. Ela pode afetar ambas as articulações maiores e menores do corpo. Mãos, pés, costas, quadril e joelhos

são mais comumente afetadas.

A doença é adquirida pelo uso e desgaste diário sobre as articulações, embora também possa ser um efeito a longo termo de uma lesão anterior. Muitos atletas, por exemplo, podem desenvolver artrite desta forma em uma idade relativamente jovem. causas de obesidade aumentou tensão nas articulações, bem como conduz a osteoartrite.

Compressas quentes são úteis ao desconforto deleite e rigidez. fármacos anti-inflamatórios não-esteróides (AINEs) como aspirina ou ibuprofen são úteis, como é Capsaicin cremes ou pomadas. Os casos mais graves podem requerer esteróides orais ou injectáveis. Estes, no entanto, é improvável que estar disponível em configurações austeras. Por vezes, uma agulha é colocada para drenar o excesso de fluido a partir de uma articulação afectada para dar alívio. Esta é chamada “arthrocentesis” e traz consigo o risco de que você pode introduzir infecção.

Artrite reumatóide

A artrite reumatóide é a doença auto-imune comum mais no mundo de hoje. É um distúrbio no qual o próprio sistema imunológico do corpo começa a atacar seus próprios tecidos. O ataque não só é dirigido para o conjunto, mas para outras partes do corpo. Ao contrário de algumas doenças das articulações, artrite reumatóide tende a afectar a mesma articulação em ambos os lados do corpo. As mulheres são mais suscetíveis do que os homens.

A artrite reumatóide afeta especialmente as articulações dos dedos e pulsos, mas também é comum em joelhos e cotovelos. Com o tempo, isso pode levar a deformidades graves em poucos anos se não for tratada. A artrite reumatóide ocorre em populações mais jovens do que a osteoartrite, mesmo as crianças marcantes na ocasião.

Outros sintomas associados à artrite reumatóide que você não pode ver com osteoartrose degenerativa:

- Boca seca
- Ressecamento, coceira ou ardor nos olhos
- Insônia
- sensações estranhas nas mãos ou pés
- Nódulos sob a pele
- Dor no peito quando se toma uma respiração (também conhecido como “pleurisia”)

Os tratamentos se concentrar em aliviar os sintomas, como para a osteoartrite, mas não existe cura. A terapia médica inclui medicamentos anti-inflamatórios fortes, tais como esteróides orais (exemplo: prednisona).

Outra desordem auto-imune que pode causar doença comum é conhecida como o lúpus eritematoso sistémico (LES). Embora normalmente diagnosticada por testes de sangue, o lúpus pode ser diferenciado a partir de artrite reumatóide devido à sua natureza unilateral. Você também vai ver pacientes com a perda de cabelo experiência LES e erupções corpo. Lúpus é muitas vezes tratada com esteróides orais a longo prazo.

Mesmo que a artrite reumatóide não pode ser curada, você pode evitar a condição de agravamento. A perda de peso é uma maneira de melhorar os sintomas e prevenir a progressão. fisioterapia para fortalecer os músculos e articulações é pensado para ser útil.

bacteriana Arthritis

artrite bacteriana (às vezes chamado de “séptico” artrite) é frequentemente o resultado de alguma lesão penetrante que permite aos organismos de invadir o espaço articular. Também pode ocorrer a partir de dentro, como quando alguém com uma infecção no sangue (septicemia) ou infecção óssea (osteomielite) se espalhou para uma articulação. bactérias da pele comuns, como Streptococcus e Staphylococcus, são os suspeitos do costume, mas gonorreia, uma doença sexualmente transmissível, também pode ser a causa.

Os sintomas típicos de uma artrite bacteriana são o mesmo que a osteoartrite, a não ser que o paciente pode ter uma febre e pode apresentar vermelhidão ou calor sobre a articulação afetada. Em adição ao tratamento padrão, antibióticos será útil.

Gota

Gota é uma outra condição que destrói as articulações ao longo do tempo. É causada por deposição de cristais de ácido úrico nas articulações, causando inflamação. Algumas pessoas simplesmente produzir excesso de ácido úrico ou não eliminá-lo bem. A obesidade é um importante factor de risco, como é a diabetes. Esta doença ocorre principalmente em homens; uma história de certos tipos de pedras nos rins pode estar associado a futuros episódios de gota.

A apresentação da gota vai aparecer como:

- Inflamação em uma ou duas articulações. O dedo grande do pé é o exemplo clássico, mas joelhos e tornozelos também pode ser afectada.
- Morno, vermelho, dor nas articulações. A dor é latejante e muitas vezes graves. Mesmo
- colocando uma folha sobre ele
  podem causar dor.
- Febre.
- repetir os ataques episódicos (50% dos casos).

Após vários episódios, danos permanentes e ocorre a articulação perde sua amplitude de movimento. doentes crónicos também podem desenvolver nódulos chamados “tophi”. Tofos são protuberâncias abaixo da pele, principalmente em torno das articulações. Eles podem drenar o material calcário ao longo do tempo.

medicamentos especializados estão disponíveis para a gota, tais como colchicina e alopurinol. Se você tem um membro da família com a gota, incentivá-los a estocar medicamentos extras; eles não serão encontrados no armazenamento do seu médico padrão.

Estilo de vida e mudanças na dieta podem ser úteis:

- álcool Evite

- Reduzir quantas úrico alimentos elevatórias ácidos você come. Estes incluem: fígado, arenque, sardinha, anchova, rim, feijões, ervilhas, cogumelos, aspargos e
- couve-flor. . Limitar a ingestão de carne em excesso.
- alimentos Evite graxos
- Coma bastante hidratos de carbono

terapia natural para a doença articular

Do ponto de vista alternativo, existem vários tratamentos para a dor nas articulações causada pela artrite.

Vários suplementos de glucosamina são populares; preparações de sulfato de glucosamina tem mais evidências para a sua eficácia do que o cloridrato de glucosamina. Tome 1.500 miligramas uma vez por dia em uma base regular.

A glucosamina é muitas vezes combinadas com sulfato de condroitina. 800-1200 mg por dia, foi demonstrado que a progressão lenta, possivelmente, de algumas condições artríticas.

Duas colheres de chá de suco de limão ou vinagre de maçã misturado com uma colher de chá de mel duas vezes por dia é um tratamento consagrado pelo tempo. Outros suplementos orais relatados para ser eficaz contra a dor nas articulações são:

- açafrão em pó
- Óleo de soja
- Óleo de abacate
- quadris de Rosa
- Óleo de peixe
- suco da folha bathua
- chá de alfafa

Para uso externo:

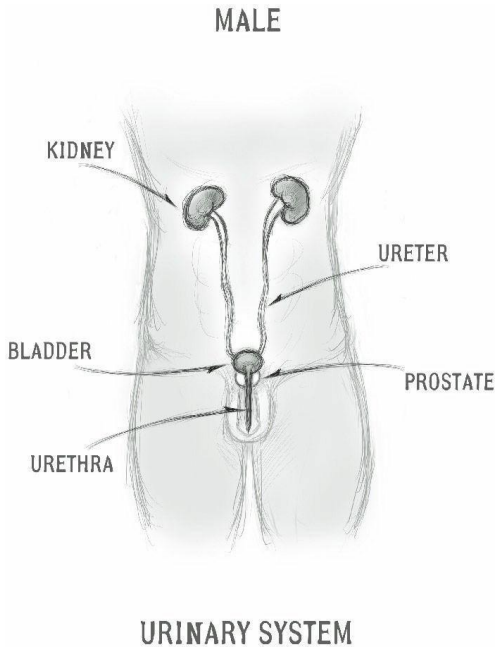
- óleo essencial Use Arnica nas áreas afetadas (bom para dores musculares também)
- Aplicar vinagre quente para dores nas articulações.
- Misture sândalo em pó até formar uma pasta; tem um efeito de resfriamento quando friccionada com um conjunto. Faça uma pomada de 2 partes de azeite e 1 parte de querosene (use extrema cautela: Querosene é inflamável!).

Acupuntura, terapia de massagem, e terapia física pode aliviar os espasmos musculares associadas com a artrite. A eletricidade fornecida por um dispositivo conhecido como uma unidade TENS pode ser útil (se você tiver energia elétrica).

KIDNEY STONES/GALL BLADDER DISEASE

O rim e vesícula biliar são dois órgãos que têm a propensão em algumas pessoas a desenvolver um acúmulo de cristais. Estes cristais formar massas conhecidas como “pedras”. Alguns são grandes e alguns são tão pequenos quanto grãos de areia, mas qualquer tamanho pode causar dor (às vezes insuportável). Esses problemas podem colocar membros do grupo fora da comissão no momento em que eles são mais necessários.

Pedras nos rins



Pedras nos rins são mais comumente vistas nas pessoas que não conseguem manter-se bem hidratado. Mesmo pequenas pedras pode levar a dor significativa (conhecido como “cólica renal”), e os maiores podem causar bloqueios que podem perturbar a função do órgão. Depois de ter tido uma pedra nos rins, é provável que você vai buscá-los novamente em um ponto ou outro. Pedras nos rins são geralmente não associados com infecções.

Uma vez formada no rim, pedras normalmente não causam sintomas até que eles começam a se mover para baixo os tubos que conectam os rins à bexiga (os “ureteres”). Quando isso acontece, as pedras podem bloquear o fluxo de urina. A causa inchaço do rim afectada bem como dor significativa. Os cálculos renais tão pequeno como grãos de areia podem atingir a bexiga sem incidente e, em seguida, causa dor, na tentativa de passar através do tubo que vai da bexiga para o exterior (o “uretra”).

Existem vários tipos diferentes de pedras nos rins:

- pedras de cálcio: O mais comum, eles ocorrem com mais frequência em homens que em mulheres, geralmente nas 20 a 40 anos de idade. O cálcio pode ser combinado com outras substâncias, tais como oxalato, fosfato ou carbonato para formar uma pedra.
- pedras de cisteína: Estes formam em pessoas que têm “Cistinúria”, uma condição que tende a funcionar nas famílias.
- presença de cálculos renais: Esta variedade é encontrada principalmente em mulheres e pode crescer bastante grande; eles podem causar bloqueios em qualquer ponto no tracto urinário. infecções frequentes e crônicas são um fator de risco.
- pedras de ácido úrico: Mais comum em homens do que em mulheres, estas pedras estão associados com condições como a gota.

Para diagnosticar uma pedra nos rins, procure dor que começa de repente e vai e vem. A dor é geralmente sentida no lado das costas (o “flanco”). Levemente batendo no flanco direito e esquerdo ao

nível da última costela irá causar dor significativa em pacientes com pedras nos rins ou infecções renais. Como a pedra se move, assim que a dor; ele vai viajar para baixo do abdômen e poderia resolver na virilha ou mesmo a

área uretral.

Outros sintomas de cálculos renais podem incluir:

- sangue na urina
- Febre e calafrios
- Nausea e vomito

Algumas mudanças na dieta podem prevenir a formação de pedras nos rins, especialmente se eles são feitos de cálcio. Evitar alimentos, tais como:

- Espinafre
- Ruibarbo
- beterraba,
- Salsinha
- Sorrel, e
- Chocolate

Além disso, diminuir a ingestão de laticínios irá restringir a quantidade de cálcio disponível para formação de pedra. Isto irá mantê-los tão pequenos quanto possível e, portanto, mais fácil de passar.

Seu objetivo tratamento médico assistente é ajudar a pedra para passar através do sistema rapidamente. Ter sua bebida paciente pelo menos 8 copos de água por dia para produzir uma grande quantidade de urina. O fluxo vai ajudar a mover a pedra junto.

Alguns usaram medicamentos diuréticos para o mesmo fim. Analgésicos podem ajudar a controlar a dor de passar pedras (cólica renal). Para mais dor, ibuprofeno será o tratamento disponível de escolha. analgésicos mais fortes, se você pode obtê-los, pode ser necessário para os casos graves.

Algumas das pedras maiores serão questões crônicas, como a alta tecnologia e opções cirúrgicas utilizadas para remover estes não estarão disponíveis em um cenário de colapso. Medicamentos específicos para o tipo de pedra pode ser útil:

- Alopurinol (medicamento de prescrição para pedras de ácido úrico e gota).
- Antibióticos (por cálculos renais).
- bicarbonato de sódio ou citrato de sódio (que aumenta a alcalinidade da urina). Estas drogas diminuir a probabilidade de formação de cálculos de ácido úrico.

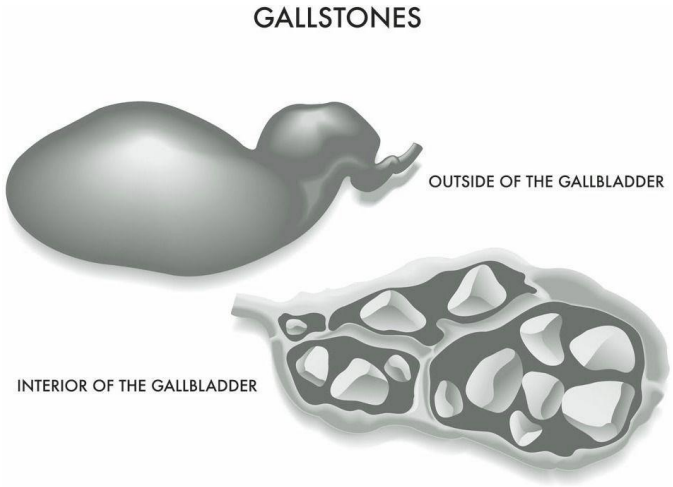
Uma boa casa remédio para desconforto aliviar e passagem de ajuda da pedra é o suco de limão, azeite e vinagre de maçã. Com o primeiro punção de dor, beber uma mistura de 2 ml de sumo de limão e 2 onças de azeite. Então, beba um copo grande de água. Após 1 hora, uma mistura de beber 1 colher de sopa de maçã em bruto com vinagre de 2 onças de sumo

de limão em um copo grande de água. Repetir este processo a cada 1 a 2 horas até melhorado.

Outras substâncias naturais que ajudam a maio são:

- chá Cavalinha (um diurético natural)
- Suco de romã
- chá de raiz Dandelion
- chá de aipo
- chá de manjericão

Vesícula biliar Pedras



A vesícula é um órgão de saco que é ligado ao fígado; ele armazena a bile que os segrega fígado. Os cálculos biliares são firmes depósitos que se formam dentro da vesícula biliar e podem bloquear a passagem de bílis. Este bloqueio pode causar uma grande quantidade de dor e inflamação (conhecido como “colecistite”).

Existem dois tipos principais de cálculos biliares:

1. pedras de colesterol: A grande maioria, estes não estão relacionados com os níveis de colesterol reais na corrente sanguínea.
2. pedras de bilirrubina: Estes ocorrem em pessoas que têm doenças que destroem suas células vermelhas do sangue. Os subprodutos desta destruição libera uma substância chamada “bilirrubina” na bile e forma uma pedra.

fatores de risco para esta condição pode ser descrita como a 4 “F do”:

- FAT: A maioria das pessoas com cálculos biliares estão com sobrepeso.
- MULHER: A maioria dos doentes são mulheres.
  QUARENTA: A maioria das pessoas com problemas de colelitíase são mais de 40
- anos de idade.
- FÉRTIL: A maioria das mulheres com cálculos biliares tiveram filhos.

factores de risco adicionais incluem diabetes, cirrose hepática (discutido na secção sobre a hepatite), e baixo

hemogramas (“anemia”).

Felizmente, a maioria das pessoas com este problema não tem quaisquer sintomas. Se uma grande pedra provoca um bloqueio, no entanto, você pode experimentar o que é chamado de “cólica biliar”. Os sintomas da cólica biliar incluem:

- Cólicas dor superior direita do abdômen (constante, espalhando-se para a parte de trás).
- Febre.
- Icterícia (amarelamento da pele e do branco dos olhos).
- evacuações descoloridos (cinza ou branco-acinzentado).
- Nausea e vomito.

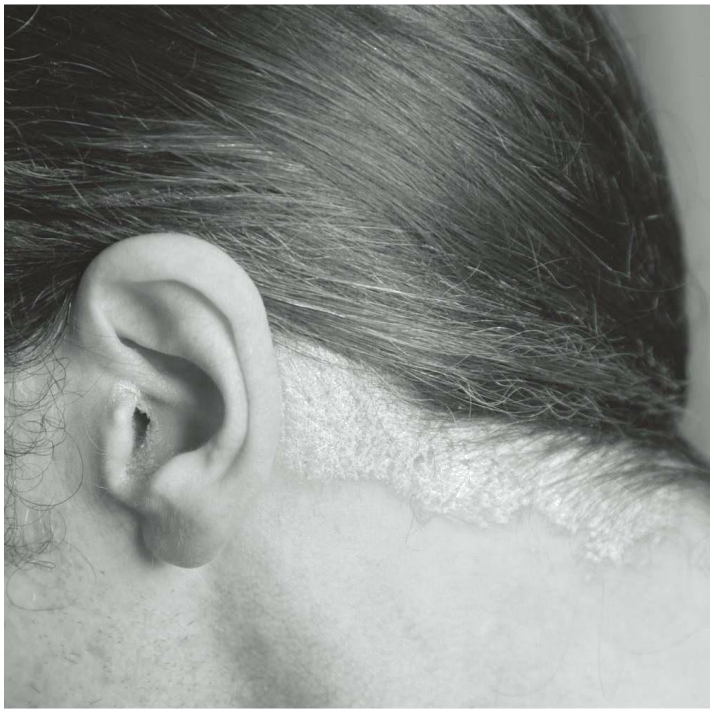
O achado clássico no exame físico é “Sinal de Murphy”. Imprensa com uma mão logo abaixo da linha média da costela do lado direito da frente. Então, pergunte ao seu paciente a respirar profundamente. Se a vesícula biliar é concurso, o paciente deve queixar-se de dor significativa no local.

Infelizmente, o principal tratamento para cálculos biliares é remover cirurgicamente a vesícula biliar (você pode viver sem ele e se manter saudável). Como suites cirúrgicos não são susceptíveis de estar disponível em uma situação colapso, você pode considerar alguns remédios alternativos. Estas são medidas preventivas principalmente:

- O vinagre de maçã (misturado com suco de maçã)
- Chanca Piedra, (quebra-pedra), uma planta que é nativo ao Amazon; traduzidos, o nome significa “quebrar pedras”.
- hortelã-pimenta
- Açafrão
- Alfafa
- Raiz de gengibre
- dandelion raiz
- folhas de alcachofra
- Beterraba, cenoura, uvas, sucos de limão

Infelizmente, é muito difícil de eliminar a maioria dos fatores de risco para doença da vesícula biliar. Se você é quarenta, do sexo feminino e ter filhos, não há muito que você pode fazer sobre ele. Você pode ser capaz de algo sobre ser gordo, no entanto. Mudanças na dieta para a ingestão de redução de alimentos ricos em colesterol podem ajudar a diminuir o peso eo risco de cálculos biliares.

DERMATITIS



Dermatite seborréica

Em circunstâncias austeros, um cuidador pode considerar uma erupção na pele a ser de nenhuma conseqüência. Os sintomas associados com ele, no entanto, pode causar perda de sono ou irritação que fazem afetar a eficiência do trabalho de um membro do grupo. Portanto, faz sentido comum para tratar qualquer condição que diminui a qualidade de vida de um ente querido.

Dermatite significa simplesmente uma inflamação da pele. Esta condição pode ter muitas causas e pode variar na aparência de caso para caso. A maioria dos tipos de dermatite normalmente presentes com a pele inchada, avermelhada e / ou com comichão. coçar contínua traumatiza a área irritada e pode levar a celulite uma vez que a pele está quebrado.

Alguns dos tipos mais comuns de inflamação da pele são:

- A dermatite de contato: causada por alérgenos e irritantes químicos. Um bom exemplo seria a hera venenosa.
- dermatite seborreica: Uma condição normalmente visto que afecta a face e couro cabeludo (causa comum da caspa).
- Dermatite atópica ou Eczema: Uma erupção cutânea crónica que podem ser encontrados em várias áreas de uma só vez e tende a ser de natureza intermitente. Isto pode ser acompanhada de febre do feno ou asma. Neuro-dermatite: A condição
- da pele coceira crónica localizada a certas áreas da pele (como visto em uma infecção pelo vírus de herpes conhecidos como “telhas”).

- Stasis dermatite: Uma área causada por líquido sob a pele, comumente visto na parte inferior das pernas de indivíduos mais velhos inflamado. A má circulação é um fator importante aqui.

Muitas das condições acima pode parecer semelhante à pessoa não-médica. De fato, alguns não pode ser conclusivamente diagnosticada sem o envio de uma amostra de pele para um laboratório. Seja qual for a causa, o tratamento eficaz dos sintomas será importante em uma situação grade-down. Limitando trauma de coçar repetido irá prevenir infecções secundárias, mais profundos de desenvolvimento.

> Hidratação da pele seca pode ser uma maneira de ajudar a frequência redução de surtos de dermatite.

O banho é um hábito saudável; pode, no entanto, secar a pele. Você pode evitar isso:

- Usando sabões suaves: sabões desodorizantes devem ser evitadas em doentes
- com dermatite significativa. Hidratar: Aplicar qualquer um de uma miríade de óleos ou cremes para a pele, enquanto molhado. Isto vai selar a umidade.
- Seque suavemente: Pat ao invés de seque com uma toalha.
- Banhar menos: Com certeza, limitando a frequência e duração dos banhos podem diminuir os sintomas.

De todos os tipos de doenças da pele, você provavelmente verá dermatite de contato em uma situação de sobrevivência, como o seu povo será exposto a substâncias enquanto limpando que podem causar reações. Algumas delas incluem:

- Sabões, sabões e detergentes de lavandaria.
- Limpando produtos.
- Borracha ou látex.
- Metais, como o níquel.
- As ervas daninhas, tais como a hera venenosa, carvalho ou sumagre.

Quando estiver sensibilizado para um alérgeno, futuras exposições vai causar reacções cutâneas. Seu paciente provavelmente vai experimentar essas reações para o resto de sua vida. Os seguintes fatores parecem piorar a condição:

- Estresse
- rápidas mudanças de temperatura
- sudorese
- detergentes fortes ou sabonetes
- roupas ásperas ou roupa de cama

Prevenção é a pedra angular da prevenção. Corticosteróides cremes e Cool compressas úmidas são um bom começo para fins de tratamento. Use-os apenas até a erupção é melhorada. Os anti-histamínicos, como Benadryl ou Claritin vai ajudar a aliviar a coceira. Claro, se a dermatite foi causada pelo contato com um irritante específico, evitá-lo, se possível.

irritações do couro cabeludo causadas por seborreia pode ser tratada por champôs que contêm alcatrão, piritiona de zinco, ou o cetoconazol. áreas escamosas podem ser tratados com mineral ou óleo de oliva.

dermatite de estase pode ser melhorado através do uso de mangueira de apoio. Preste muita atenção a infecções que podem ser em desenvolvimento. compressas úmidas podem suavizar áreas ásperas.

Neurodermatite causada por telhas podem ser tratados com agentes anti-virais, tal como aciclovir, famciclovir ou valaciclovir (Zovirax, Valtrex ou Famvir, respectivamente).

Além de creme de hidrocortisona e compressas molhadas, alguns cremes que suprimem a resposta imune local, como pimecrolimus (Elidel) pode melhorar a dermatite atópica. Vitamina B12 e produtos de farelo de arroz são ambos pensamento a ser de ajuda.

Alguns são proponentes da terapia de luz. Isto envolve a exposição da pele afectada de quantidades controladas de luz natural ou artificial. Pode ser eficaz na prevenção de recidivas de dermatite atópica.

Outros suplementos naturais que melhoram a dermatite envolvem frequentemente Omega-3 ácidos gordos, os quais têm um efeito anti-inflamatório. Usado com óleo de prímula, é pensado para ser especialmente eficaz. creme camomila é considerada como sendo tão potente como a hidrocortisona leve. Calendula tem propriedades calmante da pele e podem proteger contra a dermatite de contato. Esteja ciente, no entanto, que pode desencadear uma reação alérgica na pele quebrada.

VARICOSE VEINS



Varizes são vasos sangüíneos dilatados, geralmente nas pernas, que têm tom perdido nas válvulas que o fluxo sanguíneo controle. Este inchaço das estruturas vasculares ocorre em cerca de 15% da população, e torna-se mais comum com a idade (50% ao longo de 50 anos de idade). As mulheres são várias vezes mais propensos a ter este problema do que os homens.

Varicosidades são dependentes da gravidade; eles podem ser mais comuns em pessoas cuja profissão exige posição constante. Em uma configuração de energia para baixo, vamos passar mais tempo em nossos pés por necessidade. Portanto, devemos planejar para evitar, se possível, e varizes tratar antes que se tornem sérios.

As varizes são semelhantes, mas não o mesmo que “vasinhos”. Spider veias são pequenos vasos chamados capilares e existem em todos os lugares em seu corpo. Quando eles se tornam varicosas, eles aparecem como pequenas teias de aranha vermelha ou azul; você pode encontrá-los em suas pernas, rosto, ou em qualquer lugar. Pessoas com pele clara parecem ter mais deles.

Classicamente, as varizes são maiores, azul, inchado, e ficar fora da pele. Eles tendem a olhar torcido ou contorcido. Varicosities causa a circulação de se tornar menos eficiente. Isso provoca dor e cansaço nas pernas, e poderia levar a uma inflamação conhecida como “flebite”.

Você é mais provável conseguir varizes se você:

- São 50 anos de idade ou mais. As válvulas em suas veias enfraquecer com a idade.
  Tem uma história familiar. Se sua mãe tinha varizes, que são susceptíveis de obtê-
- los também. É uma mulher. Altos níveis de estrogênio, como visto durante a
- puberdade, gravidez, e ao mesmo tempo tomar pílulas anticoncepcionais
  aumentam o risco.

- São obesos. puts peso extra pressão sobre as veias e faz com que eles se dilatam. Trabalho em uma profissão que exige longos períodos de pé, levantar pesos ou
- sentado com

as pernas dobradas.
- Passar longos horas ao sol, especialmente se a sua pele é justo. Você pode notar-los primeiro em seu rosto ou nariz.

Além do desconforto e uma aparência estética desagradável, varizes geralmente não são perigosos. Ocasionalmente, no entanto, que você pode ver uma dessas complicações:

Tromboflebite: uma veia varicosa na superfície da pele pode se tornar inflamado; isto é devido a um coágulo que se formou devido à má circulação na área. Os sintomas incluem:

- inchaço doloroso
- Calor ao toque
- Vermelhidão (algumas vezes ao longo da linha da veia).
- Concurso público, nódulos duros
- coceira
- Febre

O tratamento básico envolve compressas quentes úmidas e medicamento anti-inflamatório para o desconforto e febre. A elevação da extremidade afectada pode ser útil. mangueira de suporte elástico é útil durante a execução de atividades da vida diária. Embora a maioria dos casos de tromboflebite não são devido a infecção, os antibióticos são ocasionalmente necessário. A cefalexina (Keflex) é conhecido por ter actividade contra Staphylococcus, o culpado bacteriana mais comum.

Como um aparte, hemorróidas são um tipo de tromboflebite superficial: Consulte a seção descrevendo-os mais tarde no livro.

A trombose venosa profunda (TVP): Um coágulo sanguíneo que se forma em uma veia profunda. O paciente vai experimentar um sentimento “cheio” ou “firme”, geralmente na área de bezerro. Isto irá ser acompanhada por dor, calor, inchaço, vermelhidão e como na tromboflebite superficial.

Embora muitas pessoas podem apresentar nenhum sintoma em tudo, a TVP pode ser perigoso se os desaloja coágulo de sangue e torna caminho para os pulmões ou outros órgãos vitais. Na verdade, falta de ar pode ser o único sintoma observado. Nesta circunstância, um coágulo de sangue pode já ter feito isso no pulmão. Isto é referido a uma “embolia pulmonar” e é, possivelmente, com risco de vida. Outros sinais e sintomas podem incluir falta de ar, dor no peito, um ritmo cardíaco acelerado, respiração ofegante, e / ou catarro com sangue.

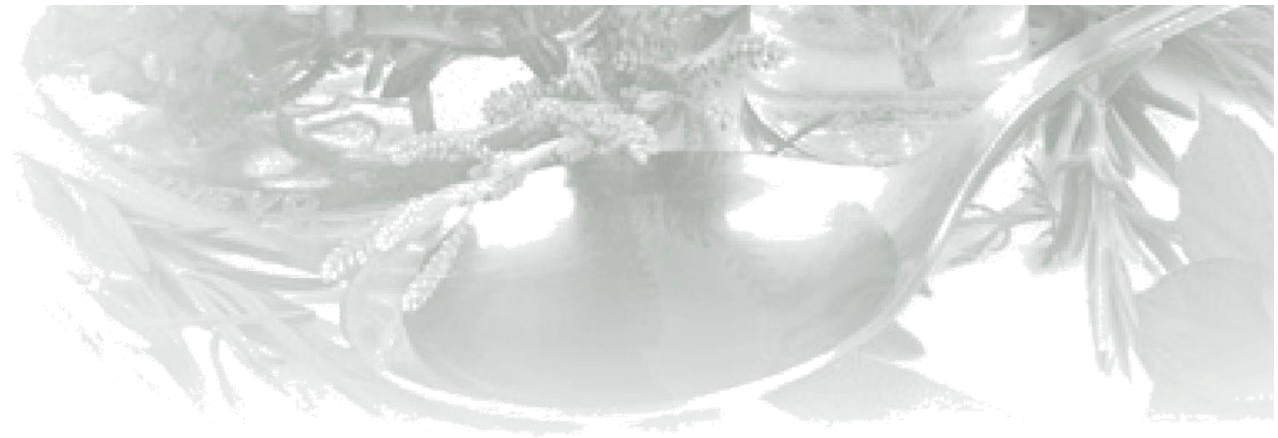
Além de compressas e alívio da dor, os pacientes com trombose venosa profunda pode exigir diluentes de sangue; Salicin a partir da casca sob de salgueiros, choupos e álamos é uma alternativa natural se os produtos farmacêuticos estão esgotadas. O valor determinado utilizando este método, no entanto, ser sempre incerto. Cada árvore pode ter quantidades variáveis de Salicin. Não tente este tratamento em alguém atualmente em medicamentos como Coumadin.

Se o seu paciente tem varizes, tê-los estocar meias de compressão ou meia-calça apoio, enquanto os tempos são bons. Estes não estará disponível numa configuração colapso e nem vai curativos tratamentos como cirurgia, lasers, ou injecções de produtos químicos. Se os recursos estão lá para eliminar este problema em tempos normais, considere fazê-lo. Incentive seus pacientes em risco a:

Exercer as suas pernas para melhorar o tom; isso irá fornecer suporte para os
- vasos sanguíneos.
- Evite ficar em pé por longos períodos de tempo. Mudar o seu peso de pé para pé, muitas vezes e tomar uma curta caminhada se sentar durante todo o dia.
- Mantenha o seu peso para baixo para evitar colocar pressão sobre suas pernas.
Elevar suas pernas acima do nível do coração para uma meia hora por dia, e talvez durante o
- sono.
- Usar meias de suporte.
- Evite usar sapatos de salto alto por longos períodos (eu duvido que você vai estar vestindo saltos altos após um desastre).
- Comer uma dieta com pouco sal. Menos consumo de sal pode ajudar com o inchaço que você vê com varizes.
- Usar protetor solar; isso irá limitar as veias da aranha em pessoas com pele clara.

A erva de mais citado para varizes tratar é a castanha da Índia (Aesculus hippocastanum. Castanhas cavalo conter uma substância chamada aescina, que parece bloquear enzimas que paredes danos capilares. Adicione uma tintura (mistura à base de álcool de cereais) com a erva e tomada 1 colher de sopa-se a 3 vezes por dia.

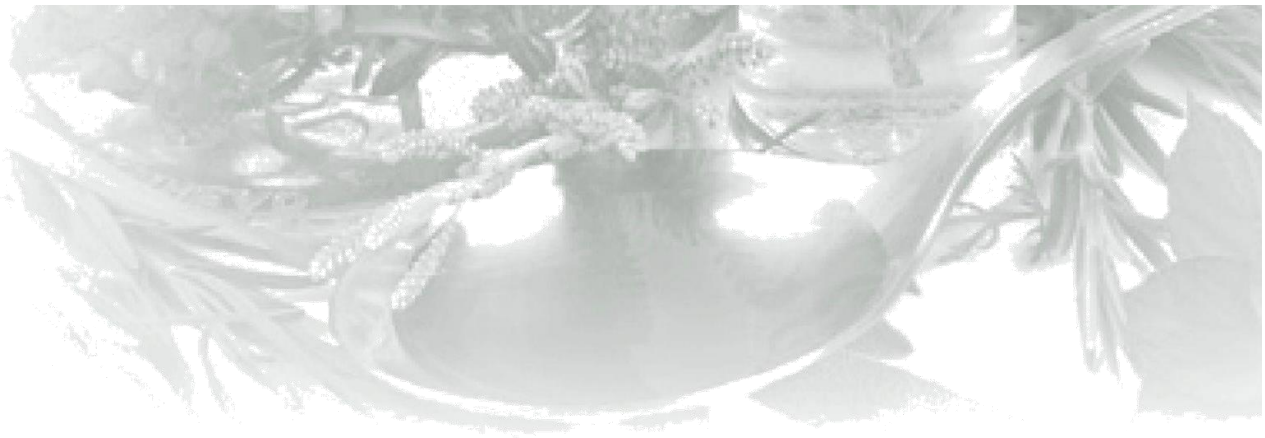
Apenas para uso externo, esfregar uma mistura de 4 partes de hamamélis com uma parte tintura de Chesnut cavalo e esfregar no varicosidades afectados.



SECTION 8

✚ ✚ ✚

OTHER IMPORTANT MEDICAL ISSUES



CPR IN AUSTERE SETTINGS

+++

M

ost livros médicos começar com um capítulo sobre CPR (Ressuscitação Cardio-Pulmonar), de modo que você pode se perguntar por que este assunto não tem sido dada a cobertura até agora neste volume. A resposta é baseada em realidades difíceis que temos de enfrentar em um cenário de sobrevivência.

Embora CPR (ressuscitação cardio-pulmonar) é uma habilidade importante que todos devem saber, há menos situações em um cenário de colapso em que CPR irá retornar uma vítima a função normal. Há apenas um pequeno número de circunstâncias em que um paciente deixa de ser um paciente em necessidade de reanimação a uma pessoa que está de volta ao normal.

CPR é melhor usado como uma estratégia de estabilização. Você deseja obter o bombeamento do coração e respiração apoiada de modo que você pode obter o seu paciente o mais rápido possível para uma instalação onde existem ventiladores, desfibriladores, e outros de alta tecnologia. Mas o que dizer de uma situação onde esta tecnologia não está mais disponível?

Não haverá desvios cardíacos para o seu paciente que teve um ataque cardíaco. Não haverá salas de cirurgia para o seu paciente com um tiro de espingarda para o abdome ou no peito. A verdade decepcionante é que muitas dessas lesões serão feridas “mortais”. Isso significa que a morte é o resultado final inevitável, não importa o que você tenta fazer. O mau prognóstico para essas pessoas em tempos difíceis é trágica; isso faz você realmente apreciar os benefícios da medicina moderna.

Há ainda casos, porém, em que CPR pode realmente restaurar uma pessoa gravemente doente à função normal. Obstrução das vias aéreas com um objeto estranho pode ser tratada usando a manobra de Heimlich. condições ambientais, tais como hipotermia, insolação ou inalação de fumaça vai muitas vezes respondem a esforços de ressuscitação com recuperação completa. reacções anafiláticas mais graves podem requerer RCP até que os pacientes responde à epinefrina e resolve o ataque. eventos mais raros, como raios ou afogamento pode exigir reanimação para reanimar a vítima.

Eu não escolheu colocar um grande número de ilustrações ou escrever um curso inteiro sobre como fazer CPR neste livro. Não há nenhuma substituição para aprendê-la em pessoa, tomando um curso prático. Eu não quero que você pense que você não tem que fazer isso só porque você ler este livro. Sua responsabilidade como

médico é obter formação; isso é obrigatório para qualquer um que espera ser um cuidador em um cenário de sobrevivência a longo prazo.

Obstrução de vias aéreas

Uma situação em que você pode salvar uma vida por saber como realizar uma manobra simples é, no caso de uma obstrução das vias aéreas. Isso ocorre mais comumente como resultado de uma mordida de hospedagem comida na parte de trás da garganta e cortar a respiração. Esta é uma maneira relativamente comum para morrer, mesmo em tempos modernos, e isso realmente não deveria ser.

Se você ver um adulto consciente da angústia respiratória súbita, pedir rapidamente: Você está engasgado com alguma coisa? Se eles podem responder-lhe, ainda há passagem de ar em seus pulmões. Se é um bloqueio completo, eles não serão capazes de falar. Eles provavelmente será agitado e segurando sua garganta, mas eles vão ouvi-lo e (freneticamente) balançam a “sim” na cabeça. Este é o sinal para entrar em ação.



Diga a vítima que você está lá para ajudá-los e obter imediatamente em posição para a manobra de Heimlich, também conhecido como um “impulso abdominal” (ver figuraacima). Comece atrás da vítima e fazer um punho com a mão direita. Coloque seu punho acima do umbigo; em seguida, enrole o braço esquerdo em torno do paciente e agarrar o punho direito. Certifique-se de seus braços estão posicionados logo abaixo da caixa torácica. Com um movimento ascendente forte, pressionar o punho abruptamente no abdômen. Você pode ter que fazer isso várias vezes antes de desalojar o corpo estranho.

Se o seu paciente perde a consciência e que são incapazes de desalojar o item obstrutiva, colocar o paciente em decúbito dorsal e mesmo copiá-las através das coxas ou quadris. Abrir a boca e certifique-se de que o objeto não pode ser removido manualmente. Dê várias compressões abdominais para cima com as palmas das suas mãos acima do umbigo (uma mão em cima da outra). Verifique novamente; você pode ter parcialmente desalojado o pedaço ofender de alimentos.

Em filmes antigos, que você pode ver alguém tapa a vítima duro na parte traseira; isso é improvável para desalojar um objeto estranho e vai perder tempo precioso. Uma exceção a isso é em uma criança: coloque o bebê sobre seu antebraço (virada para baixo) e aplicar vários golpes com a palma da sua mão para a parte superior das costas.

Um método extrema que pode ser utilizada para abrir uma via aérea é a “traqueotomia”. Este procedimento, também chamado um cricotiroidotomia, envolve o corte de uma abertura na traqueia abaixo do nível de uma obstrução. Traqueotomia deve ser executada somente quando uma obstrução das vias aéreas impede completamente a capacidade de respirar depois de várias manobras Heimlich foram tentados sem sucesso.

Para realizar uma traqueotomia, você vai precisar de uma lâmina afiada e algum tipo de tubo, como uma palha. Claro, um bom kit de primeiros socorros seria muito útil. Não se preocupe com anti-sépticos para agora; você está executando este procedimento porque alguém pode morrer em poucos minutos seguintes.

O procedimento é o seguinte;

- Comece pelo pomo de Adão. Mova cerca de 1 polegada abaixo do pescoço até sentir uma protuberância. Esta é a cartilagem cricóide.
- Faça uma incisão horizontal com a sua faca ou uma lâmina de barbear no vinco entre pomo de Adão e da cartilagem cricóide. Esta incisão pode ser inferior a uma polegada de comprimento. Incise para baixo um profundo meia polegada ou assim. Não deve haver um monte de sangue.
- Abaixo da incisão, você verá a membrana crico-tiróide acinzentada. Faça uma incisão através dele; este deve permitir a passagem de ar para os pulmões. Tenha cuidado para não cortar demasiado profundamente. Coloque algo oco na abertura, para manter uma via aérea desobstruída. A palha faria em uma pitada. Tentar obter um par de polegadas para baixo a traquéia; fazendo isso torna menos provável a cair.
- Se o paciente não consegue respirar por conta própria, você pode precisar de realizar a RCP, incluindo respirações de resgate através do tubo inserido.

Eu não tenho que lhe dizer que este é um procedimento perigoso. Muita coisa pode dar errado, mas o paciente está morrendo e pode ser o seu último recurso. considerar apenas quando a ajuda não está a caminho, e você já tentou todas as outras opções em primeiro lugar.

CPR no paciente inconsciente



Resgate respiração (apenas se CPR treinados)

Se você se deparar com alguém que é, aparentemente inconsciente, é certo que primeiro verificar o seu estado mental. Basta perguntar-lhes em voz alta: “Você está bem?” Não houve resposta? Segure ombros da pessoa e movê-los suavemente, continuando a fazer-lhes perguntas. Se eles ainda estão sem resposta (que você deve ser capaz de determinar em segundos), é hora de verificar o seu pulso e respiração. Se eles não estão respirando ou sem pulso é sentida, é hora de começar a esforços de ressuscitação. Coloque o paciente em posição de modo que eles são deitado sobre suas costas.

Você vai começar compressões torácicas, colocando a palma de sua mão no meio do peito; Coloque-o, com a palma para baixo, sobre a metade inferior do esterno no nível do mamilo. Coloque a outra mão em cima e entrelace os dedos. Manter-se posicionado diretamente acima suas mãos (braços esticados), pressione para baixo de tal forma a que o esterno (também chamado de “esterno”) é comprimido cerca de 2 polegadas. Permitir que o peito para recuar completamente e, em seguida, executar compressões 30, a uma taxa de pelo menos 100 compressões por minuto.

Isso funciona bem para os adultos, mas você iria querer menos pressão em uma criança. Ser determinada a fim de evitar a caixa torácica, como costelas quebradas são uma complicação comum do procedimento.



Após 30 compressões torácicas, avaliar a vítima para respirar e limpar as vias respiratórias. Olhe rapidamente dentro da boca por um objeto estranho. Se não houver nenhum, colocar a cabeça do paciente numa posição que permitirá a passagem mais clara para a entrada de ar do corpo. Isso é chamado de “Chin-Lift”. Incline a cabeça para trás (a menos que haja evidência de uma lesão no pescoço) e agarrar a parte de baixo do queixo e mandíbula inferior com uma mão e elevador. Usando este método, a língua e outras estruturas da garganta são colocadas numa posição que ajuda o paciente tomar em oxigénio. Um item médica útil é uma “via aérea” de plástico. Existem duas versões nasais orais e flexíveis rígidas que ajudam a manter a céu aberto das vias aéreas.

Se você não são treinados em CPR, basta continuar as compressões. Se você não sabe CPR, você pode dar 2 longas respirações boca-a-boca (3-5 segundos entre cada um). Estes são chamados de “respirações de resgate”. Beliscar o nariz fechado para impedir a fuga de ar que precisa obter para os pulmões.

Você pode determinar a eficácia de seus esforços por ver subir o peito do paciente como você dar as respirações. Continue dando 30 compressões, então 2 respirações de resgate para 5 ciclos ou dois minutos. Em seguida, verificar o status do seu paciente. Se nenhuma sorte, repita o processo mais uma vez.

Muitas pessoas estão relutantes em realizar respirações de resgate devido a preocupações sobre doença contagiosa. Se este é um problema, dê uma luva de borracha nitrílica e cortar as pontas fora dos dois dedos médios. Lugar sobre o

(Dedos corte luva para baixo) da boca da vítima como você respira para eles. Isto proporciona uma barreira que ainda permite que o fluxo de ar. -Produzidos comercialmente máscaras de RCP de proteção também estão disponíveis para manter com o seu kit de primeiros socorros.

Outro item útil para seus suprimentos médicos é uma máscara de válvula de saco, também conhecido pelo nome de marca “Ambu-Bag”. Isto pode ser colocado na boca do paciente para formar uma vedação através da qual pode ventilar-los pressionando sobre um “saco” cheia de ar. Isto fornece a pressão do ar força no interior das vias respiratórias.

Para análise: se você é o ressuscitador solitário e ter formação, realizar 30 compressões e, em seguida, entregar mais 2 respirações como antes. Tente para uma taxa de compressão de 80-100 batimentos por minuto. Realizar vários ciclos do acima; em seguida, re-avaliar pulso e respiração do paciente. Se você não tem treinamento, simplesmente realizar compressões torácicas a uma taxa de 100 por minuto até um ajudante treinado chega. Depois de ter iniciado CPR, não pare até que o paciente tenha respondido ou é claro que eles não vão.

Após 30 minutos de CPR sem resultado, as pupilas dos olhos do paciente provavelmente será dilatado e não responderá à luz. Neste ponto, o seu paciente expirou e você pode deixar seus esforços. Alguns podem sentir isso não é longa; Na verdade, porém, a poucos minutos sem oxigênio é suficiente para causar danos cerebrais irreversíveis. Em uma situação de grade para baixo, você não vai ser equipado para prestar cuidados crónica a longo prazo com alguém que não tem mais atividade cerebral.

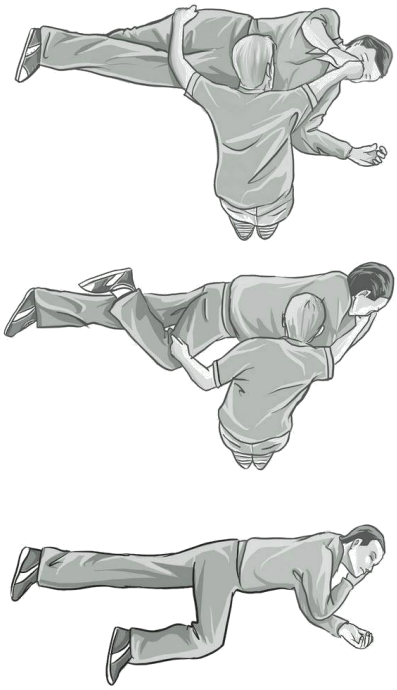
Há unidades conhecidas como desfibriladores disponíveis que, embora bastante caros, pode ser útil para uma parada cardíaca. Estas máquinas produzem um choque elétrico ao coração e às vezes pode reiniciar um pulso que parou. Se causada por um ataque cardíaco, uma parada cardíaca sem desfibrilação terá uma taxa de sobrevivência muito baixa. Seria sensato para o seu grupo de sobrevivência para chip e comprar uma unidade. “Home” desfibriladores podem ser encontrados on-line e são surpreendentemente fácil de usar:

Ligue a unidade e ligar os eléctrodos por as instruções. Coloque um bloco de eletrodo no peito direito sobre o mamilo e abaixo da clavícula. Coloque a outra no peito esquerdo fora do mamilo e várias polegadas abaixo da axila. A unidade irá analisar o ritmo cardíaco (ou a falta dele) e dizer-lhe, acredite ou não, se um choque é necessário. Se um é indicado, claro todo mundo longe do paciente e pressione o botão para ativar o choque elétrico. Verifique novamente os sinais vitais e começar compressões torácicas, conforme necessário.

Vamos dizer que você é bem sucedido na criação de um pulso e respiração em seu paciente inconsciente. Se você deve, por alguma razão, deixá-los, a posição deles para que eles não vão vomitar e ácido do estômago, possivelmente, aspirado para os pulmões. (Vejoimagemabaixo). Isto é conhecido como a “posição de recuperação”.

Em alguns casos, o prejuízo real ou doença que causou a inconsciência pode não ser fatal, mas a regurgitação resultante de ácido do estômago para os pulmões (“pneumonia de

aspiração”) será. Muitos álcool, pílula ou droga recreativa overdoses causar a morte dessa maneira.



A posição de recuperação

Para alcançar a posição de recuperação:

- Ajoelhar-se sobre um lado virado para o paciente.
- Posicione o braço do paciente (a mais próxima de você) perpendicular ao corpo.
- Flexione o cotovelo.
- Posicione o outro braço em todo o corpo.
- Dobre a perna que está mais distante do que você se; chegar atrás do joelho e puxe a coxa em direção a você.
- Use seu outro braço para puxar o mais distante ombro de você enquanto rola o corpo em sua direção.
- Manter a parte superior da perna numa posição flectida de modo que o corpo é estabilizado.

Embora CPR será de uso limitado quando modernas instalações médicas não estão disponíveis, ainda é importante saber. Um médico comunidade sobrevivência não só deve ser hábil na realização de RCP, mas também deve ensiná-lo a cada membro do grupo.

HEADACHE

Dores de cabeça são um dos sintomas mais médicos comuns que você vai ver em seu papel como médico. A própria matéria do cérebro não tem receptores de dor; existem várias estruturas ao redor do cérebro, no entanto, que o fazem. Músculos, vasos sanguíneos, e seios são apenas alguns exemplos.

Muitos consideram dores de cabeça a ser, assim, mais dor de cabeça do que um perigo real, mas dores de cabeça pode ser associada a um grande número de condições médicas, para não mencionar lesões traumáticas.

Há quase mais causas para dores de cabeça do que você pode razoavelmente escrever para baixo; em um colapso, no entanto, as causas comuns serão:

- Fome
- Desidratação
- Estresse
- infecções
- Fevers
- pressão sanguínea elevada
- Cafeína ou abstinência alcoólica
- Vapores

dor de cabeça é a interação entre o cérebro, vasos sanguíneos e nervos locais. Nervos associados com os vasos sanguíneos e os músculos são ativados e enviam sinais de dor ao cérebro. Dores de cabeça que ocorrem de repente pode estar relacionada à infecção ou resfriados / gripes, mas pode ser o arauto de um evento com risco de vida, como um acidente vascular cerebral. As infecções de ouvido e sinusite são particularmente propensos a causar dores de cabeça.

Tipos de dor de cabeça

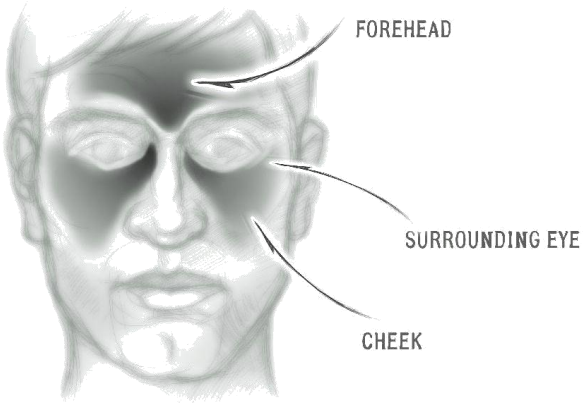
Cefaleia tensional

De longe, o tipo mais frequentemente visto de dor de cabeça é a dor de cabeça de tensão. Isto é causado por espasmos dos músculos do pescoço e da cabeça. Dor de cabeça de tensão é normalmente visto bilateralmente (em ambos os lados) e / ou a parte de trás da cabeça e pescoço. Eles podem estar relacionados ao estresse, ansiedade ou depressão, um ferimento na cabeça, ou mesmo apenas o tempo gasto com a cabeça ou pescoço em uma posição anormal. Falta de sono, ranger os dentes, e má postura também são fatores.

Tensão cabeça pode durar de meia hora ou eles podem durar uma semana. Uma sensação de pressão ou aperto é o sintoma mais comum. Este tipo de dor de cabeça pode ser melhorada por massagem da parte de trás do pescoço e as têmporas. Ibuprofeno e

acetaminofeno são esperas velhas como tratamento. Identificando a situação que desencadeia a dor de cabeça pode ajudar futuros episódios evitar.

sinus Headache



SINUS HEADACHE

Seio cabeça estão associados com dor constante na frente do rosto. Um seio é uma cavidade cheia de ar nos ossos do crânio. Os testa, bochechas ou a ponte do nariz são as zonas afectadas por mais sinusite; Muitas vezes, eles podem ser unilateral, o que irá ajudá-lo a fazer o diagnóstico. o movimento da cabeça súbita podem intensificar a dor.

Os antibióticos podem ser úteis para tratar as infecções que podem causar este tipo de dor de cabeça. A amoxicilina (peixe-Mox Forte) 500 mg três vezes por dia durante uma semana é uma primeira escolha razoável. Se você é alérgico a medicamentos família penicilina, considere Trimetoprima-sulfametoxazol (Bird-Sulfa) 160mg / 800mg duas vezes ao dia. Descongestionantes nasais, tais como pseudoefedrina (Sudafed) pode dar algum alívio; por isso, podem estéril salina nasal lavagens.

enxaqueca

A outra causa comum de dor de cabeça é a enxaqueca. A causa exata da enxaqueca é incerto. É considerado por alguns de ser relacionada com espasmos nos vasos sanguíneos. Enxaqueca pode ser genética na natureza, como eles parecem funcionar nas famílias. As mulheres são mais suscetíveis do que os homens.

Um padrão específico de sintomas é visto nesta variedade de dores de cabeça:

- Dor por trás do olho (geralmente unilateral)
- Sensibilidade à luz, ruídos ou odores
- Náuseas e vómitos (causando perda de apetite ou desconforto no estômago)
- alterações da visão (borrar, luz e cor fenômenos)

repouso na cama, no escuro será útil aqui, bem como o ibuprofeno e / ou paracetamol. Alguns medicamentos enxaqueca usar cafeína, e às vezes são eficazes. Chás e café pode ser alternativas em um ambiente austero. Se você é um sofredor de enxaqueca crônica, pergunte ao seu médico para Sumatriptan (Imitrex), uma forte medicação anti-enxaqueca, para estocar.

Outras causas de dor de cabeça

Nas mulheres, alterações hormonais pode ser responsável por dores de cabeça. Gravidez, menopausa, menstruação,

eo uso de pílulas anticoncepcionais todos têm sido implicados como fatores de risco. suco de cranberry e outros diuréticos naturais pode ser útil para limite de inchaço que pode causar algumas dores de cabeça nesses casos. Limitar a ingestão de sal pré-menstrual podem também ajuda.

Dor de cabeça causada por desidratação será galopante em uma situação de sobrevivência a longo prazo. Esta variedade também apresentará bilateralmente e é comumente agravada por pé rapidamente a partir de uma posição deitada. Esses pacientes precisam de fluidos, que irá gradualmente melhorar seus sintomas.

Causas menos comuns de dor de cabeça que incluem uma infecção do sistema nervoso central chamada “meningite”. Junto com dores de cabeça, a meningite apresenta com um torcicolo, febre e, possivelmente, uma erupção cutânea. Esta condição pode ser causada por bactérias ou vírus. Sem modernas instalações médicas e laboratórios, você poderia tratar esta condição com antibióticos e antivirais; esperar resultados variáveis.

hipertensão descontrolada ou um vaso sanguíneo rebentar no cérebro pode resultar num acidente vascular cerebral (anteriormente discutido noutro local neste livro). Além do aparecimento súbito de uma dor de cabeça severa, você vai perceber que seu paciente tem força perdida no braço e na perna de um lado; você também nota movimento reduzido em um lado da face e da fala ausente ou arrastada. Perda da visão em um olho às vezes é visto.

Esta condição, num colapso, vai ser tratada apenas com o repouso na cama. Muitas vezes existe alguma melhoria ao longo das primeiras 48 horas ou assim. Para além deste ponto, uma recuperação adicional pode ser limitada. Esta é uma das principais razões por que é tão importante para você como médico para tratar todos os casos de pressão arterial elevada.

Natural alívio da dor

Se você gostaria de ter uma estratégia para lidar com uma dor de cabeça sem drogas, tente o seguinte:

- Coloque um bloco de gelo onde a dor de cabeça é.
- Ter alguém massagear a parte de trás do seu pescoço.
- Usando dois dedos, aplicar pressão rotativo onde a dor de cabeça é.
- Deite-se em um quarto escuro e silencioso. Dormir um pouco, se possível. Se a sua
- pressão arterial é elevada, deitado no seu lado esquerdo (pressão é geralmente menor nesta posição).
- Acompanhe o que você estava fazendo ou talvez o que você comeu antes da dor de cabeça começou; evitar que a atividade ou o alimento, se possível.

Um número de remédios à base de plantas estão disponíveis que podem ajudar a dor de cabeça. Matricária é uma erva que pára a constrição dos vasos sanguíneos e é anti-inflamatório. Isto pode ser tomado em uma base diária (1-2 folhas) para aqueles com

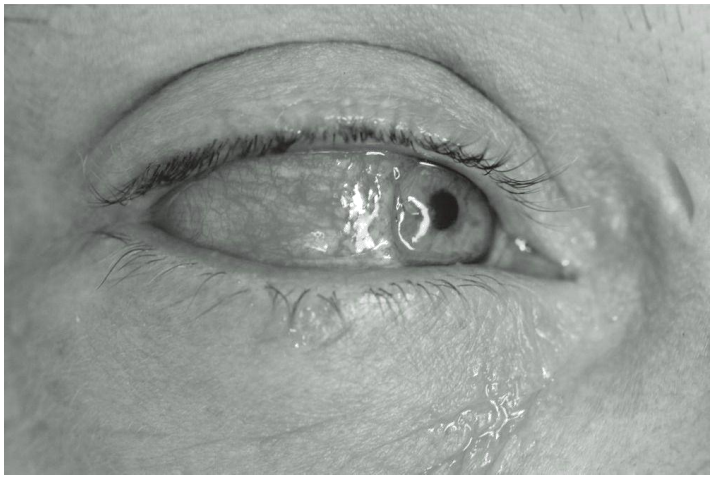
problemas crônicos (aviso: Feverfew não devem ser ingeridos durante a gravidez ou de enfermagem). Gingko Biloba tem uma ação similar.

A dor de cabeça de tensão pode ser aliviada se você utilizar ervas que têm propriedades sedativas e antiespasmódico. Chás feitos de Valerian, calota craniana, erva-cidreira, e flor de maracujá ter ambos. relaxantes musculares ervas também podem ajudar: alecrim, camomila e chás de hortelã são opções populares.

Para uso externo, considere óleo de lavanda ou alecrim. Massageie cada templo com 1-2 gotas cada

algumas horas.

EYE CARE



Conjuntivite ou “Pink Eye”

Por pegar este livro, você tem demonstrado que você tem excelente visão. Infelizmente, isso não significa necessariamente que você tem uma visão excelente. Pergunte a qualquer um na rua que dos cinco sentidos que iriam menos estar disposto a sacrificar. Eles provavelmente vão dizer-lhe que a sua visão é o sentido que eles mais querem preservar. Os seres humanos não são perfeitos, e uma das nossas imperfeições mais comuns é a de ser míope (também conhecido como “miopia”) ou previdente (também conhecido como “hipermetropia”).

A maioria de nós corrigir os nossos problemas oculares com óculos ou lentes de contato. Em um cenário colapso, estas ajudas de visão tornam-se mais preciosa do que o ouro, mas a maioria das pessoas não fizeram provisão para vários pares de lentes de contato ou óculos de peças de reposição.

Imagine o que aconteceria em um cenário colapso se suas lentes de contato secar ou um de seus passos crianças em seus óculos. Eu não consigo pensar em nada mais assustador do que estar em seu próprio país e não ser capaz de ver. Tendo alguns pares de óculos de leitura em seu armazenamento será útil também; todos atinge uma idade em que a visão muda naturalmente. É importante saber que nem lente de contato, nem óculos será fabricado em momentos de dificuldade.

óculos de protecção dos olhos são outro item necessário. Muitos de nós com visão perfeita vai ser negligente sobre vestindo óculos de protecção quando cortar madeira ou outras tarefas susceptíveis de ser parte normal de vida fora da rede. Sem proteção para os olhos, o risco de lesão ao executar tarefas extenuantes será muito maior.

No início deste livro, mencionei que você deve lidar com seus problemas médicos antes que ocorra um colapso social. Visão ruim pode ser uma dessas questões. Uma opção que você pode não ter considerado é ter sua acuidade visual corrigida para 20/20 com a cirurgia LASIK. cirurgia Lasik usa lasers pontuais para mudar a forma do seu retina para que você está menos míope ou previdente. Tem sido rotineiramente disponíveis há anos, e é um dos mais seguros procedimentos cirúrgicos em existência.

O procedimento LASIK para ambos os olhos leva menos de dez minutos do início ao fim, ea cirurgia a laser real geralmente leva menos de 20 segundos para cada olho. Sua visão vai melhorar quase imediatamente, e normalmente não há tempo de inatividade. No máximo, você pode sentir a sensação de um grão de areia em seu olho por alguns dias. O procedimento não é barato, mas onde mais você pode obter um tal

benefício tangível (visão perfeita) do seu investimento? Eu, pessoalmente, tive este procedimento e recomendo para aqueles com problemas de visão.

A maioria não considerar óculos de sol para ser um item de suprimentos médicos, mas eles são. Mesmo se você está apenas tomando uma caminhada ao ar livre, óculos de sol fornecem proteção para os olhos da luz ultravioleta. Ultravioleta (UV) faz a luz, ao longo do tempo, danos às células da retina que podem levar a uma encobre das lentes do seu olho (também chamado de "catarata"). Esta condição só pode ser reparado por cirurgia que não estará disponível em um colapso. Protecção contra a radiação ultravioleta (UV) vai ajudar a evitar danos luz a longo prazo.

Em condições de clima frio, falta de uso de óculos de sol pode causar um tipo de perda de visão conhecida como "cegueira da neve". Cegueira da neve é doloroso e perigoso no deserto, mas, felizmente, vai embora por conta própria com manchas olho. A verdade da questão é que, sempre que você está fazendo tarefas ou estiver ao ar livre, você deve se perguntar por que você não deve ter em sua proteção para os olhos.

As infecções do olho

Existem várias doenças oculares que será mais comum em uma situação grade-down. O mais comum será "conjuntivite". A conjuntivite é uma inflamação que causa o olho afetado a tornar-se vermelha e irritada, e muitas vezes fará com que uma descarga leitosa (ver foto no início desta seção). Ela pode ser causada por irritação química (sabão em seus olhos, por exemplo), um corpo estranho, uma alergia ou uma infecção.

A infecção é também chamado de "Pinkeye" e é altamente contagiosa entre as crianças devido à sua esfregando os olhos e, em seguida, tocar em outras pessoas ou itens. Estudos têm mostrado que as pessoas geralmente tocam seus rostos e olhos com suas (muitas vezes sujo) mãos ao longo do dia. Observar qualquer membro da família por uma meia hora e você vai ver que isso é verdade.

olhos vermelhos irritado com lágrimas também pode ser visto em reacções alérgicas que podem ser tratadas com os anti-histamínicos, por via oral ou gotas para os olhos anti-histamina. alergias oculares podem ser diferenciados a partir de infecções oculares; eles são menos propensos a ter uma descarga leitosa que lhes estão associados.

Para evitar a propagação dos germes que podem causar infecções oculares:

- Não compartilhar colírio com os outros.
- Não toque na ponta de uma garrafa de colírio com as mãos ou os olhos porque isso pode contaminar com germes. Mantenha o frasco de 3 polegadas acima do
- seu olho. Não compartilhar maquiagem dos olhos com os outros.
- Nunca colocar lentes de contato em sua boca para molhar-los. Muitas bactérias e vírus - talvez até mesmo o vírus que provoca frio feridas - estão presentes em sua boca e poderia facilmente se espalhar para os olhos.
- Alterar os seus contatos, muitas vezes, mais tempo eles ficam em seus olhos, maior a chance é que seu olho pode ficar infectado ou até mesmo desenvolver
- úlceras de córnea. Lave as mãos regularmente.

- Toda vez que você tem um exame oftalmológico, pergunte ao médico se ele / ela tem quaisquer amostras de olho medicadas cai para lhe dar, em caso de emergência.

Antibióticos como a doxiciclina 100 mg duas vezes por dia durante uma semana (ou menos, se melhorou) vai aliviar conjuntivite infecciosa. ervas tratamento pode também ser benéfica. Para conjuntivite tratamento utilizando produtos naturais, escolha um ou mais dos seguintes métodos:

- Aplicar um saco de chá de camomila molhado ou Goldenseal para o olho fechado, afectada, durante 10 minutos, a cada duas horas.
- Fazer uma camomila forte ou chá Eyebright (Euphrasia officinalis), deixe esfriar e use o líquido como um colírio (usando uma ocular) de três a quatro vezes ao dia.
- Usar uma colher de chá de bicarbonato de sódio em 2 chávenas de água fria como uma solução para lavagem dos olhos.
- colher de sopa Dissolve1 de mel dissolvido em água quente um copo; deixe esfriar e uso como um colírio.

Use o chá acima, assando solução líquida ou mel de sódio em gaze ou pano, e, em seguida, aplicar uma compressa de olho afetado por 10 minutos, a cada duas horas. . Para alívio do desconforto da conjuntivite, uma fatia de pepino sobre os olhos será eficaz devido à sua acção de refrigeração.

Outro problema comum olho é chamado de “chiqueiro”. Um pocilga é essencialmente uma espinha que tem formado sobre a pálpebra. Ela provoca vermelhidão e inchaço e algum é geralmente desconfortável. compressas mornas são úteis para permitir que o chiqueiro para drenar. Usando tobramicina colírio antibiótico

irá prevenir o agravamento desta infecção, que normalmente vai resolver nos próximos dias. Qualquer dos tratamentos com antibióticos ou naturais anteriormente mencionados para conjuntivite também pode ser usado.

Trauma ocular

O corpo humano é verdadeiramente um milagre da engenharia divina. A conformação de seu crânio é tal que seus olhos estão ligeiramente recuada em bases ósseas, o que ajuda protegê-los de lesões. Apesar disso, há muitas atividades diferentes da vida diária que pode ser traumático para os seus olhos.

Aqui são apenas algumas das maneiras que você pode ferir seus olhos:

- Acidentes durante a utilização de ferramentas
- Respingos de água sanitária ou outros produtos químicos domésticos
- Tesoura ou cortadores de grama
- Graxa splatter de cozinhar
- Cortar madeira
- aparelhos quentes perto de seu rosto, como ferros ou secadores de cabelo

A lista continua e continua; você pode colocar seu olho para fora por popping uma rolha de uma garrafa de champanhe (se você pudesse encontrar champanhe em um colapso). A grande maioria dessas lesões são evitáveis com um pouco de planejamento. Apesar disso, é provável que você virá sobre uma lesão no olho em um ponto ou outro.

A coisa mais importante a fazer quando alguém apresenta a você com dor nos olhos é um exame cuidadoso. Um objeto estranho é a causa mais provável do problema, e é até você para encontrá-lo. Use um cotonete úmido (Q-tip) para levantar e everter a pálpebra. Isso permitirá que você examinar eficazmente o

área. Uma quantidade de água limpa pode ser usado como irrigação para expulsar o objeto estranho. Alternativamente, toque levemente com o Q-Tip para desalojá-lo.

Depois de assegurar que não há nenhum objeto estranho ainda presente, olhar para o “córnea”. A córnea é uma camada clara de tecido sobre a parte colorida do olho (as 'íris”) o qual existe para fins de protecção e de ajuda com focagem. Quando esta camada de tecido é danificado, é chamado um “abrasão da córnea”. Este tipo de lesão pode ser causada por qualquer uma das coisas listadas anteriormente; assim, as pessoas que usam lentes de contato estão especialmente em risco. O paciente provavelmente se relacionam com você que eles se sentem como se houvesse um grão de areia em seu olho.

Depois de limpar o olho com água e usando colírio antibiótico (se disponível), cobrir o olho fechado com uma almofada olho e fita. O ibuprofeno é útil para alívio da dor. Ao longo dos próximos dias, o olho deve curar.

Para a prevenção de lesões na córnea, considere o seguinte:

- Protecção dos olhos Usar sempre que você está realizando qualquer atividade que poderia causar uma lesão ocular. (Carpintaria, tiro ao alvo, utilizar ferramentas eléctricas). Protecção dos olhos não é apenas para você; é para quem está perto de você quando você está fazendo essas atividades.
- Ao trabalhar no quintal, para assistir galhos baixos de suspensão; antes de cortar o quintal, remova objetos soltos em seu caminho. Certifique-se de que seus filhos nunca aponte água sob força (digamos, de uma mangueira de jardim) para o rosto de alguém.
- Coloque em suas lentes de contato com cuidado; não dorme neles.
- Para as crianças (e adultos também), manter as unhas aparadas curtas.
- Use um escudo gordura quando você está usando sua frigideira.

Ocasionalmente, trauma contuso no olho ou até mesmo ações simples, como tosse ou espirro pode causar uma mancha de sangue para aparecer na parte branca do olho. Isso é chamado de hemorragia subconjuntival ou “hifema” e, certamente, pode ser alarmante para o paciente. Felizmente, este tipo de hemorragia não é perigoso, e vai embora por conta própria, sem qualquer tratamento.

Se houver uma perda de visão associada com o hifema, no entanto, não há motivo para preocupação. Isso é mais provável após um episódio de trauma fechado para a área. Avalie esta lesão como descrito para abrasões.

Mantendo o paciente com a cabeça elevada irá permitir que qualquer sangue para drenar para a parte inferior da câmara do olho. Esta estratégia pode ajudar a preservar a visão. compressas frias aplicado levemente para o olho afetado também são recomendados.

NOSEBLEEDS AND NASAL TRAUMA



NOSE BLEED

É uma pessoa rara que nunca teve uma hemorragia nasal. O nariz tem muitos vasos sanguíneos minúsculos e está situado em uma posição vulnerável, uma vez que sobressai da face. Hemorragias nasais podem ocorrer em qualquer idade, mas são vistos principalmente em crianças e idosos.

Hemorragias nasais pode ocorrer devido a causas externas, tais como trauma na face. Ele também pode ser causada por factores que afectam a parte interna do nariz, tais como excessivo "escolher" ou irritação de infecções das vias respiratórias superiores. Fatores ambientais, como climas frios ou secos podem também desempenhar um papel. Em casos raros, a doença subjacente, como a coagulação do sangue defeituoso pode ser apontada como a causa.

Para efetivamente parar uma hemorragia nasal:

- Sente-se ereto com a cabeça ligeiramente inclinada para a frente. Embora você possa ter sido ensinados a inclinar a cabeça do seu paciente para trás, este pode apenas causa sangue a correr para baixo a parte de trás da garganta. Respirar pela boca.
- Cuspir sangue na boca e garganta, em vez de engolir. O sangue pode irritar o estômago.
- Com o polegar eo dedo indicador, firmemente apertar a parte mole do nariz logo abaixo do osso. Empurrar para a face.
- Pulverizar o nariz com um medicado pulverizador nasal tal como cloridrato de oximetazolina, 0,05 por cento (Afrin) antes de aplicar a pressão.
- Aplicar um bloco de gelo para o lado que está sangrando. Frio contrai os vasos sanguíneos e pode ajudar a parar o sangramento.
- Aplicar pressão durante 5-10 minutos. Seja paciente.

- Verifique se o nariz do seu paciente ainda está sangrando após 10 minutos. Se ainda sangrando, segure-o por mais 10 minutos.
- Coloque um pouco de vaselina dentro do nariz.

Em casos prolongados, um corte de tira Celox ou QuikClot gaze impregnados de pó pode ser colocado delicadamente com uma pinça sem corte ou Kelly braçadeira. Alternativamente, a narina sangramento pode ser lavada com solução salina estéril; então, suavemente introduzir uma fina tira de pano encharcado em epinefrina (a partir de uma epi-caneta ou outro kit de choque anafilático) suavemente para dentro da narina. Não remova a embalagem para várias horas. Outros produtos comerciais, como Nasalcease ou Woundseal estão disponíveis e são pensados para ser eficaz; você considerá-los como itens de armazenamento médicos.

Um agente hemostático natural é óleo de gerânio. Algumas gotas sobre uma tira de gaze pode ser colocado no sangramento narina com bons resultados em muitos casos.

Se o sangramento é devido a trauma ou não, assoar o nariz em sangue de ejecção e coágulos deve ser evitado, pois pode reiniciar o sangramento.

O “quebrado” Nose

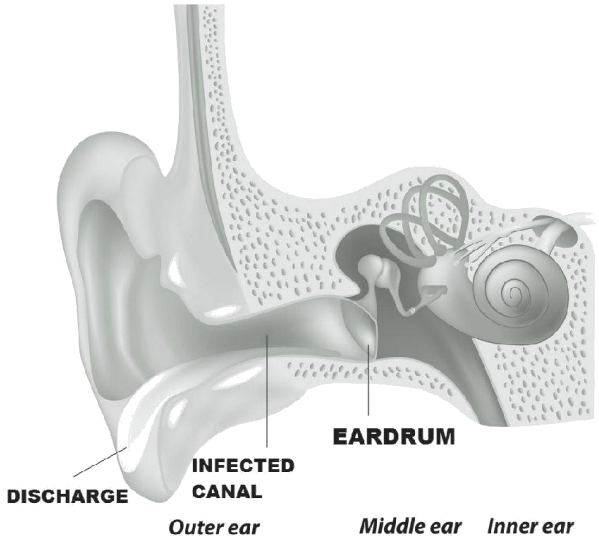
Se houver uma fratura, o paciente vai achar que qualquer pressão sobre o nariz é muito doloroso. Embora possa ser doloroso, uma deformidade óbvia do nariz devido a trauma pode, eventualmente, ser ajustado de volta no lugar.

lesão traumática para o nariz pode resultar em danos à cartilagem. Isto pode causar deformidades e dificuldade respiratória devido a inchaço. Poucos principais problemas médicos vai resultar deste tipo de lesão, mas é importante entender a melhor maneira de tratá-la.

Primeiro, você pode optar por reduzir a deformidade usando as duas mãos para endireitar a cartilagem. Isto pode ser apropriado como o nariz quebrado, se deformado, não vai endireitar por si só. Esteja ciente de que isso pode causar mais danos.

Você pode considerar gravando o nariz na sua posição normal. Em seguida, coloque um pouco de gelo envolto em um pano sobre o nariz, por períodos de 20 minutos ao longo do dia. Isso será útil para as primeiras 48 horas apenas, mas vai ajudar a reduzir o inchaço e desconforto. Paracetamol e ibuprofeno também será útil nesta circunstância. Inchaço nas passagens nasais pode ser melhorada com um descongestionante nasal.

EARACHE



É um pai rara que não teve de lidar com este problema em um ponto ou outro. Em alguns casos, é um problema crônico que afeta a qualidade de vida de uma criança saudável. O sintoma mais comum você verá relativa ao ouvido é de dor, geralmente devido a uma infecção.

A orelha é dividida em 3 câmaras, o ouvido externo, médio e interno. Inflamação do ouvido é chamado de “otite”. As infecções de ouvido mais comum será nas câmaras de orelha externa e média.

A maneira mais fácil de evitar isso é usar cuidadosamente zaragatoas de algodão humedecido com álcool para secar o canal auditivo após a natação ou transpiração excessiva. utilização forçada de um cotonete, no entanto, deve ser evitado; É, na verdade, a causa próxima mais comum de dor de ouvido. Normalmente, você não deve colocar qualquer coisa no nítida canal auditivo do que, digamos, o seu cotovelo.

Infecções de ouvido

otite externa

Otite externa, também conhecida como “otite dos nadadores” é uma infecção do canal auditivo externo, e mais comumente afeta crianças com idades entre 4 -14 anos de idade.

Casos de pico durante os meses de verão, quando a maioria das pessoas ir nadar. As bactérias se acumulam e se multiplicam em água ou suor. Uma vez capturado no canal do ouvido, inflamação e desconforto decorrentes. Os sintomas da otite externa incluem:

- desenvolvimento gradual de uma dor de ouvido ou, possivelmente, comichão
- A dor piorou, puxando a orelha

- Zumbido nos ouvidos (zumbido) ou diminuição da audição
- Uma sensação de “full” no canal do ouvido com inchaço e vermelhidão
- drenagem de espessura do canal auditivo

O tratamento padrão pode incluir uma compressa quente para a orelha para ajudar no controle da dor. Uma gota orelha antibiótico / esteróide será útil, e deve ser aplicado durante 7 dias. A fim de obter o máximo efeito do remédio, colocar as gotas no ouvido com o paciente deitado sobre seu lado. Eles devem ficar nessa posição por 5 minutos para completamente o revestimento do canal auditivo. Os casos graves podem ser tratados com antibióticos orais (tais como amoxicilina) e ibuprofeno.

Inflamação na orelha

A causa mais comum de dor de ouvido é uma infecção do ouvido médio, chamado de “otite média”. Normalmente, o tímpano é brilhante e acinzentada. Quando há uma infecção no canal do ouvido médio, o tímpano vai parecer maçante. Isso ocorre porque não é pus ou fluido inflamatório por trás dele. O tratamento padrão inclui frequentemente antibióticos orais e ibuprofeno, especialmente em adultos com a infecção.

Otite Média é mais comum, no entanto, em crianças e bebês. É por isso que as mães estão sempre advertiu contra a garrafa ou a amamentar com seu bebê deitado. Você pode esperar que ele apresentar-se com um ou mais dos seguintes:

- Dor, mais ainda quando deitado
- Dificuldade em dormir, choro e irritabilidade
- febre
- perda de apetite
- Perda de equilíbrio
- Segurando ou puxando o ouvido afectado
- Drenagem do fluido do ouvido afectado
- dificuldade em ouvir do ouvido afetado

Uma série de remédios naturais estão disponíveis para dor de ouvido. Siga este procedimento:

- Misturar álcool e vinagre em quantidades iguais, ou alternativamente, peróxido de hidrogénio.
- Coloque 3-4 gotas no ouvido afetado.
- Espere 5 minutos; em seguida, inclinação da cabeça para drenar para fora da mistura.
- Em seguida, use um óleo quente de oliva puro, ou adicionar 1 gota de qualquer um desses óleos essenciais para 2 onças de azeite: árvore do chá, eucalipto, hortelã-pimenta, tomilho, lavanda, alho, mullein. Aquecer o óleo de oliva e ligeiramente colocar 2-3 gotas no canal auditivo. Isto não tem de ser drenado ou removido.
- Uma bola de algodão com 2 gotas de óleo de eucalipto pode ser fixada à abertura do ouvido durante o sono.

Alguns pacientes encontrar uma fonte de calor calmante para um ouvido doloroso. Se estiver numa situação colapso, mergulhar uma peúga ou outro material absorvente para a água aquecida. Torça-o e coloque-o na parte externa do ouvido afetado.

Outros problemas de ouvido

questões internas canal auditivo muitas vezes causam tontura, também conhecido como “vertigem”. Muitas vezes, é causada por uma inflamação conhecida como otite interna. Esses pacientes geralmente sentir náuseas, bem como tonturas. O tratamento com diazepam (Valium) ou dimenidrinato (Dramamine) pode ajudar com os sintomas. A amoxicilina (equivalente veterinária: Peixe-Mox Forte) 500 mg três vezes por dia, durante 7 dias é um tratamento antibiótico adequado se o otite foi causada por uma infecção.

cera de ouvido, também conhecido como “cerume” é um problema crônico para certas pessoas. Cerume é normal e proteção nos ouvidos saudáveis. Ele retém partículas de poeira antes de poderem atingir a membrana do tímpano.

Normalmente, as pessoas usam cotonetes para remover a cera do ouvido, mas este método muitas vezes empurra a cera do ouvido ainda mais em. Limpando a abertura do canal auditivo com um pano úmido torcido é mais seguro.

Quando, por qualquer motivo, cerume é apresentada contra o tímpano, que pode afetar a audição. Outros sintomas incluem:

- Dor de ouvido
- Perda de audição
- coceira
- Odor ou descarga
- Zumbido no ouvido (também chamado de “zumbido”)

lavagens de ouvido comerciais com seringas especiais estão disponíveis para o tratamento. remédios caseiros padrão envolvem algumas gotas de óleo mineral ou bebê no ouvido. Isto amolece a cera, o que pode então ser lavado com peróxido de hidrogénio a 3%. Alguns apenas usar o peróxido de hidrogénio por si só.

Usando um otoscópio

Avaliação do canal auditivo é realizada com um instrumento especial conhecido como um “otoscópio”. Sempre segure o otoscópio na mão esquerda se você está procurando na orelha esquerda, a mão direita para a orelha direita. Segurando o otoscópio como se fosse um martelo parece funcionar melhor para mim, pois permite-me para descansar suavemente meus dedos contra o lado da cabeça. Alternativamente, você pode segurar o otoscópio como faria com um lápis.

O canal auditivo externo é de cerca de 2-5cm de comprimento em adultos, mais curta em crianças. Em crianças, é relativamente simples; em adultos, não é, portanto, será necessário para puxar a parte carnuda da orelha (o “pavilhão”) para cima e para trás para ter uma visão melhor do tímpano (também conhecida como a “membrana timpânica”).

Se estiver usando o otoscópio em uma criança, sempre começar por explicar o que está fazendo, e que ele pode se sentir “estranho”, mas não deve doer. Escolha um anexo

final otoscópio (chamado de “espéculo”) de tamanho adequado para uma criança. Eles muitas vezes vêm em conjuntos de diferentes tamanhos.

Examinar a orelha normal primeiro. Isto irá permitir que você veja o que os olhares normais anatomia como e também vai impedir que sua transferência a infecção do ouvido infectado para o saudável. Certifique-se de ter a luz em alta intensidade.

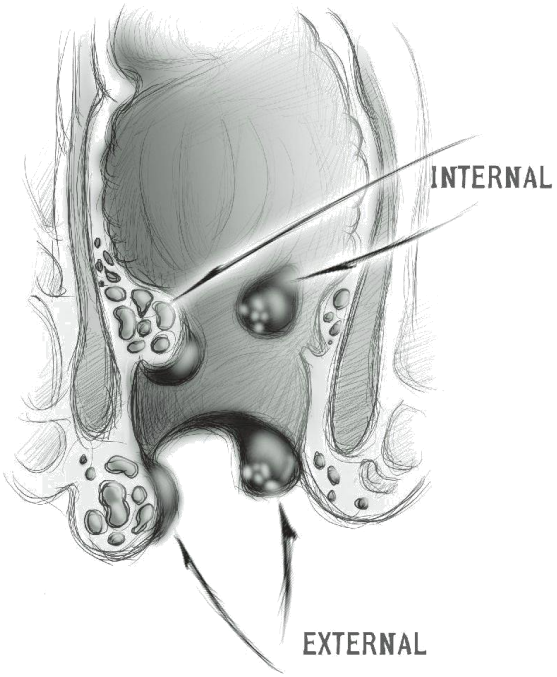


normal Eardrum

Você vai ver primeiro o muro canal externo. Existe vermelhidão ou swellness comparada à orelha normal? Existe detritos, cera excessiva, ou mesmo um objeto estranho? Não se surpreenda se você ver o cabelo; isto é normal.

Agora olhe para o tímpano, no final do canal. Um tímpano normal irá aparecer pérola cinza, brilhante, e geralmente transparente. Uma cor amarelada ao tímpano geralmente indica fluido por trás dele; no pior dos casos, o tímpano aparecerá para ser empurrada para fora para você.

HEMORRHOIDS



HEMORRHOIDS

As hemorróidas são veias inchadas dolorosas, na parte inferior do recto, que muitas vezes se projectam a partir do ânus. Eles são pensados para ser causada pela pressão devido à característica humana de pé sobre duas pernas; animais que andam sobre quatro patas raramente obtê-los. Outra provável causar uma dieta pobre em fibras causando fezes excessivamente duro. Isto faz com que esticar durante os movimentos intestinais que podem aumentar o risco de hemorróidas.

Hemorróidas são extremamente comuns durante a gravidez e são geralmente assintomática, a menos que desenvolver um coágulo (“trombose”) e se tornar inflamado. Uma vez que eles se tornam thrombosed, eles causam uma dor constante que irá tornar mais difícil para realizar atividades de sobrevivência diária (ou mesmo sentar-se).

As hemorróidas podem ser internas ou externas. Os sintomas das hemorróidas incluem:

- prurido anal.
- Sangramento, geralmente visto em papel higiénico.
- Dor, pior na posição sentada.
- Dor durante os movimentos intestinais
- inchaços dolorosos perto do ânus.

O diagnóstico é feito facilmente simplesmente por olhar para a área. Eles irão aparecer como um nódulo azulado na borda da abertura anal. Alguns hemorróidas desenvolvem dentro do canal anal, e pode ser difícil de detectar. Um exame retal fará o diagnóstico neste caso.

Hemorróidas só exigem tratamento quando sintomático. Os tratamentos para as hemorróidas incluem:

- corticosteróide suave cremes tais como Anusol-HC ou toalhetes tais como almofadas Tucks ajuda a reduzir a dor e inchaço
- Fezes amaciadores para diminuir ainda mais o trauma para o tecido inflamado.
- Witch Hazel comprime para reduzir a coceira.
  banhos de água quente (conhecidos como “banhos de assento” para reduzir o
- desconforto geral.

Mesmo hemorróidas dolorosas geralmente desaparece por si só durante algumas semanas, mas às vezes o desconforto é tão grave que você pode ser obrigado a remover o coágulo da veia inchada. Esta é realizada por uma incisão na pele sobre a hemorróida e drenagem do sangue coagulado.

Um bisturi pode ser utilizada (de preferência sob anestesia local) de incisão da hemorróida após a limpeza da área completamente com Betadine. Corte apenas profundidade suficiente para evacuar o coágulo. O paciente deve experimentar alívio rápido como resultado compressas de gaze deve ser colocado no local para absorver o sangramento. Esteja preparado para suturar o local da incisão se o sangramento é pesado.

Note-se que este procedimento não é a melhor maneira para remover uma hemorróida, tão simples incisão não removê-lo na sua totalidade. Ele pode voltar em um momento posterior. procedimentos modernos, tais como a colocação de bandas em torno da hemorróida, é menos traumática e mais permanente em seus resultados, mas não estará disponível em uma situação de colapso.

BIRTH CONTROL, PREGNANCY, AND DELIVERY

É um raro indivíduo que não tem uma esposa, namorada, mãe, filha ou neta que é não em idade fértil (digamos 13 a 50 anos). Mesmo que eles não estão relacionadas com você pessoalmente, eles poderiam estar em seu grupo sobrevivência. Lembre-se que, mesmo se você tem uma filha que é de apenas 5 anos de idade agora, um dia ela virá em idade reprodutiva.

Em uma situação de colapso, a sociedade será instável e assistência médica organizada será instável no melhor e no pior dos casos inexistente. Se chegarmos ao ponto que perdemos o nosso acesso aos cuidados de saúde moderna, um dos eventos de boas-vindas menos pode ser um que, para muitas famílias, é normalmente considerada uma bênção: A gravidez.

Em uma situação de sobrevivência a longo prazo, a visão normal seria que temos a responsabilidade de repovoar o mundo. Isso é absolutamente verdade mais abaixo na estrada, mas em primeiro lugar a sua família deve sobreviver. Até as coisas se acalmarem, a gravidez e as possíveis complicações que acompanhá-lo será um fardo.

Então por que é importante para evitar a gravidez em ir o início de um colapso social? A taxa de mortalidade entre as mulheres grávidas (também conhecido como o Materna Taxa de Mortalidade) no momento da Revolução Americana foi de cerca de 2-4% por gravidez. Tendo em conta que a mulher média em 1800 poderia esperar 6-10 gravidez ao longo de sua vida reprodutiva, o acumulado Materna Taxa de Mortalidade abordado facilmente 25 por cento. Isso significa que 1 em cada 4 mulheres morreram devido a complicações de estar grávida, ou mais cedo, durante o parto, ou mesmo logo após a entrega bem sucedida.

Se ocorrer um grande desastre, as mulheres podem enfrentar níveis inaceitáveis de risco. Não haverá qualquer medicamento ou suprimentos médicos em que para tratar a gravidez e complicações no parto. Mortes pode acontecer simplesmente porque não há fluidos IV ou medicamentos para parar a hemorragia ou infecção deleite.

Essas tragédias que aconteceria no momento em que vamos precisar de todos os membros do nosso grupo sobrevivência a ser indivíduos produtivos. O cultivo de alimentos, gestão pecuária, perímetro de defesa, e cuidar de crianças vai levar a energia de todos os envolvidos. Quando uma gravidez der errado, ele tira um contribuinte valioso da família de sobrevivência (por vezes de forma permanente) e coloca uma pressão adicional sobre recursos e mão de obra.

Complicações na gravidez

Vamos discutir algumas das razões que as mulheres poderiam deixar de se tornarem membros produtivos grupo (ou até mesmo morrer) durante a gravidez ou o parto:

hiperemese gravídica

Simplificando, isso é médico-falam por vómitos durante a gravidez. Quase toda mulher vai sentir náuseas e vômitos nos primeiros estágios. Uma pequena porcentagem deles, no entanto, têm uma resposta exagerada aos hormônios da gravidez que provoca-los a vomitar tanto que eles

tornar-se desidratado. Uma vez que eles não podem manter uma ingestão de líquidos razoável, hidratação intravenosa é necessária. Como um praticando obstetra há 25 anos, parecia-me que eu sempre tinha alguém no hospital com esta condição.

Quantos grupos de sobrevivência terão acesso a equipamentos IV eo know-how para instituir IV fluidoterapia? Um dos meus passatempos está a recolher livros médicos antigos, a maioria deles de pelo menos 100 anos atrás (em outras palavras, onde vamos ser medicamente se um colapso ocorre). Quando estes livros discutem Hyperemesis Gravidarum, eles se relacionam com as taxas de mortalidade em 10% a 40%, em casos graves!

Aborto espontâneo

A raça humana não é perfeito, e nós nem sempre produzem gravidezes perfeitos. Aproximadamente 10% de todas as gestações terminam em aborto. Quando uma mulher aborta, muitas vezes ela não vai passar todo o tecido morto relativa à gravidez. Na ocasião, este tecido será infectado ou causa sangramento excessivo.

O tratamento neste caso seria algo chamado uma dilatação e curetagem (D & C), que é um processo que use raspadores chamados curetas para remover o tecido retido. Isto irá parar o sangramento e prevenir a infecção. Novamente, como de Maio de grupos de sobrevivência têm a capacidade e conhecimento para executar este procedimento ou ter acesso aos antibióticos necessários para tratar uma possível infecção?

Hipertensão

Há uma condição conhecida como gravidez induzida por hipertensão. Quando uma mulher chega ao último mês de uma gravidez (geralmente seu primeiro filho), ela pode começar a ter pressão arterial elevada que causa extrema inchaço (chamado edema). gravidez normal provoca inchaço dos tornozelos, mas hipertensão induzida pela gravidez incha todo o corpo, incluindo o rosto. Não tratada, esta condição leva a convulsões e pode ser fatal. Se uma situação colapso acontece, o único tratamento disponível seria repouso na cama, que na melhor das hipóteses tira um membro produtivo do seu grupo, e na pior das hipóteses pode falhar para evitar um agravamento da condição.

complicações no parto

Vamos dizer que a própria gravidez foi simples. O processo de nascimento, enquanto que normalmente perfeitamente natural e de rotina, também pode apresentar alguns perigos. Cada parto, por exemplo, envolve algum sangramento. Poderia ser um pouco; que poderia ser muito. Pode ser causada por lacerações da passagem do lactente através do canal vaginal ou a partir de uma placenta teimosa (placenta) que não expulsar-se espontaneamente.

Quando o parto está associada com sangramento excessivo, certos procedimentos e manobras são executadas pela parteira ou obstetra treinados para parar a hemorragia.

Quando a hemorragia ocorre e há indivíduos treinados estão presentes no nascimento, o sangramento pode não parar antes de grandes danos tem sido feito para a mãe.

Em alguns casos, é necessário chegar realmente no útero de uma mulher, agarrar a placenta e

remova. Este procedimento é realizado quando parte da placenta é “retida”. Se uma porção da placenta é “preso” e não espontaneamente expulso após o nascimento, este tecido vai impedir que o útero de se contrair. As contrações uterinas são o caminho natural que o sangramento pare. Por conseguinte, pode ocorrer hemorragia excessiva.

Claro, tecido retido pode ser infectado, também. Será que o seu grupo tem o conhecimento, equipamentos e medicamentos que podem ser necessários para chegar com segurança suas mulheres durante o parto?

Complicações após o parto

Condições na sala de parto depois de um colapso social poderia ser propício para o desenvolvimento de infecções, mesmo que a entrega vai sem problemas. Esta foi uma das principais causas de mortalidade materna antes cuidados médicos modernos e antibióticos se tornaram disponíveis.

Outros problemas podem se manifestar no período “pós-parto”, os primeiros dias ou semanas após o nascimento do bebê. Por exemplo, uma mulher que tem uma hemorragia durante o parto pode ser tão enfraquecido por anemia que ela é incapaz de retornar às atividades normais para um tempo muito longo.

Eu não quero que todos pensem que todas as mulheres morrerá durante ou logo após, a sua gravidez. Eu só estou dizendo que nem todos os grupos de sobrevivência têm preparado para obter o conhecimento, recursos e capacidade de lidar com as complicações que podem ocorrer. Além disso, se as pessoas são tumultos nas ruas e seu jardim não está indo tão bem, no entanto, você realmente precisa adicionar um recém-nascido à sua lista de responsabilidades?

Como prevenir a gravidez

Então, qual é o seu plano? Mesmo Preppers longo tempo não passei muito tempo tentando descobrir qual o método de controle de natalidade eles vão usar em uma situação de colapso. Você incluiu preservativos ou outro método de controle de natalidade em seu saco bug-out? A maioria não tem, então parabéns, se você fez. Isso significa que você pensou sobre mais de feijão apenas e balas.

É importante ter preservativos em seu armazenamento, mas os preservativos podem romper; mesmo se eles não o fizerem, eles não vão durar para sempre. Com espermicida, preservativos expiram após 2 anos; sem espermicida, talvez na maioria dos 5 anos. Diafragmas, outro método comum em que uma mulher coloca uma borracha ou barreira de látex sobre o colo do útero, requerem espermicidas químicos e também irá tornar-se frágil ao longo do tempo.

Algumas mulheres usam DIUs (dispositivos intra-uterinos) para prevenir a gravidez. Alguns desses hormônios de uso que se desgastar com o tempo. Eles devem ser inseridos no corpo do útero, algo melhor feito por alguém com experiência para evitar lesões.

As pílulas anticoncepcionais são úteis, mas são difíceis de obter mais do que a oferta de alguns meses a qualquer momento. As companhias de seguros firmemente controlar quando as mulheres podem obter seu próximo pacote de pílulas. fornecimento alguma oferta 3 do mês de cada vez, mas você ainda tem que esperar até o final desses 3 meses para conseguir mais. Mesmo se você pode obtê-los, eles custam um pacote se comprados fora dos planos de seguros. O custo de armazenamento pena de vários anos estes podem ser difícil para a pessoa média.

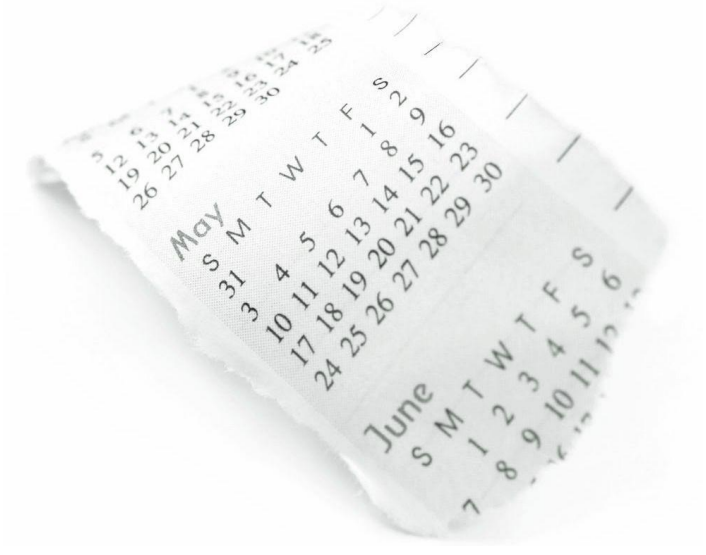
Métodos anticoncepcionais Natural

Alguns defendem o uso de limão ou suco de limão como um duche antes da relação sexual. O alto teor de ácido é pensado para ser letal para os espermatozóides. Outros consideram usando uma fatia de limão ou de lima como um “cap” na vagina durante o ato sexual.

É importante saber que esses métodos não são eficazes se usados após o ato sexual, como multidões de esperma já entraram no colo do útero e está bem em seu caminho para realizar seu dever. Esteja ciente de que algumas mulheres vão experimentar alguma irritação prevenção da gravidez desta maneira.

Não há contraceptivo comercial ou mesmo de ervas que é 100% eficaz e é garantido para não têm efeitos colaterais. Portanto, a melhor estratégia é de prever, com a maior precisão possível, partes férteis do ciclo e plano para ser abstinentes ou cuidado especial durante estes tempos.

Para fazer essas previsões, teremos de voltar a uma forma tradicional de controle de natalidade: Natural Planejamento Familiar (a versão moderna do método de ritmo). Apesar de não ser tão eficaz na prevenção da gravidez como a pílula, é até 90% eficaz se implementada corretamente. Não há necessidade de colocar os hormônios em seu sistema e sem efeitos colaterais. Natural Planejamento Familiar é uma estratégia consagrada pelo tempo para prevenir a gravidez que se encaixa bem com qualquer estratégia de colapso.



Este método envolve a tentar descobrir o seu período fértil e evitar relações sexuais desprotegidas durante esse tempo. Este método funciona melhor em mulheres que têm ciclos relativamente regulares. Ciclos são previsíveis se uma mulher libera um óvulo para fertilização (isso é chamado de “ovulação”) em uma base regular.

Se você ou seu parceiro tem ciclos menstruais de 28 dias, você pode apostar que a ovulação está ocorrendo. A gravidez é provável em qualquer casal tendo relações sexuais regulares. Então, provavelmente, na verdade, que 80-85% dos casais pode esperar uma gravidez no primeiro ano de uma situação de colapso se não tomar cuidado. O ovo vai se desintegrar em 24-48 horas, no entanto, se não for fertilizado.

Você pode dizer o dia em que você ou seu parceiro está ovulando, fazendo um pouco de pesquisa. Isso envolve, em parte, tendo a sua temperatura com um termômetro diária para um ciclo ou dois. Na verdade, existem termômetros especiais que são usados para esta finalidade chamado

Termômetros temperatura corporal basal, embora eu acho que qualquer termômetro que sobe por incrementos de 1/10 graus seria suficiente (por exemplo, 98,1, 98,2, 98,3 graus Fahrenheit). Certifique-se de medir a temperatura diária, ao mesmo tempo, de preferência antes de sair da cama de manhã. Isso pode ser problemático durante

uma situação de sobrevivência, por isso considero realizar este cálculo antes de uma catástrofe.

Quando você ovular, sua temperatura basal do corpo sobe cerca de meio grau e estadias até o próximo período. Faça um gráfico ou gráfico das temperaturas diárias e você vai ver um padrão desenvolver. Sempre contar Day # 1 como o primeiro dia de sangramento menstrual para começar. Note-se que este método irá funcionar apenas com as mulheres que têm ciclos regulares.

Uma vez feito isso por alguns ciclos, você terá uma boa idéia sobre quando você ou seu parceiro está em risco de ficar grávida. Um sintoma físico comum que vai junto com este: Muitas mulheres vão notar algumas unilateral desconforto na parte inferior do abdômen quando ovulam.

Vamos dizer que você ou seu parceiro tem 28 ciclos de dia e que o aumento da temperatura ocorre por volta do dia 14. Você deve evitar ter relações sexuais desprotegidas de cerca dia 10 - dia 18 (dias alguns dias anteriores e alguns após o dia provável da ovulação). Se a ovulação ocorre mais tarde, dizer o dia 16, apenas mova o período de “perigo” até dia 12 - dia 20. A ovulação pode ocorrer um par de dias mais cedo ou mais tarde, em qualquer ciclo um, então você quer ter uma margem de erro na determinação o período de tempo elegíveis para a fertilização.

Observando as alterações cíclicas no muco cervical é um adjuvante útil. O método do muco cervical é baseada na observação do carácter do muco cervical no decurso do ciclo menstrual. Antes da ovulação,

Para utilizar este método, é importante entender como secreções cervical mudar durante o ciclo menstrual normal. Geralmente, você verá:

- Pouco ou nenhum secreções cervicais durante vários dias após cada período.
- Pegajosa, secreções espessas para os próximos dias.
- Abundante muco claro e aguado como ocorre a ovulação.
  Uma quantidade mais espessa e menos de secreções cervicais até o término do
- período.

muco cervical quando não ovular será de espessura; espalhando seus dedos fará com que ele encaixe. Durante a ovulação, espalhando os dedos duas muco-carregados fará com que o muco aquoso para esticar significativamente antes de quebrar.

Como avaliar o muco cervical envolve colocar o seu dedo profundamente dentro da vagina todo o caminho para o colo do útero, certifique-se de ter lavado bem as mãos e ter uma ampla oferta de luvas. luvas de borracha nitrílica são preferíveis para evitar reações nessas mulheres alérgicas ao látex.

Realizado corretamente, o método de Planejamento Familiar Natural é uma forma eficaz e completamente natural para prevenir a gravidez. Em um colapso, ele permitirá que você para decidir quando as coisas estão bastante estável para trazer um recém-nascido para o mundo.

Gravidez Cuidados Basics

Apesar de todos os esforços feitos para prevenir a gravidez, os melhores planos de ratos e homens às vezes dão errado. Seja por acidente ou de propósito, você pode encontrar-se responsável pelo cuidado de um

mulher grávida. Será importante saber como apoiar que a gravidez e, finalmente, entregar esse bebê.

Em uma situação de sobrevivência, você não terá acesso à tecnologia de ultra-som para dar uma olhada no feto; se é um menino ou uma menina vai voltar a ser um mistério. gêmeos mesmo pode ser uma surpresa.

Sem pré-natal mega-vitaminas, os bebês serão menores no nascimento. Isso também pode não ser tão ruim, já que Cesariana deixará disponível. É menos traumático para a mãe para entregar um bebê de 6 ou 7 libras de 10 libras.

Apesar de todas as possíveis complicações que mencionei na seção anterior, a gravidez ainda é um processo natural. Ele geralmente passa sem maiores complicações e termina na entrega de um bebê normal. Apesar de seu paciente grávida não será tão produtivo para o grupo de sobrevivência como ela normalmente seria, ela provavelmente ainda ser capaz de contribuir para ajudar a tornar seus esforços um sucesso. Para fazer uma gravidez um sucesso, o médico terá de ter um pouco de conhecimento do assunto e uma idéia de como entregar o feto.

Estamos, é claro, a sorte de ter testes simples que podem identificar a gravidez quase antes de sua falta de um período. E se esses testes não estão mais disponíveis? Você vai ter que contar com os seguintes sinais e sintomas experimentados e verdadeiros para identificar a condição:

- menstruação ausente
- Tender Breasts
- Nausea e vomito
- Escurecimento dos mamilos / Areola
- Fadiga
- micção freqüente
- Dor nas costas

Estes sintomas, em combinação, são indicativos de gravidez. O tempo de cada vai ser variável; alguns vão ser notado mais cedo do que outros. Note-se que esta investigação será provavelmente necessária apenas nas mulheres que experimentam sua primeira gravidez. Depois de ter estado grávida, você provavelmente vai saber quando isso acontecer novamente.

Claro que, como o tempo passa, o abdominal inchaço associado com uterina e crescimento fetal será inegável. As estrias vir mais tarde, assim como hemorróidas, dor nas costas, e varizes (muito comuns, mas não universais). Estas mudanças são parte e parcela da gravidez saudável média. A maioria dos acima irá melhorar após a gravidez é longo, mas não pode desaparecer completamente.

Então, qual é a data de vencimento? Esta é a pergunta que todos vão querer respondeu uma vez uma gravidez é identificada. A gravidez humana dura 280 dias ou 40 semanas a partir do primeiro dia do último período menstrual da data de entrega estimada. Isto costumava ser chamado de “data estimada de confinamento”, porque, sim, eles confinados mulheres para suas camas quando eles se aproximaram dele.

Esta data é simples para calcular se você tem períodos mensais regulares. Para obter a data de vencimento, subtraia 3 meses e adicionar 7 dias para o primeiro dia do último período. Exemplo: se o primeiro dia do último período menstrual (LMP) é 9/7, em seguida, a data de vencimento é 14/06.

Se a mulher não sabe quando seu último ciclo começou, ainda é possível estimar a idade da gravidez por sinais físicos. Quando você pressiona suavemente no abdómen da mulher, você vai notar uma área firme (o útero) e uma superfície macia (intestino). Identificar o nível mais alto de firmeza, e você será capaz de estimar a idade aproximada da gravidez.

Se o “caroço” está chegando apenas sobre o osso púbico, você está em 12 semanas. A meio caminho entre o osso púbico e o umbigo é de 16 semanas. No umbigo é de 20 semanas. Cada centímetro acima do umbigo acrescenta uma semana, assim que tem uma fita métrica útil. Uma gravidez termo medirá 36-40 centímetros a partir do osso púbico para a parte superior do útero.

Twins, como você pode imaginar, vai jogar todas estas medições para fora da janela. Eles vão ocorrer em 1 em 60 nascimentos, mais frequentemente se houver um histórico familiar. Não se preocupe com trigêmeos: Elas ocorrem em apenas 1 em cada 7.000 nascimentos, a menos que você use medicamentos para a fertilidade.

Depois de ter identificado a gravidez, você deve fazer todos os esforços para garantir que seu paciente está recebendo alimentação adequada. Deficiências podem afetar o desenvolvimento do feto, de modo a obtenção de vitaminas essenciais e de ferro através da dieta lhe dará a melhor chance de evitar complicações. Se você estocou vitaminas pré-natais, usá-los.

Problemas comuns da gravidez precoce irá incluir hiperemese, conforme descrito na última seção. Certifique-se de pedir ao seu médico para prescrição de Zofran (ondansetrona) e / ou outros medicamentos anti-náusea para adicionar ao seu arsenal. Hiperemese irá desaparecer em quase todas as mulheres à medida que avançam na gravidez. Dry branda alimentos, como biscoitos, são úteis na obtenção de uma mulher por esta fase. Ginger chá é um remédio caseiro consagrada pelo tempo para diminuir a “doença da manhã”.

Outra questão a gravidez precoce é a ameaça de aborto. Este será caracterizada por sangramento ou da vagina, juntamente com dor que simula cólicas menstruais. Como 10% das gestações terminam em aborto e uma percentagem mais elevada ameaça, isso vai ser um problema que você deve saber como lidar com eles.

Outros do que colocar o seu paciente em repouso na cama, não haverá muito que você vai ser capaz de fazer nesta circunstância. Algumas destas gravidezes não continue, porque o feto é anormal, e nenhuma quantidade de resto vai parar muitas dessas gestações de acabar muito cedo. A coisa boa é que um único aborto geralmente não significa que futuras gravidezes não será bem sucedida.

Manter um olhar atento para fora para evidência de infecção, tais como febre ou uma descarga falta da vagina. As mulheres com esses sintomas se beneficiariam de terapia antibiótica.

As mulheres grávidas devem ser avaliadas periodicamente para ver como o feto está progredindo. Além de verificar o crescimento progressivo do tamanho do útero, o batimento cardíaco fetal deve ser audível através de estetoscópio em torno de 16-18 semanas, ou muito mais cedo se tiver um monitor de coração a funcionar a pilhas fetal (também chamado de ultra-som Doppler). Estes estão disponíveis para venda on-line. Seus exames deve ser mais frequente, como a gravidez avança.

O ganho de peso é desejável durante a gravidez; você deve disparar para 25 libras ou mais, total. A pressão arterial deve ser tomado regularmente para descartar hipertensão induzida pela gravidez. pressões arteriais elevadas convir que você coloque o seu paciente em repouso na cama. Deitado sobre o lado esquerdo vai manter sua pressão sanguínea em seu mais baixo. Verifique se há evidência de edema (inchaço dos pés, pernas e face), bem como o ganho de peso excessivo).

Entrega

Como a mulher se aproxima de sua data de vencimento, várias coisas vão acontecer. O feto vai começar a “queda”, assumindo uma posição profunda na pelve. abdome do paciente pode parecer diferente, ou a parte superior do útero (o “fundo de olho”) pode aparecer mais baixo. Como o colo do útero (colo do útero) relaxa, o paciente pode observar um muco-like descarga, por vezes, com uma componente de sangue. Isto é referido como o “show sangrento” e é geralmente um sinal de que as coisas vão acontecer em breve.

Se você examinar seu paciente vaginal inserindo delicadamente dois dedos de uma mão enluvada, você notará o colo do útero é firme como o seu nariz quando ele não está madura e suave como seus lábios quando a data de vencimento se aproxima. Este amolecimento do colo do útero é chamado de “apagamento”. Conforme o tempo passa, os lados do colo do útero vai para fora fina até que eles são tão fino como papel.

A dilatação da abertura cervical será lenta no início, e acelerar uma vez que você chegar a cerca de 3-4 cm. Neste nível de dilatação, você será capaz de colocar dois dedos (de tamanho normal) na empresa de colo do útero e sentir alguma coisa; esta é a cabeça do bebê. exames vaginais frequentes são invasiva, contudo, e não é necessário na maioria dos casos.

Contrações vão começar a tornar-se mais frequentes. Para identificar uma contração, sentir a pele sobre a área suave de sua bochecha, e depois toque em sua testa. A contração vai se sentir como sua testa. Falso trabalho, ou contrações de Braxton-Hicks, será irregular e vai diminuir com o repouso na cama, especialmente no lado esquerdo, e hidratação. Se as contrações estão vindo mais rápido e mais furioso ainda com repouso e hidratação, só ele pode ser hora de ter um bebê! Um jorro de aquoso líquido pela vagina, muitas vezes, significa “quebrar a água”, e é também um sinal de iminente trabalho de parto. A temporização será altamente variável.

A entrega de um bebê é melhor realizado com a ajuda de uma parteira experiente ou obstetra, mas esses profissionais será difícil encontrar em uma situação de colapso. Se não há nenhuma possibilidade de acesso a cuidados médicos modernos, será até você para realizar a entrega.

Para se preparar para o parto, lavar as mãos e as luvas, em seguida, colocar. Em seguida, definir-se folhas limpas de modo que não será o menos possível contaminação. Dobrar uma folha sob as nádegas da mãe e espalhá-lo em seu colo para que o bebê, que sai muito escorregadio, vai pousar sobre a folha em vez de aterrar no chão, se você perder o seu controle sobre ele. Coloque uma toalha na barriga da mãe; este é o lugar onde o bebê vai passar uma vez que é entregue. Será muito importante para secar o bebê e envolvê-la na toalha, como recém-nascidos perdem calor muito rapidamente. Os recém-nascidos também são suscetíveis à infecção, por isso evite tocar qualquer coisa, mas a mãe eo bebê se você puder.

Como os progressos de trabalho, a cabeça do bebê vai passar pelo canal de nascimento e da vagina vai começar a protuberância. Quando a cabeça do bebê começa a se tornar visível, ele é chamado de “coroação”. Se a água ainda não quebrada (o que pode acontecer mesmo nesta fase tardia), o revestimento do saco de água aparece como uma

superfície cinzento liso. Alguns pressão sobre a membrana se rompa, o que é bem neste ponto. Ele pode ajudar o processo.

Para espaço marca, coloque dois dedos enluvadas ao longo da borda da vagina pela “períneo”. Esta é a área entre a vagina e ânus. Usando pressão suave, mover os dedos de lado a lado. Isso irá alongar a área um pouco para dar ao bebê uma pequena sala mais para sair.

A cada contração, a cabeça do bebê vai sair um pouco mais. Não se preocupe se

vai voltar em um pouco após a contração. Isso fará com que o progresso constante e cada vez mais da cabeça se tornará visível. Incentive a mãe a ajuda tomando uma respiração profunda a cada contração e, em seguida, empurrando, enquanto lentamente exalar.

Na ocasião, um pequeno corte é feito na parte inferior da borda da vagina para fazer o quarto para o bebê para ser entregue. Isto é chamado de “episiotomia”. Eu desencorajar este, se possível, como o corte tem de ser suturado depois. Eu sempre tomar esta decisão como a cabeça está coroando; Eu só irá realizar uma episiotomia se acredito muito grande, lágrima irregular irá ocorrer que prejudicaria o esfíncter anal ou reto.



Como a cabeça do bebê emerge, ele geralmente irá enfrentar diretamente para baixo ou para cima, e depois virar para o lado. O cabo pode parecem estar envolvida em torno de seu pescoço. Se este for o caso, inserir gentilmente o cabo sobre a cabeça do bebê. Nos casos em que o cabo é muito apertado e está impedindo a entrega, você pode optar por apertá-lo e cortar duplamente entre. Isso vai liberar a entrega tensão e fazer mais fácil.

Em seguida, segure delicadamente cada lado da cabeça do bebê e aplicar tração suave para baixo. Isso vai ajudar o ombro superior para fora do canal de nascimento. Ocasionalmente, uma leve pressão constante na parte superior do útero durante uma contração pode ser necessária se a mãe está esgotado. Muitas vezes, no entanto, pouco se qualquer ajuda será necessária para o bebê para entregar, (especialmente em uma mulher que teve filhos antes). Uma vez que os ombros estão fora, o bebê vai entregar com um último empurrão. A mãe pode agora descansar.

Coloque o bebê imediatamente na barriga da mãe e limpar o nariz ea boca com uma seringa. Em geral, ele começará a chorar, o que é um bom sinal de que é uma criança vigorosa. Apanhando o fundo do bebê para que ele comece a chorar raramente é necessário, e é mais um cliché que qualquer outra coisa. A melhor maneira de estimular um bebê de grito é a esfregar as costas do bebê.



Seque o bebê e envolvê-lo em uma pequena toalha ou cobertor. Neste ponto, pode prender o cabo de duas vezes (2 polegadas) de distância com Kelly ou Umbilical grampos, e corte em entre com uma tesoura. Não há pressa para realizar esse procedimento. By the way, kits de entrega estão disponíveis on-line com tudo que você precisa, incluindo cortinas, pinças, seringas bulbo, etc.

Depois que o bebê tenha entregue, é a vez da placenta. Seja paciente: Na maioria dos casos, a placenta vai entregar, por si só, em poucos minutos. Puxar o cordão umbilical para forçar a placenta fora é geralmente uma má idéia. Quebrando o cabo devido a tração excessiva vai exigir o seu colocando a mão no fundo do útero para extraí-lo. Esta é traumático e pode introduzir infecção. Você pode pedir a mãe para dar um empurrão quando está claro a placenta está quase fora.

Se a tração é necessário, por algum motivo, coloque os dedos acima do osso púbico e imprensa como você aplicar tração suave. Isto irá impedir o útero ser virada do avesso (uma situação potencialmente com risco de vida) se a placenta é teimosa. Uma quantidade moderada de sangramento não é incomum após a entrega da placenta.

Uma vez que a placenta está fora, examiná-lo. A superfície de “fetal” é cinzento e brilhante; transformá-lo de dentro para fora e você vai ver a superfície “maternal”, que olhar como uma versão aproximada do fígado. A superfície fetal é separada em compartimentos chamados “cotilédones”. Se uma parte da placenta permanece dentro, você pode ter que extraí-lo manualmente.

O útero (o topo do qual está agora em torno do nível do umbigo) contratos para controlar o sangramento naturalmente. Em um longo trabalho, o útero pode ser tão cansado quanto a mãe após o parto, e pode ser lento para contrato. Como resultado, isto pode provocar sangramento excessivo. massagem suave da parte superior do útero (conhecido como o “fundo de olho”) vai conseguir firmar novamente e, assim, limitar a perda de sangue. Você pode ter que fazer isso de vez em quando durante as primeiras 24 horas ou mais após o parto.

Monitorar a mãe de perto por sangramento excessivo durante os próximos dias. Em situações normais, o sangramento se tornará mais e mais aquoso como o tempo avança. Isto é normal. Além disso, mantenha-se atento para a evidência de febre, corrimento falta ou outras questões.

Coloque o bebê em breve seio da mãe após o parto. Isso vai começar a secreção de “colostro”, uma clara rica líquido amarelo em substâncias que aumentam a resistência da criança à

infecção. Suckling também provoca a contracção do útero; este é também um factor de diminuição da perda de sangue.

Deve-se notar que existem diferentes escolas de pensamento sobre alguns dos acima. Lembre-se que seu objetivo é ter um resultado final de uma mãe e um bebê saudáveis, tanto física como

emocionalmente.

ANXIETY AND DEPRESSION

Se sempre que se estabeleceu em meio a uma convulsão social, escusado será dizer que vamos experimentar epidemias de ansiedade e depressão. O estresse de viver fora da grade será (para a maioria) uma montanha-russa emocional dolorosa. Como tal, um médico eficaz terá que ser hábil na identificação de pessoas com a condição, e fazendo todo o possível para apoiar e tratar o paciente.

A estabilidade da sua comunidade sobrevivência depende da estabilidade de seus membros. Esteja atento a dinâmica de grupo e trabalho para fomentar um sentimento de propósito comum e solidária. Aqueles médicos que podem realizar este objetivo terá a população de pacientes mais bem ajustada e estável.

Ansiedade

É uma pessoa rara que não vai sentir a ansiedade significativa quando privados dos benefícios da civilização moderna. A ansiedade é realmente uma mistura de sintomas relacionados, assim que os sofredores podem apresentar-lhe bastante diferente um do outro. Os sintomas podem ser principalmente emocional, principalmente física ou uma combinação de ambos. Aqui estão as várias coisas que você pode perceber:

Os sintomas emocionais:

- Medo irracional
- Dificuldade de concentração
- jumpiness
- extremo pessimismo
- Irritabilidade
- paralisia mental / Incapacidade de agir
- Incapacidade de ficar parado

Sintomas físicos:

- Falta de ar
- Palpitações (pulso rápido)
- Transpiração
- dores de estômago / diarreia
- Tremores / tiques / twitches
- Os músculos tensos
- Dor de cabeça
- Insônia

Agudos ataques de ansiedade, também conhecidos como “ataques de pânico”, podem ocorrer sem aviso prévio e são caracterizadas por intensos sentimentos de medo e morte iminente. Os ataques de

pânico são geralmente de curta duração, mas o suficiente grave que uma pessoa pode sentir o que eles acreditam ser a dor no peito física. Estes pacientes, geralmente jovens adultos, parecerá ser hiperventilar e podem se queixar de dor no peito ou sensação

desmaiar. Os pacientes com ataques de pânico têm algumas queixas clássicas:

- Dor no peito
- sensação de asfixia
- Sensação de que estão em um ambiente irreal ou surreal
- Sentindo as paredes fechar-se sobre eles (“claustrofóbico”)
- Náuseas ou estranho “boca do estômago” sentimentos
- afrontamentos (sensação de calor e rubor)

Ataques de pânico pode durar uma hora ou mais, em casos graves, mas um único episódio irá geralmente desaparecem sem medicação. Apesar disso, o tratamento mais bem-sucedida de frequentes ataques parece vir de uma combinação de medicamentos / suplementos (tanto anti-ansiedade e anti-depressivo) e terapia comportamental.

A menos que seu paciente tinha um histórico de problemas de ansiedade colapso pré, você não vai ter estocado muitos medicamentos anti-ansiedade como Xanax. Como tal, você deve olhar para o seu jardim de ervas medicinais para as plantas que podem ter um efeito. As terapias alternativas incluem massagem terapia combinada com as ervas, tais como a valeriana, Kava, alfazema, camomila, e maracujá. Qualquer erva com um efeito sedativo leve pode ser de uso.

óleos essenciais utilizados como aromaterapia também pode ser útil:

- bergamota
- Cipreste
- Gerânio
- Jasmim
- Lavanda
- Rosa
- Sândalo

óleos essenciais de lavanda, incenso, gerânio, e camomila são versáteis e pode ser utilizado como terapia de inalação directa ou por uso tópico. Basta esfregar o óleo entre as mãos e trazê-los até seu nariz e, lentamente inalar. Para uso tópico, uma mistura 50/50 de óleo essencial com uma transportadora de petróleo (tais como azeite) será benéfico quando aplicado em templos, pescoço e ombros, duas vezes por dia.

Uma multidão de chás são conhecidos por ser especialmente útil em pessoas com transtornos de ansiedade. A seguir estão todos relataram ter um efeito calmante e ajuda com o sono:

nepenta
raiz Valeriana
Funcho

Flor da Paixão
Ginseng
erva-cidreira

Verbasco
hortelã-pimenta
Lavanda
Verbena

Beber o chá quente com mel, 1 copo três vezes ao dia, conforme necessário.

Talvez o mais importante, você terá que tratar seu paciente ansioso com a técnica de um bom aconselhamento. Quando você tem uma conversa honesta com o seu membro do grupo ansioso, ouvir com calma e atenção. Peça-lhes para lhe dizer exatamente o que eles estão se preocupar com, e então eles têm que escrever essas preocupações no papel. Às vezes, apenas o ato de reconhecer seus medos e vê-los em resultado vai preto e branco em uma melhoria da condição. Sua validação e suporte também vai ganhar algo muito importante: Trust.

Haverá itens na sua lista que se relacionam com a incerteza de sua situação atual. Informá-los que há sempre alguma incerteza na vida, tanto em tempos bons e maus momentos. Tente convencê-los que me deter sobre essas questões não vai tornar as coisas menos incerto, mas vai impedi-los de funcionar normalmente.

Convencer sua paciente a deixar de lado a uma curta parte do seu dia para se concentrar em suas preocupações com a sua lista na mão. Mantenha esse período de tempo limitado, digamos 20 minutos ou mais, e então eles têm que resolver a pensar menos de seus medos o resto do dia.

Trabalhar para melhorar a qualidade de vida do seu paciente. Você pode fazer isso:

- Assegurando uma boa nutrição
- substâncias redutoras tais como nicotina, cafeína, e álcool
- Incentivar actividades de exercício e construtivas
- Promover pausas para descanso e bons hábitos de sono
- sessões instituintes para terapia de relaxamento (meditação, massagem, e a respiração profunda são exemplos)

Depressão

Muitas pessoas com transtornos de ansiedade também sofrem de depressão. Desde a depressão faz com que a ansiedade pior (e vice-versa), é importante ter estratégias para tratar ambas as condições. Em um colapso, as coisas podem ser tão ruim que todo mundo está deprimido em um grau ou outro.

Esta resposta à tensão de uma situação de sobrevivência é compreensível, e é referido como “depressão situacional”. Suas circunstâncias são o que os fez deprimido, não algum falhando de células neurais em seu cérebro como em alguns outros casos. Alguns depressão é cíclica, em relação a, por exemplo, o ciclo menstrual de uma mulher ou a época do ano. Como ansiedade, há uma série de sintomas que são comumente vistos em várias combinações:

- Sentimentos de desesperança ou inadequação
- Apatia

- Mudança no apetite
- perda de peso ou ganho
- Irritabilidade (especialmente comum em homens)
- Exaustão
- comportamento imprudente
- Dificuldade de concentração em tarefas
- Dores e dores (sem causa física clara)

Casos graves de depressão são marcados pela incapacidade de sair da cama de manhã e até mesmo pensamentos suicidas. Vários medicamentos conhecidos como “antidepressivos” estão disponíveis no mercado; estes incluem Prozac, Zoloft e Paxil, entre outros.

Infelizmente, eles será pouco provável que seja em seus suprimentos médicos a menos que um membro do seu grupo já sofre de depressão crônica. Como tal, você deve olhar para alternativas.

Os suplementos de vitamina como vitamina B12, ácido fólico, triptofano, e Omega-3 antioxidantes pode ser eficaz em alguns doentes. Erva de São João tem sido utilizado com algum sucesso, mas não é para ser usado em mulheres grávidas ou crianças. Tal como acontece com a ansiedade, você, como profissional de saúde, terá que depender de suas habilidades de aconselhamento para ajudar o seu paciente.

Na depressão situacional como se verá em uma situação de colapso, você voltaria a muitas das técnicas utilizadas para a ansiedade deleite:

- Assegurando uma boa nutrição
- substâncias redutoras tais como nicotina, cafeína, e álcool
- Incentivar actividades de exercício e construtivas
- Promover pausas para descanso e bons hábitos de sono
- Instituir técnicas de relaxamento (meditação, massagem, respiração profunda)

Além disso, será especialmente importante para se certificar de seu povo cultivar relações de apoio com o outro. As pessoas que estão deprimidas muitas vezes se sentem muito sozinhos. Você deve trabalhar para promover um senso de comunidade; isso com fornecer a força a seus membros emocionalmente debilitado.

Certifique-se de acentuar o positivo, mesmo nas pequenas coisas. Incentive cada membro de seu grupo para compartilhar seus sentimentos com os outros. reuniões de grupo para esta finalidade incentivar a comunicação e união no grupo sobrevivência. Incorporar essas reuniões como um evento regular em sua comunidade.

Você pode ter lido sobre a Síndrome de estresse pós-traumático (PTSD). Essa condição afeta muitas pessoas que estão expostos a eventos estressantes, como agressão sexual, combate, ou desastres naturais. As recaídas são comuns e podem durar anos.

Muitas vezes, o paciente vai re-experimentar eventos traumáticos mentalmente; eles podem tornar-se agitado e, às vezes, incontrolável. Raiva, insônia, diminuição do desempenho no trabalho,

e apatia são manifestações comuns. Embora a ansiedade é um componente de PTSD, medicamentos anti-ansiedade parecem não ajuda tanto quanto anti-depressivos. Seguir as directrizes de tratamento anteriormente discutidos

para a depressão.

O sucesso do seu grupo de sobrevivência vai depender muito de sua capacidade de detectar problemas emocionais antes dos deteriora situação. Uma vez fora de controle, estas condições danificam a coesão necessária para ter sucesso em um ambiente adverso. Fechar observação e intervenção rápida são habilidades tão importantes para se desenvolver como qualquer conhecimento técnico específico em um colapso.

SLEEP DEPRIVATION

Como um praticando obstetra no início da minha carreira médica, posso dizer-lhe que entregar bebês às 4 da manhã não é propício para um bom padrão de sono. Falta de sono é chamado de “privação de sono”, e pode ser uma aguda ou doença crónica. Em uma situação de sobrevivência, você pode imaginar as muitas razões pelas quais você pode sofrer de sono não é suficiente: ambientes desconhecidos, responsabilidades acrescidas, fadiga de atividades extenuantes, e stress velho simplesmente vai se combinam para aumentar significativamente a incidência deste problema médico.

A privação do sono pode prejudicar significativamente a função do seu cérebro. Existem efeitos negativos significativos sobre o estado de alerta e desempenho que são provavelmente devido a uma diminuição da atividade em certas áreas do cérebro envolvidas em processos de pensamento mais elevados. Como resultado, você pode tornar-se incapaz de colocar os eventos em uma perspectiva adequada e tomar medidas apropriadas.

Isso faz de você um pobre além de um grupo de sobrevivência. É lógico que muitos acidentes de carro e acidentes industriais são, pelo menos em parte, causada pela falta de sono. De fato, os confirma Segurança Administração Nacional Highway Traffic que mais de 100.000 acidentes de trânsito graves por ano são causadas por dormir ao volante. O British Medical Journal equivale 17-21 horas sem dormir como o equivalente a um nível de álcool no sangue de 0,05-0,08%.

Quando você não dorme o suficiente, a cicatrização é atrasada eo aumento da quantidade de atividade muscular (de não descansar) leva o equivalente de excesso de esforço físico. Em um estudo de 2004 que avaliou o desempenho dos médicos residentes, aqueles recebendo menos de 4 horas de sono fez o dobro dos erros médicos que os moradores que dormiam 7-8 horas por noite. Como eu posso dizer por experiência pessoal, muito poucos moradores têm o luxo de 7-8 horas de sono em uma base regular. Isto é especialmente perigoso: Crônica indivíduos privados de sono muitas vezes não percebem que eles estão funcionando em um nível prejudicada.

Além do que está acontecendo em seu cérebro, a incapacidade de obter 7-8 horas de sono todas as noites faz com que muitos dos seguintes sinais e sintomas:

- Irritabilidade
- Depressão
- tremores
- Bloodshot, olhos inchados
- Dores de cabeça
- Confusão
- Perda de memória
- Dores musculares
- Alucinações e outros sintomas psicóticos
- efeitos nocivos sobre o controlo da diabetes e hipertensão arterial
- Blackouts (também chamado de “microsleeps”)
- perda de peso ou ganho

danos cerebrais real tem sido documentado em uma série de estudos, o mais proeminente sendo o realizado pela Universidade da Califórnia, em 2002. Usando indivíduos animais, mostrou que não-rápidos

sono REM (sono profundo) é necessário para desligar substâncias químicas do cérebro chamadas “neurotransmissores” e permitindo que seus receptores para reabastecer.

A falta de profundidade humor prejudica o sono e diminui a capacidade de aprendizagem. O sono profundo é também importante para permitir que as enzimas naturais para reparar os danos causados por “radicais livres”, moléculas responsáveis pelo envelhecimento e danos nos tecidos. O estudo também revelou que a falta de sono de movimento rápido dos olhos (sonho) piora a depressão. Os pacientes deprimidos têm quantidades depletados de neurotransmissores no cérebro, e privação do sono agrava esta condição.

O tratamento de privação de sono depende da causa. O melhor começo é considerar um conceito que chamaremos de “higiene do sono”. A higiene do sono está ajustando o seu comportamento para maximizar a quantidade de sono reparador que você começa. Considerar:

- Aderindo a um padrão de deitar (e tempo de despertar)
- Fazendo seu ambiente o mais confortável possível
- Evitando nicotina, cafeína e álcool antes de ir para a cama.
- Exercitar-se regularmente, mas não antes de ir para a cama
- Eliminando tanta luz quanto possível na sala na hora de dormir
- Ficar longe de alimentos pesados para pelo menos 2 horas antes de dormir
- Mantendo a sua mente clara de questões estressantes na hora de dormir

Como você pode imaginar, alguns isso pode ser difícil em cenários de colapso, para fazer sua melhor agora para melhorar a sua higiene do sono de antemão. Claro, há muitos soníferos, prescrição e over-the-counter que podem ajudar. auxiliares de prescrição sono incluem:

- triazolam (Halcion)
- lorazepam (Ativan)
- temazepam (Restoril)
- zolpidem (Ambien
- zaleplon (Sonata)
- eszopiclona (Lunesta)

Além disso, muitos antidepressivos e analgésicos têm efeitos sedativos. Todos os medicamentos acima referidos devem ser utilizados, em sua totalidade, com a máxima cautela, devido ao potencial de dependência e abuso (alguns mais do que outros).

Pílulas para dormir nunca deve ser usado por aqueles com vias aéreas problemas de obstrução, como apnéia do sono. Pode impedi-los de acordar para respirar. equipamentos “CPAP”, que manter as vias aéreas abertas por pressão de ar, são mais adequado nestes pacientes, mas provavelmente vai ser difícil de usar em um ambiente austero.

Sobre o balcão sono ajudas incluem a antiga difenidramina espera, encontrado em medicamentos como Benadryl e Sominex. Normalmente, este medicamento é usado para reações alérgicas; a 50 mg. a dose é mais eficaz na indução do sono, mas às vezes leva a sonolência no dia seguinte e outros efeitos colaterais. Outro anti-histamínico com efeitos sedativos é Doxilamina, também conhecido como Unisom. De outros

produtos como melatonina pode ser útil, mas funcionam melhor em pessoas com baixos níveis documentados de química naturalmente. Esteja ciente de que muitos medicamentos tomados por adultos vai ter o efeito oposto sobre as crianças. Em vez de se tornar sonolento, eles podem tornar-se agitado.

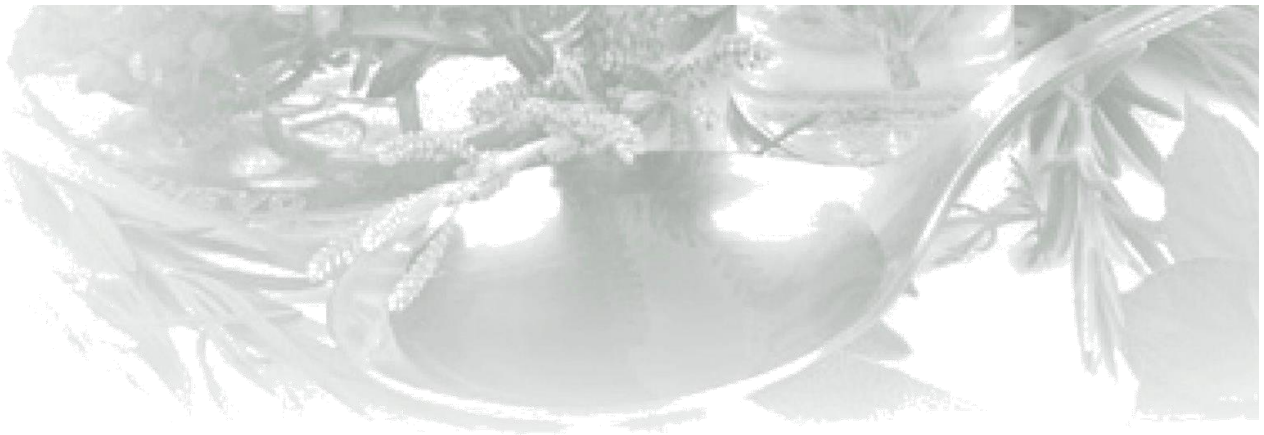
A melhor alternativa para começar seria alguma forma de ajuda de sono natural. Alguns dos remédios alternativos comuns para insônia incluem o seguinte, geralmente feitas em chás:

- Camomila
- kava Root
- Lavanda
- Raiz Valeriana
- nepenta

Uma boa nutrição é importante para a saúde geral, mas alguns alimentos são também pensado para ser útil na promoção de uma boa noite de sono. Eles contêm sono de indução ou substâncias relaxantes musculares como a melatonina, magnésio, ou triptofano:

- Aveia - melatonina
- Milk - triptofano
- Amêndoas - triptofano e magnésio
- Bananas - melatonina e de magnésio
- Todo o trigo pão - ajuda triptofano liberação

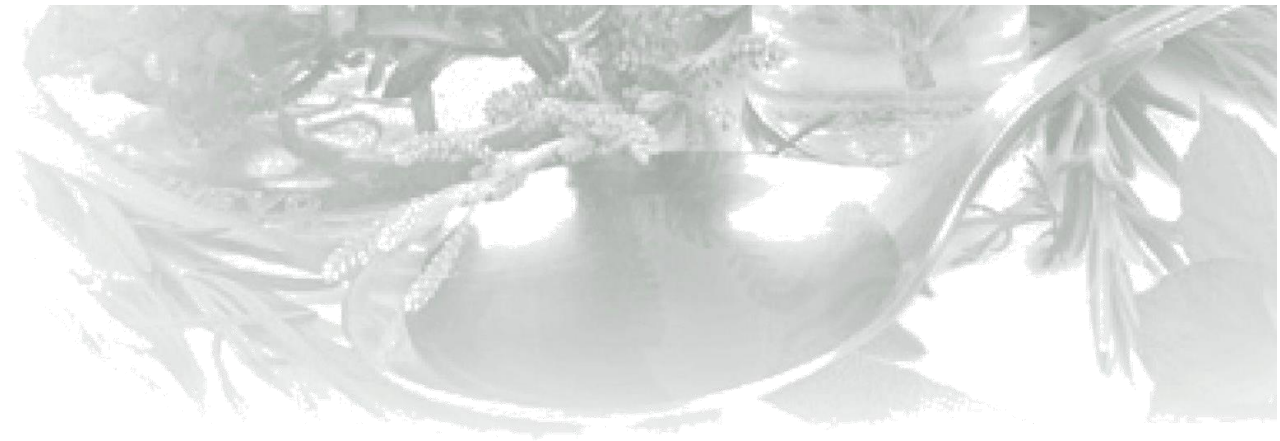
Yoga, massagem, meditação, máquinas de som, e até mesmo acupuntura também são métodos alternativos de lidar com a privação do sono. Considere fazer alguns vida muda agora, para que você estará descansado e preparado para o que nestes tempos incertos enviar o seu caminho.



SECTION 9

✚ ✚ ✚

MEDICATIONS



ESSENTIAL OVER-THE-COUNTER DRUGS

+++

O ver o balcão (OTC) medicamentos lidar com uma ampla variedade de problemas; na verdade, muitos deles já foram disponível apenas por prescrição. Estas drogas são amplamente disponível e fácil de se acumular em quantidade. Como tal, eles são ideais para o cache do médico sobrevivência de suprimentos médicos.

puts Desk Reference do médico fora um guia para medicamentos OTC com descrições, imagens, riscos, benefícios, dosagens e efeitos colaterais. Considere este livro para a sua sobrevivência biblioteca médica; é amplamente disponível.

Dada a complexidade da fabricação de produtos farmacêuticos, a maioria dos medicamentos OTC será quase impossível produzir depois de um colapso. Mesmo a aspirina, o mais antigo de drogas fabricado, não estará disponível (pelo menos não de uma forma que você reconheceria).

Vamos montar uma lista do que você absolutamente deve ter em quantidade como parte de seus suprimentos médicos. Os medicamentos serão listados por seus nomes genéricos, com nomes de marcas norte-americanas entre parênteses quando aplicável. doses para adultos também são listados. Em nenhuma ordem particular, são eles:

- Ibuprofeno 200 mg (Motrin, Advil):
  Um apaziguador populares dor, anti-inflamatório, e redutor de febre. Este medicamento é útil para muitos problemas diferentes, o que torna especialmente útil como um item de estoque. Ele pode aliviar a dor de entorses, artrite e lesões traumáticas. Como assim, ele pode ajudar a reduzir a inflamação no local da lesão. O ibuprofeno também é útil na redução da febre de infecções. A desvantagem para ibuprofeno é que ele pode causar problemas de estômago. O ibuprofeno pode ser usado 1 ou 2 cada 4 horas, 3 a cada 6 horas, ou 4 a cada 8 horas. Acetaminofeno
- 325 mg (Tylenol):

Outro popular analgésico e redutor de febre, ele pode ser usado para todos os problemas que você pode tomar ibuprofeno para, com o benefício adicional de não causar irritação do estômago ou afinamento do sangue. Infelizmente, isso não tem qualquer efeito anti-inflamatório significativo. esta droga

é excelente para o tratamento de dor e febre em crianças em doses mais baixas. Tylenol vem em força regular e extra (650 mg); adultos demorar 1-2 a cada 4 horas.

Um aparte: Pacientes com insolação receber pouco benefício dos esforços para reduzir a sua temperatura central do corpo com o ibuprofeno ou acetaminofeno; essas drogas funcionam melhor quando a febre é causada por uma infecção, e não funcionam bem quando a infecção não está envolvido.

- Aspirina, 325 mg: Se você tem ibuprofeno e acetaminofeno em seu armazenamento médica, por considerar a aspirina? A aspirina tem sido em torno desde o final dos 19º século como um analgésico, redutor de febre e anti-inflamatório, mas ele tem propriedades de afinamento do sangue também. Pode ser que todos temos de ajudar as pessoas com problemas médicos que requerem o uso de anti-coagulantes. Também é útil para o tratamento de pessoas idosas com doença arterial coronariana. Se alguém suspeito de ter um ataque cardíaco, tê-los mastigar uma aspirina adulto imediatamente. 1 aspirina infantil (81mg) ajuda diária pode prevenir a doença da artéria coronária.
  O ingrediente de aspirina pode também ser obtido pela mastigação em uma tira cortada da casca sob de um salgueiro, álamo ou choupo. Take 2 adulto aspirina a cada 4 horas para dor, febre e inflamação. Em uma situação de colapso, doses mais elevadas podem ser apropriadas para substituir drogas como a warfarina, mas não foram totalmente investigadas. Preste atenção para problemas de estômago.

- Loperamida, 2mg (Imodium): Há uma alta probabilidade de questões alimentares e contaminação da água em uma situação de colapso, assim que esta medicação é essencial como um anti-diarreico. Ao reduzir a motilidade intestinal, menor perda de água irá ocorrer a partir do corpo. Isso diminui a chance de desenvolver desidratação, um assassino conhecido em ambientes austeros. Com doenças diarreicas, muitas vezes você tem náuseas e vómitos, então você também vai querer ter:
- Meclizina 12,5, 25, 50 mg (Antivert): Mecilizine é um medicamento que ajuda a prevenir náuseas e vómitos. Muitas vezes utilizado para evitar a doença de movimento, meclizina também ajuda a tonturas, e tende a actuar como um sedativo, bem. Como tal, podem ter usos como um auxílio para dormir ou medicamentos anti-ansiedade. Tome 1 25mg comprimido uma hora antes do embarque ou 50-100mg diariamente em doses divididas para tonturas, ansiedade ou de sono.
- Triplo antibiótico pomada (Neosporin, bacitracina, Bactroban): Em situações em que são deixados para cuidar de nós mesmos, nós estaremos cortando madeira e realizar todos os tipos de tarefas que nos expõem a risco de lesão. Quando essas lesões romper a pele, que nos coloca em perigo de infecções que podem levar a uma condição de risco de vida. pomada antibiótica tripla é aplicado no local da lesão para evitar que isso aconteça. Deve-se notar que pomada antibiótica tripla não vai curar uma infecção profunda; você precisaria de antibióticos orais ou IV para isso, mas usando a pomada imediatamente após uma lesão lhe dará uma boa chance de evitá-lo. Aplicar 3-4 vezes ao dia.
  25 mg de difenidramina, 50mg (Benedril): Um anti-histamínico que alivia o prurido, erupções cutâneas, congestão nasal e outros sintomas de reacções alérgicas. Ela também ajuda a drenar as passagens nasais em algumas infecções respiratórias. Na dose mais elevada de 50 mg, que faz com que uma

ajuda eficaz do sono. Use 25mg a cada 6 horas para reações leves, 50 mg cada 6 horas por reações graves, ansiedade ou de sono. Difenidramina também vem em uma pomada para erupções cutâneas.

- creme de hidrocortisona (1%): Altamente útil para erupções cutâneas, este creme é utilizado para vários tipos de dermatite, que provoca vermelhidão, descamação, prurido, e o espessamento da pele. É um esteróide suave, que reduz a inflamação e, como tal, os vários sintomas da dermatite alérgica, eczema, prurido de tecido, etc. Aplicar 3-4 vezes por dia à área afectada. Omeprazol 20-40 mg, Cimetidina 200-800 mg, ranitidina 75-
- 150mg (Prilosec, Tagamet,

Zantac, respectivamente): Em uma situação em que pode estar comendo coisas que não estamos acostumados a, podemos ter problemas com o ácido do estômago. Os antiácidos acima vai acalmar a azia, náuseas e dores de estômago. Carbonato de cálcio (Tums) ou sulfato de magnésio (Maalox) é também muito bem em forma sólida. Estes medicamentos também são úteis para o refluxo ácido e doença de úlcera.

- Clotrimazol, miconazol creme / pó (creme vaginal Lotrimin, Monistat): As infecções podem ser bacteriana, mas elas também podem ser causadas por fungos. Exemplos comuns de isso seria pé de atleta, infecções vaginais levedura, micose e Jock coceira. Estas condições, que serão tão comum em tempos de angústia como eles estão agora, se não mais. Aplicar clorimazole duas vezes por dia externamente ou miconazol uma vez ao dia por via intravaginal. Alguns cremes vaginais vêm em diferentes pontos fortes. Em alguns, Todo o tratamento é longo curso de um dia; em outros, 3 dias ou uma semana.
- Multivitaminas: Em um colapso social, a indisponibilidade de uma boa variedade de alimentos pode conduzir a deficiências nutricionais, não apenas em calorias, mas em vitaminas e minerais. A deficiência de vitamina C, por exemplo, leva ao escorbuto. Para evitar esses problemas, você deve ter a abundância de multivitaminas, comerciais ou naturais, em seu armazenamento médica. Você não necessariamente tem que levar isso em uma base diária; muitos multivitaminas dar-lhe mais do que você precisa, se tomada diariamente. Na maioria dos casos, você só vai excretar o que seu corpo não pode absorver. Em um colapso, uma vez por semana seria suficiente para evitar mais problemas.

A boa notícia é que você provavelmente pode obter uma quantidade significativa de todas as drogas acima para uma quantidade razoável de dinheiro. Para manter a plena potência, estes medicamentos devem ser obtidos em forma de comprimido ou cápsula; evitar as versões líquidas de qualquer um destes medicamentos, se possível.

Ao armazenar, lembre-se que os medicamentos devem ser armazenados em locais frescos, secos, escuros. Um medicamento armazenado a 90 graus vai perder potência muito mais rápido do que um armazenado a 50 graus.

Durante o contador drogas são apenas outra ferramenta no sótão médica; acumulá-los, bem como medicamentos, como antibióticos. óleos essenciais, suplementos de ervas, e equipamentos médicos também são importantes. Com um bom estoque, você terá tudo que você precisa para mantê-lo juntos, mesmo se tudo o mais desmorona.

PAIN MEDICATIONS

Sendo um indivíduo velho e ranzinza (alguns acham que é charmoso, eu gosto de pensar), eu freqüentemente queixam minhas várias dores e dores. É lógico que pequenos problemas com desconforto agora será multiplicado pelo aumento das demandas de carga de trabalho de uma situação de desligamento. Para ter uma idéia do que eu estou falando, tente arrastar uma completa balde de 5 galões de água de sua fonte de água natural local para sua casa algumas vezes.

Entorses, distensões e, pior vai ser parte integrante de qualquer situação de sobrevivência a longo prazo. Portanto, qualquer pessoa que não tenha considerado que prevê problemas de dor em momentos de dificuldade não é medicamente preparado. É uma boa idéia ter um conhecimento prático das ações e usos de vários medicamentos para a dor.

A dor é extremamente variável; ele pode ser afiada, maçante, latejante ou entorpecente. Pode ser maior ou menor, e pode ou não pode ser um sinal de algo sério. Ele pode ser feito melhor ou agravada por vários fatores; como tal, a mesma lesão são em dois indivíduos diferentes podem desencadear diferentes níveis de dor.

Se caracterizar a dor, o tipo de dano que ela é causada por, podemos agrupar-lo em duas ou talvez três categorias. A dor é mais vulgarmente causada por danos nos tecidos (“nociceptiva” dor). O dano pode ser devida a trauma ou pode ser devido a doença, tal como a destruição de tecido de cancro. Mesmo certos tratamentos médicos, tais como a radiação pode causar danos nos tecidos que pode levar a dor. Este tipo de dor é frequentemente descrito como “sharp”, “apunhalar”, “dores”, ou piora com o movimento (“só dói quando eu rio”).

Outra categoria é a dor causada pela lesão do nervo (“neuropática” dor). Nervos transmitir sinais de dor, desde a área danificada para o cérebro. Se o nervo é danificado, a sensação que você sente pode ser muito diferente do que você esperaria. Isso é chamado de “parestesia”. Você pode sentir queimação, onde não há nenhuma razão, por exemplo. Você pode até sentir dor em um membro que não está mais lá, devido à amputação.

Este tipo de dor é mais provável que seja crónica de dor de danos nos tecidos. Além de queimar, este tipo de dor pode ser descrita como formigamento, “alfinetes e agulhas” ou semelhante a um choque elétrico.

O terceiro tipo de dor é “psicogênica”, ou “tudo na mente”. Embora o medo, depressão, ansiedade e outras emoções podem desempenhar um papel na dor de alguém, há mais frequentemente alguma origem física. Nunca rejeitar as reclamações de um membro do grupo de dor sem avaliá-los totalmente por exame físico.

medicamentos para a dor são usados para, assim, aliviar a dor. O alívio da dor é referido como “analgesia”. Como a dor é variável, existem muitos tipos diferentes de medicamentos disponíveis, que têm diferentes mecanismos de ação:

Não-esteróides anti-inflamatórios: também conhecidas como AINEs, estes fármacos actuam para diminuir a inflamação e a febre, bem como dor. Maioria das NSAIDs populares são ibuprofeno e aspirina; Naproxeno é outro outro AINE disponíveis sem receita médica. Para alívio rápido da dor, o ibuprofeno agindo mais curto ou Aspirina é superior ao

Naproxeno. Naproxeno pode não ter um efeito até que você tenha tomado um par de doses, mas funciona bem para alívio de longo prazo.

Estas drogas são especialmente úteis em lesões associadas com inchaço ou outros sinais de inflamação. Existem várias versões de prescrição de AINEs no mercado, tais como Meclomen, Ponstel, Toradol, e muitas outras marcas norte-americanas. eles são melhores do que as versões sem prescrição médica? Apesar empresa alega farmacêuticas em contrário, não há nenhuma evidência comprovada de que esses medicamentos caros são muito mais eficazes. Sua experiência pode variar. O uso prolongado de AINEs está associado com sangramento e outros sintomas relacionados ao trato gastrointestinal.

Acetaminofeno: Isto alivia drogas dor, alterando a sensibilidade do corpo para as coisas que causam dor (o seu “limiar de dor”), e também reduz a febre. Esta droga é muitas vezes tão eficaz como AINEs para a dor e tem menos efeitos colaterais (a menos que você tem doença do fígado). Acetaminofeno não tem acção anti-inflamatória, no entanto; por conseguinte, pode ser menos eficaz do que o AINE para algumas condições.

Esteróides: Os corticosteróides exercem o seu efeito sobre a dor, uma acção anti-inflamatória muito forte. Os maioria dos esteróides comuns utilizados para a inflamação são prednisona e cortisona. Eles podem ser tomados oralmente ou são por vezes injectada directamente nas articulações danificadas e inflamados. O uso prolongado de esteróides está associado a toda uma gama de efeitos colaterais e deve ser usado com o máximo cuidado.

Relaxantes musculares: drogas que relaxar os músculos tensos e danificadas e também tem um efeito sedativo. Um dos mais comuns é a ciclobenzaprina (Flexeril). Estes são especialmente úteis para as estirpes nas costas ou outras lesões que espasmos musculares causa.

Os opiáceos narcóticos: são utilizados para a dor, em casos graves, e actuar por modificação de transmissão de sinais de dor no cérebro. Se você já teve a cirurgia, você provavelmente foram dadas essas medicações para alívio da dor durante a recuperação.

Os opiáceos e outras drogas são classificadas em “horários” pelo governo dos EUA. Quanto menor o número, mais restrita a substância. Estas categorias se relacionam com a tendência de causar dependência, não ser seguro, ou não tem uso médico legal. Além do risco de dependência, narcóticos têm um sedativo, bem como forte efeito analgésico, e deve ser utilizado com cuidado extremo durante o trabalho manual ou a condução de um veículo.

As categorias são as seguintes:

Anexo 1 (Classe I) As drogas são ilegais possuir porque eles não aceitaram uso médico, alto potencial de abuso, e claramente inseguro. A heroína é um bom exemplo.

Anexo 2 DROGAS (classe 2) drogas têm um alto potencial de abuso e dependência, mas tem um uso médico aceito, embora o potencial viciante é alta. Estas drogas incluem opióides e barbituratos. Meperidina cloridrato (Demerol) pertence a esta categoria.

PROGRAMAÇÃO 3 (Classe 3) drogas têm um menor potencial para o abuso de drogas nas duas primeiras categorias, aceitou usos médicos, e leve a moderada possível vício. Estas drogas incluem muitos esteróides, hidrocodona, e as drogas à base de codeína. Vicodin (hidrocodona e paracetamol) qualifica para ser incluído aqui.

Anexo 4 (classe 4) drogas têm um potencial de abuso inferior Horário 3 Drogas, usos médicos aceitos e menos potencial de dependência. Estes incluem diversos sedativos e agentes anti-ansiedade, tais como o diazepam (Valium) e Alprazolam (Xanax).

PROGRAMAÇÃO 5 (categoria 5) drogas têm um baixo potencial de abuso, uso médico aceito e pouco

potencial de dependência. Estes consistem principalmente de preparações que contêm quantidades limitadas de narcóticos ou drogas estimulantes para a tosse, diarreia, ou dor. Lomotil (difenoxilato / atropina), um anti-diarreico, é um exemplo clássico.

Anti-ansiedade e anti-depressivo agentes: Drogas tais como Xanax ou Prozac pode ter um efeito sobre a dor, alívio de factores psicogénicos “”, tais como a ansiedade ou a depressão; isso permite que o paciente a lidar melhor com seus problemas de dor. Eles trabalham por ajustar o nível de determinados produtos químicos no tecido cerebral.

Anti-apreensão de medicamentos: Alguns medicamentos anti-convulsivos, tais como Tegretol, usado para epilepsia são úteis para acalmar os nervos danificados, e são opções possíveis para a dor “neuropática” descrito anteriormente.

Fármacos de combinação: Alguns medicamentos para a dor são combinações de diferentes drogas. Percocet, por exemplo, é acetaminofeno e oxicodona (um opióide). Alguns são usados alternativamente durante o dia; Um NSAID podem ser prescritos entre as doses de um opióide.

A maioria dessas drogas são apenas por prescrição, e será improvável que você vai ser capaz de armazenar grandes quantidades de qualquer mas as versões sem prescrição médica. Como tal, será importante saber sobre todas as alternativas naturais que você tem para alívio da dor

NATURAL PAIN RELIEF

Em uma situação de sobrevivência a longo prazo, suas fontes limitadas dos medicamentos acima acabará por se esgotar. Isso você folhas com alternativas naturais de produtos que você pode crescer sozinho ou, talvez, encontrar em seu ambiente. Embora seja verdade que você não pode ter certeza da quantidade exata de alívio da dor que você vai experimentar, você também são menos propensos a ter grandes efeitos colaterais, como bem. Vamos discutir algumas destas alternativas:

Capsaicina: Este é um ingrediente na pimenta e diminui a sensação de dor por desactivar os receptores nervosas na pele. Isto é especialmente útil para a dor de cabeça, dor muscular, e que sofrem de artrite e aqueles com a dor neuropática. O alívio mais dor ocorre depois de usar uma pomada de capsaicina por um mês ou assim. A capsaicina comercial podem ser facilmente encontrados na internet.

Salicina: salicina é o ingrediente original no primeiro produto farmacêutico, aspirina, e tem sido fabricados desde o 19º século. Encontrado na casca de salgueiro, Aspen, e árvores de álamo, Salicina pode dar alívio da dor pela mastigação em tiras de baixo da casca (não da casca exterior) e fazendo um chá. Como a aspirina, Salicin vai ajudar a reduzir a febre, também.

Arnica: Um anti-inflamatório natural, esta substância reduz o inchaço e, por conseguinte, o desconforto de lesões nas articulações e músculos.

Metilsulfonil-metano (MSM): Derivado de enxofre, esta substância ajuda degeneração lenta para baixo a partir de doenças articulares, especialmente quando combinado com glucosamina e condroitina. Ao longo do tempo, sofrem de osteoartrite frequentemente relatam alívio significativo da dor. Ele funciona através da diminuição da transmissão de impulsos nervosos dor, e é muito popular na Europa.

A curcumina: A erva cúrcuma contém essa substância, o que aumenta a defesa do organismo contra a inflamação, diminuindo assim a dor.

Óleo de Peixe: enchida com omega-3 ácidos gordos, óleo de peixe reduz a inflamação através da libertação de produtos químicos chamados prostaglandinas quando digerida. Também bloqueia a produção de produtos químicos inflamatórios no corpo. Geralmente recomendada em pacientes com doença arterial coronária, doses maiores (2000-4000mg / dia) são mostrados em vários estudos para dar alívio significativo da dor de várias articulações e doenças imunológicas. Esteja ciente de que altas doses de óleo de peixe pode diluir o sangue.

Raiz de Gengibre: Um chá feito de raiz de gengibre é pensado para diminuir a inflamação e proporcionar dor
alívio.

Boswellia: Esta erva da Índia produz certos compostos ácidos que são apresentadas como útil para a dor crónica, e é dito para diminuir a inflamação. Usado longo prazo, Boswellia é pensado para proporcionar o alívio da dor tanto quanto muitos AINEs.

Quercitin: compostos Flavinoid encontrados em diversas plantas, tais como a cebola, pode diminuir a inflamação. Quercitin também pode ser encontrado no vinho tinto. Alguns pesquisadores acreditam que as dietas vegetarianas limitar a quantidade de dor experimentada por aqueles que aderem a eles.

S-adenosilmetionina (Sam-e): Um amino ácido, Sam-e parece reduzir a inflamação e aumentar os neurotransmissores no cérebro que aumentar a sensação de bem-estar. Tomar este suplemento a longo prazo parece dar a melhor probabilidade de obter alívio da dor.

Azeite: Um composto em azeite conhecido como oleocanthal funciona da mesma forma que muitos AINEs desconforto alívio. Use a variedade “virgem extra”.

Lúpulo: IsoOxygene, um ingrediente encontrado no lúpulo, tem efeitos anti-inflamatórios; alguns estudos achar que é comparável ao ibuprofeno. Lúpulo pode causar um agravamento dos sintomas depressivos em alguns pacientes.

Cerejas: Se comido quando ligeiramente verdes, cerejas têm propriedades antioxidantes. Um ingrediente conhecido como antocianina é pensado para exercer uma resposta anti-inflamatório e pode ser útil para várias doenças comuns.

Muitas das substâncias acima estão disponíveis em suplementos que você pode encontrar on-line, muitas vezes em combinação com os outros. Os resultados no que diz respeito ao alívio da dor será variável de paciente para paciente.

E se o seu paciente está em mais de uma leve dor? Para grande desconforto, aqui estão algumas bem conhecidas (e, geralmente, ilegais) Substâncias:

Ópio: Derivada das vagens de semente de papoula, este composto altamente viciante exerce efeitos significativos analgésicas. Esta planta é a fonte de populares medicamentos para a dor pesada, como a morfina e codeína. Heroína é outro produto muito potente da planta de papoila.

Cocaína: Um bem conhecido derivado da planta da coca da América do Sul, cocaína tem propriedades anestésicas natural e era um analgésico popular para procedimentos dentários não há muito tempo. Alguns anestésicos locais como Novocain e procaína imitar o efeito se cocaína. Crescer isso também é muito, muito, ilegal.

Curare: Outra planta sul-americana, a videira Pareira, contém o composto Curare, que foi usado por nativos na sua flecha e lanças para paralisar suas presas. Esta droga é usada ainda hoje por anestesistas para paralisar a ação respiratória para que possam mais facilmente realizar intubações para a cirurgia. Sem medicamentos para reverter o efeito, o efeito de paralisia conduz à morte.

Além de tudo o que precede, considerar métodos alternativos, tais como aromaterapia, massagem, a terapia de inalação, ioga, e acupunctura. Estas opções têm sido utilizados para o tratamento da dor e muitas pessoas têm relatado alívio significativo.

Esteja aberto a todas as estratégias disponíveis para lidar com um problema médico; há uma série de ferramentas no sótão médica, e você deve aproveitar qualquer método para manter sua família saudável em tempos de incerteza.

STOCKPILING MEDICATIONS



Acumulando medicamentos para um possível colapso pode ser simples quando se trata de obter o ibuprofeno e outras drogas sem prescrição médica. Vai ser um grande problema, no entanto, para aqueles que precisam para estocar medicamentos de prescrição; a maioria das pessoas não tem um relacionamento com um médico que pode ou vai acomodar os seus pedidos. Os antibióticos são um exemplo de medicamentos que serão muito úteis em uma situação de colapso. A obtenção destes medicamentos em quantidade será difícil, para dizer o mínimo.

A incapacidade para armazenar suprimentos de antibióticos vai custar alguns indivíduos mal preparados suas vidas em uma situação de colapso. Haverá uma incidência muito maior de infecção quando as pessoas têm de cuidar de si mesmas e são feridos como resultado. Quaisquer atividades extenuantes realizada em uma situação de desligamento, especialmente aqueles que a maioria de nós não estão acostumados, irá causar vários cortes e arranhões. Estas feridas muito provavelmente vai estar sujo. Dentro de um tempo relativamente curto, eles podem começar a mostrar a infecção, na forma de vermelhidão, calor e inchaço.

O tratamento de tais infecções em um estágio inicial melhora a chance de que irá cicatrizar mais rapidamente e completamente. No entanto, muitos individualistas são mais propensos a “aguentar” até que suas piora de condição e a infecção se espalha para o sangue. Isto provoca uma condição conhecida como sepsia; o paciente desenvolve uma febre, bem como outros problemas que poderiam, eventualmente, ser fatal. A disponibilidade de antibióticos permitiria a possibilidade de lidar com a questão de forma segura e eficaz.

O seguinte conselho é contrário à prática médica padrão, e é uma estratégia que é apropriado apenas em caso de colapso social. Se houver modernos recursos médicos disponíveis para você, procurá-los.

Opções de antibióticos

Pequenas quantidades de medicamentos pode ser obtido por qualquer pessoa disposta a informar o seu médico que eles estão indo para fora do país e gostaria de evitar “Diarréia Travelers'”. Se você escolher esse caminho, pedir-lhes para Tamiflu para a doença viral antes de cada temporada de gripe, e amoxicilina, doxiciclina e Metronidazol para a doença bacteriana / protozoários.

Esta abordagem é bom para um ou dois cursos de terapia, mas uma alternativa a longo prazo é necessário para o cuidador sobrevivência para ter antibióticos suficientes para proteger um grupo familiar ou sobrevivência. Pensar longo e duro para uma solução levou-me a que eu acredito é uma opção viável: antibióticos aquário.

Por muitos anos, o meu hobby era peixes tropicais. Eu também tenho mantido papagaios por muitos anos. Atualmente, estamos crescendo tilápia como comida de peixe em uma lagoa aquicultura. Depois de anos de uso de medicamentos aquáticos no peixe e medicamentos aviária em aves, decidimos avaliar essas drogas para seu uso potencial em situações de colapso. Eles pareciam ser bons candidatos: Todos eram amplamente disponíveis, disponível em diferentes variedades, e não requereu uma licença médica para obtê-los.

Uma inspecção mais próxima das garrafas revelou que o único ingrediente era a droga em si, idênticos aos obtidos por prescrição na farmácia local. Se a garrafa diz FISH-MOX, por exemplo, o único ingrediente é amoxicilina, que é um antibiótico comumente utilizado em seres humanos. Não há produtos químicos adicionais para faz com que suas escamas brilhantes ou suas barbatanas mais tempo.

Eu entendo que você pode ser cético sobre considerando o uso de antibióticos aquário para os seres humanos em um colapso. Essas coisas são para peixes, não são? No entanto, alguns deles parecem vir em doses que correspondem a dosagens humanos pediátricos ou adultos. De fato, alguns só vêm em dosagens humanos.

Por que isso deveria ser? Por que um 1 polegada de comprimento Guppy exigem a mesma dosagem de, digamos, Amoxicilina (versão aquática: FISH-MOX FORTE) como um ser humano adulto de 180 libras? Foi-me dito que era devido à diluição da droga em água. No entanto, no momento da redação deste artigo, existem algumas instruções que informam sobre como muito para colocar em um aquário ½ litro em oposição a um aquário de 200 litros.

Finalmente, a minha “prova de fogo” era olhar para os comprimidos ou as próprias cápsulas. A droga aquático ou aviária teve que ser idêntica à encontrada em garrafas da medicina humana correspondente. Por exemplo, quando eu abri uma garrafa de FISH-MOX FORTE e uma garrafa de Amoxicilina 500mg Humano, eu encontrei:

- Amoxicilina 500mg humana: Vermelho e rosa Capsule, com as letras e números de WC 731 em
  isto
  FISH-MOX FORTE: Vermelho e rosa Cápsula com as letras e números WC 731 sobre
- ele.

Logicamente, então, faz sentido acreditar que eles são fabricados da mesma forma que os antibióticos humanos são. Além disso, é minha opinião que eles são, provavelmente, a partir dos mesmos lotes; Alguns vão para farmácias humanos e alguns vão para farmácias veterinárias.

Isso não quer dizer que todos os medicamentos antibióticos atender meus critérios. Muitos gato, cachorro, e pecuários antibióticos contêm aditivos que podem até causar efeitos nocivos sobre um ser humano. Olhe apenas para os medicamentos veterinários que têm o antibiótico como o único ingrediente.

Aqui está uma lista dos produtos que atendem os meus critérios e que eu acredito que vai ser benéfico ter como suprimentos e são discutidos na próxima seção:

- PEIXES-MOX (Amoxicilina 250 mg)
- FISH_MOX FORTE (Amoxicilina 500 mg)
- PEIXES-cillin (Ampicilina 250 mg)
- PEIXES-FLEX (Keflex 250mg)
- PEIXES-FLEX FORTE (Keflex 500mg)
- PEIXES-zole (Metronidazol 250mg)

- PEIXES-PEN (penicilina, 250 mg)
- PEIXES-PEN FORTE (penicilina 500 mg)
- PEIXES-ciclina (Tetraciclina 250 mg)
- PEIXES-FLOX (Ciprofloxacina 250mg)
- PEIXES-CIN (clindamicina 150mg)
- BIRD BIÓTICA (doxiciclina 100 mg) - utilizado em aves, mas os antibióticos é, novamente, o único ingrediente
- BIRD sulfa (Sulfametoxazol 400 mg / trimetropina 80mg), também utilizado em aves

Estes medicamentos estão disponíveis sem receita médica em lojas de suprimentos veterinários e sites on-line em todos os lugares. Eles vêm em lotes de 30 a 100 comprimidos por menos do que o mesmo medicamento de prescrição na farmácia local. Se assim o desejar, parece que você pode obter tanto quanto você precisa de estoques para um colapso. Estas quantidades seria quase impossível de obter, mesmo por parte do médico mais simpático.

Claro, qualquer um pode ser alérgico a um ou outro destes antibióticos, mas seria uma pessoa muito rara que seria alérgico a todos eles. Existe uma possibilidade de 10% de reactividade cruzada entre as drogas de penicilina e Keflex (se alergia à penicilina, também poderia ser alérgico a Keflex). Para as pessoas alérgicas à penicilina, existem alternativas seguras adequadas. Qualquer um dos antibióticos abaixo não deve causar uma reacção alérgica em um paciente para drogas Penicilina-família:

- doxiciclina
- metronidazol
- Tetraciclina
- ciprofloxacina
- clindamicina
- sulfas

Este fato adicional: Eu pessoalmente tenho usado alguns (não todos) desses antibióticos na minha própria pessoa, sem quaisquer efeitos nocivos. Sempre que eu usei-los, eles têm sido indistinguível antibióticos humanos em seus efeitos.

Dito isto, eu não recomendo auto-tratamento em qualquer circunstância que não envolve a perda completa de longo prazo de acesso a cuidados médicos modernos. Esta é uma estratégia para salvar vidas em apenas um cenário pós-calamidade.

Descobrir Mais

Os antibióticos são utilizados em doses específicas para doenças específicas; a dosagem exacta de cada um e de todos os medicamentos em existência está para além do âmbito deste manual. É importante, no entanto, ter o máximo de informação possível sobre os medicamentos que você pretende armazenar, então considerar a compra de uma cópia impressa do Desk Reference o mais recente do médico. Este livro sai anualmente e tem apenas sobre cada bit de informação que existe em

um determinado medicamento. Fontes on-line, tais comodrugs.com ou rxlist.comtambém são úteis, mas você vai querer uma cópia impressa para a sua biblioteca. Você nunca sabe quando não pode

ter uma internet funcionamento.

O Desk Reference tem versões que os medicamentos da lista que requerem prescrição, bem como aqueles que não o fazem. Sob cada medicamento, você vai encontrar as “indicações”, que são as condições médicas que o medicamento é usado para. Também listados serão as dosagens, riscos, efeitos colaterais, e até mesmo a forma como o medicamento funciona no corpo. Não há problema em pegar o livro do ano passado; a informação não muda muito de um ano para o outro.

antibiótico uso excessivo

É importante compreender que você não vai querer usar indiscriminadamente antibióticos para cada doença menor que vem. Em um colapso, o médico também é um intendente das sortes; você vai querer dispense sabiamente que limitam e, sim, a oferta preciosa de medicamentos que salvam vidas. Você deve andar uma linha fina entre a gestão observador paciente (sem fazer nada) e gestão agressiva (fazendo tudo).

O uso liberal de antibióticos é uma estratégia pobre por alguns motivos:

- O uso excessivo pode favorecer a propagação de bactérias resistentes, como você vai se lembrar do surto de salmonela em perus em 2011. Milhões de libras de carne de peru foram descartados após 100 pessoas foram enviadas para o hospital com diarréia grave.
- reacções alérgicas potenciais pode ocorrer que poderia levar a um choque anafilático (veja a seção sobre este tema anteriormente neste livro).
- Fazer um diagnóstico pode ser mais difícil. Se você der antibióticos antes que você está certo o problema médico que você está realmente lidando com, você pode “mascarar” a condição. Em outras palavras, os sintomas podem ser melhorados temporariamente que teria ajudado você sabe que doença o paciente tem. Isso pode custar-lhe tempo valioso para determinar o tratamento correto.

Você pode ver que o uso criterioso de antibióticos, sob a sua supervisão estreita, é necessário utilizar plenamente os seus benefícios. Desencorajar membros de seu grupo de usar estas drogas sem antes consultá-lo.

outros medicamentos

Para medicamentos que tratam doenças não infecciosas, tais como colesterol ou pressão arterial drogas, você também vai precisar de receita médica. Estes medicamentos não estão disponíveis em casas de fonte do aquário, assim como você pode trabalhar para estocar-los?

Você pode considerar pedir ao seu médico para receitar uma dose mais elevada do que a quantidade que você costuma tomar. Muitos medicamentos vêm em diferentes dosagens. Se o seu medicamento é uma dosagem de 20 miligramas, por exemplo, você pode perguntar ao seu médico para receitar a dosagem de 40 mg. Você, então, cortar a medicação pela metade; tome a sua dose normal e

armazenar a outra metade da pílula. É muito importante para garantir o seu médico que você vai continuar a seguir o seu conselho médico e não tome mais do que é adequado para sua condição. Seu sucesso em ter o seu pedido concedido dependerá do médico.

Outros conseguiram obter prescrições necessárias, indicando que eles estão viajando por longos períodos de tempo fora do país ou dizendo seu médico alguma outra falsidade. Eu não posso recomendar este método, porque acredito que a desonestidade quebra o vínculo de confiança entre médico e paciente.

Considere ter uma discussão séria com seu médico. Descrever as suas preocupações sobre não ter medicamentos necessários em uma situação de desastre. Você não tem de descrever o desastre como um colapso social completa; qualquer catástrofe poderia deixá-lo sem acesso ao seu médico para um período prolongado.

terapias alternativas, como suplementos de ervas e óleos essenciais devem ser armazenadas bem. Mel, cebola, prata e alho ter sabido acções antibacterianas; certifique-se de integrar todas as opções médicas, tradicionais e alternativas, e usar todas as ferramentas à sua disposição para manter sua comunidade saudável. Se você não fizer isso, você está lutando com uma mão amarrada atrás das costas.

Lembre-se que os medicamentos tradicionais e até mesmo óleos essenciais acabará por esgotar-se em um colapso a longo prazo. Comece o seu jardim medicinal agora e obter experiência com o uso destas plantas benéficas. Há uma curva de aprendizagem, e você não quer passar por isso em tempos difíceis.

Eu gostaria de ter um segundo para expressar minha preocupação sobre o uso aparentemente indiscriminado de antibióticos na gestão de gado (que eu chamo de Agri-Business) hoje. 80% dos antibióticos fabricadas hoje vão para o gado, tal como gado vacum e galinhas. o uso de antibióticos é excessiva fazendo com que o desenvolvimento de estirpes resistentes de bactérias tais como Salmonella, o que pode causar um tipo de doenças diarreicas em humanos. Recentemente, 36 milhões de libras de carne de peru foram destruídas devido a uma estirpe resistente ao antibiótico da bactéria. Mais de 100 pessoas feridas no hospital como resultado da ingestão de alimentos contaminados.

Considere paternalista os agricultores que criam gado antibiótico-livre; isso irá diminuir o desenvolvimento de bactérias resistentes e, portanto, os antibióticos que você armazenadas será mais eficaz.

Se sempre que se estabeleceu sem cuidados médicos modernos, teremos que improvisar estratégias de médicos que talvez possam estar relutantes em considerar hoje. Sem hospitais, caberá ao médico para beliscar infecções na raiz. Essa responsabilidade será difícil de realizar sem as armas para combater doenças. equipamentos e medicamentos acumular e nunca ignorar avenidas que podem ajudá-lo a obter acesso a eles.

HOW TO USE ANTIBIOTICS

Há muitos antibióticos, mas o que antibióticos acessível para a pessoa média seria bons complementos para o seu armazenamento médica? Quando você usa uma droga particular? Nesta seção, vamos discutir antibióticos (todos disponíveis em forma veterinária sem receita médica) que você quer em seu arsenal médico:

• amoxicilina	250 mg / 500 mg (FISH-MOX, FISH-MOX FORTE)
• ciprofloxacina	250 mg / 500 mg (FISH-FLOX, FISH-FLOX FORTE)
• cefalexina	250 mg / 500 mg (FISH-FLEX, FISH-FLEX FORTE)
metronidazol doxiciclina	250 mg (FISH-zole) 100mg (AVE-bióticos)
• ampicilina	250 mg / 500 mg (FISH-Cillin, FISH-Cillin FORTE)
• sulfametoxazol	400 mg / 80 mg de trimetoprim (AVE-sulfa)
• clindamicina	150 mg (FISH-CIN) 250mg
• azitromicina	(Aquática Azitromicina)

Existem vários outros que você pode escolher, mas estas selecções lhe dará a oportunidade de tratar muitas doenças e tem variedade suficiente para que mesmo aqueles com alergias penicilina terá opções.

Para além de alergias, existem outras vezes quando um antibiótico particular (ou outro fármaco) não deve ser usado. Muitos medicamentos, por exemplo, não são recomendados para uso durante a gravidez. Às vezes, isso é porque estudos de laboratório mostraram defeitos congênitos em fetos de animais expostos à droga. Outras vezes, é porque não existem estudos em mulheres grávidas ou animais foram ainda realizados.

Existem outras circunstâncias em que um determinado medicamento não deve ser usado. Pode haver avisos sobre a mistura de uma droga com outro, pois pode haver uma interação perigosa entre eles. Por exemplo, tomando o antibiótico metronidazol (Fish-Zole) e beber álcool vai fazer você vomitar. Algumas interações medicamentosas podem causar o efeito de um deles para ficar mais forte ou mais fraco. Um certo medicamento, por exemplo, pode diminuir o efeito do outro, quando tomados em conjunto. Como assim, você pode querer evitar algumas drogas devido a seus efeitos colaterais.

Você não pode esperar para saber tudo sobre todos os medicamentos. Você deve, no entanto, saber um pouco sobre as drogas que você poderia esperar para usar em uma situação de sobrevivência. Esta informação está disponível gratuitamente; você só tem que passar algum tempo absorvê-la.

Deve notar-se que diferentes médicos podem usar um antibiótico específico para finalidades diferentes e para o tratamento de uma variedade de infecções. Há sempre alguma variação ao receber opiniões sobre o tratamento de diferentes cuidadores. Alguns não vão concordar com tudo o que você vê escrito neste livro.

amoxicilina

Vamos discutir como abordar o uso de antibióticos, usando um exemplo. A amoxicilina (veterinária equivalente: PEIXES-MOX, FISH-MOX FORTE, AQUA-MOX): vem em doses de 250 mg e 500 mg, normalmente tomado 3 vezes por dia. A amoxicilina é o antibiótico mais popular prescritos para crianças, geralmente na forma líquida. É mais versátil e melhor absorvido e tolerado do que os Pencillins mais velhos, e é

aceitável para o uso durante a gravidez. Ampicilina (peixe-Cillin) e cefalexina (peixe-Flex) são fármacos relacionados.

A amoxicilina pode ser usada para as seguintes doenças:

- Antraz (prevenção ou tratamento de transmissão cutânea)
- Chlamydia infecção (sexualmente transmissíveis)
- Infecção do trato urinário (bexiga / infecções renais)
- Helicobacter pylori (provoca úlcera péptica)
- Doença de Lyme (transmitida por carrapatos)
- Otite média (infecção do ouvido médio)
- Pneumonia (infecção pulmonar)
- Sinusite
- Pele ou tecidos moles Infecção (celulite, furúnculos)
- Actinomicose (provoca abcessos em seres humanos e animais)
- Bronquite
- Amigdalite / faringite (Strep garganta)

Você pode ver que a amoxicilina é uma droga versátil. É mesmo seguro para uso durante a gravidez, mas todos os itens acima é um monte de informações. Como você determina que dose e frequência seria apropriado para que individual? Vamos dar um exemplo: A otite média é uma infecção comum ouvido muitas vezes visto em crianças. A amoxicilina é muitas vezes a “droga de escolha” para essa condição. Ou seja, é recomendado para ser usado pela primeira vez quando você faz um diagnóstico de otite média. A droga de escolha para uma determinada doença pode mudar, ao longo do tempo, com base em novas provas científicas.

Antes de administrar este medicamento, no entanto, você iria querer determinar que o paciente não é alérgico a amoxicilina. A forma mais comum de alergia apareceria como uma erupção, mas diarréia, coceira e até mesmo dificuldade respiratória poderia também se manifestar. Se você ver algum destes sintomas, você deve interromper o seu tratamento e olhar para outras opções. Antibióticos tais como azitromicina ou trimetoprim / sulfametoxazole (Bird-Sulfa) pode ser uma solução “de segunda linha”, neste caso.

Depois de ter identificado Amoxicilina como seu tratamento de escolha para tratar a infecção da orelha do seu paciente, você vai querer determinar a dosagem. Como a otite média ocorre freqüentemente em crianças, você pode ter que quebrar um comprimido ao meio ou abrir a cápsula para separar uma parte que seria apropriado. Para Amoxicilina, você daria 20-50 mg por kg (2,2 libras) de peso corporal (20-30mg / kg para crianças com menos de quatro meses de idade). Isso seria útil se você tem que dar a droga para uma criança com menos de 30 libras.

Uma dosagem da criança mais velha comum seria de 250 mg e um máximo de dosagem comum para adultos seria de 500 mg três vezes por dia. Felizmente (ou design), essas doses são exatamente como os medicamentos aquáticos comercialmente feitos vir na garrafa. Tomar esta dosagem por via oral 3 vezes por dia durante 10 a 14 dias (duas vezes

por dia para lactentes). Todas as informações acima podem ser encontrados em Desk Reference do médico.

Se o seu filho é pequeno demais para engolir um comprimido inteiro, você poderia fazer uma mistura com água (chamado de “suspensão”). Para fazer uma suspensão líquida, esmagar um comprimido ou esvaziar de uma cápsula para um pequeno copo de água e beber; em seguida, encher o copo de novo e que beber (partículas podem aderir às paredes do

vidro). Você pode adicionar um pouco de aromatizantes para torná-lo melhor sabor.

Não mastigar ou fazer um fora líquido de cápsulas lançado em tempo de qualquer medicação; você vai acabar perdendo um pouco do efeito de liberação gradual e talvez fique muito em seu sistema ao mesmo tempo. Estes medicamentos devem ser claramente marcadas “Time-lançado”.

Você provavelmente vai ver a melhoria no prazo de 3 dias, mas não ser tentados a parar a terapia antibiótica até que você é feito com toda a 10-14 dias. Às vezes, você vai matar a maioria das bactérias, mas algumas colônias podem persistir e multiplicar-se terminar prematuramente o tratamento. Este é frequentemente citado como uma causa de resistência aos antibióticos. Em uma situação de sobrevivência a longo prazo, no entanto, você pode ser para baixo a seus últimos pílulas e tem que tomar algumas decisões difíceis.

ciprofloxacina

Uma opção útil é Ciprofloxacina (equivalente veterinária: PEIXES-FLOX). A ciprofloxacina é um antibiótico da família fluoroquinolona. Ele mata as bactérias através da inibição da reprodução de ADN e proteínas bacterianas. Esta droga geralmente vem em doses de 250mg e 500mg.

Ciprofloxacina (marca Cipro) pode ser usado para as seguintes condições:

- Bexiga ou outras infecções urinárias,
- especialmente em infecções da próstata fêmeas
- alguns tipos de infecções respiratórias, como
- pneumonia A sinusite aguda
- infecções da pele (como a celulite)
- Infecções ósseas e articulares
- diarreia infecciosa
- A febre tifóide causada por Salmonella
- inalatório Anthrax

Na maioria dos casos, você deve dar 500 mg duas vezes por dia, durante 7-14 dias, com exceção de infecções ósseas e articulares (4-6 semanas) e Anthrax (60 dias). Você pode sair com doses de 250mg por 3 dias para a maioria das infecções urinárias leves. Geralmente, você iria querer continuar a medicação por 2 dias depois de se notar melhoras.

Ao contrário de Amoxicilina, muitos antibióticos pode não ser seguro para uso em determinadas situações. Por exemplo, Ciprofoxacin não foi aprovado para uso durante a gravidez. Entre os seus efeitos secundários, foi relatado Cipro para ocasionalmente causa fraqueza nos músculos e tendões. Ele também pode causar complicações articulares e musculares em crianças, por isso é restrito no uso pediátrico às seguintes condições:

- infecções do tracto urinário e pielonefrite devido a E. coli (o tipo mais comum)

- antraz por inalação

Em crianças, a dose é medida pela multiplicação 10mg pelo peso em quilogramas (1 kg = 2,2 lbs.).

A dose máxima não deve ultrapassar 400mg total de duas vezes por dia, mesmo se a criança pesa mais de 100 libras. A ciprofloxacina deve ser tomado com 8 onças de água.

cefalexina

A cefalexina (veterinária equivalente: Peixe-Flex, peixe-Flex Forte) é um antibiótico cefalosporina na família. Ela é diferente de, mas de forma cruzada com a família penicilina; Isto significa que uma percentagem de doentes alérgicos à penicilina também irá ser alérgico a cefalosporinas.

Cefalexina Funciona interferindo com a formação da parede celular das bactérias. Isto faz com que a parede defeituoso à ruptura, matando as bactérias. Este antibiótico é útil no tratamento de:

- Cistite (infecções da bexiga)
- Otite média (infecção do ouvido)
- Faringite (dor de garganta)
- Pele ou de tecido macio a infecção (isto é, cortes infectadas)
- Osteomielite (infecções do osso)
- Prostatite (infecções da próstata)
- Pielonefrite (infecções renais
- Infecção do trato respiratório superior

Cefalexina também é usado como um preventivo antes de procedimentos cirúrgicos em pessoas que estão em risco de infecções válvula cardíaca. É também um dos poucos antibióticos que é pensado para ser seguro para uso durante a gravidez.

Cefalexina é comercializado nos EUA sob o nome Keflex.

Para usar esta medicação, você normalmente dar 250mg (Fish-Flex) ou 500 mg (Fish-Flex Forte) cada 6 horas durante 7-14 dias. infecções bacterianas graves podem necessitar de mais uma semana de tratamento. Infecções do osso (osteomielite) são particularmente perigosos e necessitam de 4-6 semanas de terapia.

As dosagens pediátricas são calculados usando 12,5 a 25 mg por quilograma de peso corporal por via oral a cada 6-12 horas (não exceder doses de adulto).

doxiciclina

Um outro antibiótico útil em um colapso seria Doxiciclina (equivalente veterinária: Ave-biótica). Doxiciclina é um membro da família de tetraciclina, e também é aceitável em doentes alérgicos à penicilina. Ela inibe a produção de proteína bacteriana, o que impede a sua reprodução. Doxiciclina é comercializado sob diversos nomes, incluindo Vibramycin e Vibra-Tabs.

Doxiciclina é uma droga extremamente versátil. As indicações para a sua utilização incluem o seguinte:

- E. coli, infecções de Shigella e Enterobacter (doença diarreica)
- Chlamydia (doença sexualmente transmissível)
- A doença de Lyme
- febre maculosa montanha rochosa
- Antraz
- Cólera
- Praga
- A doença da gengiva (gengivite grave, periodontite)
- Foliculite (ferve)
- Acne e outras doenças inflamatórias da pele, tais como a hidradenite (visto em
- axilas e virilhas) Alguns trato respiratório inferior (pneumonia) e infecções do tracto
- urinário superior infecções respiratórias causadas por Estreptococos
- Resistentes à meticilina (MRSA) Staph infecções
- Malária (prevenção)
  Algumas infecções por vermes parasitas (mata as bactérias em seu intestino
- necessário para sobreviver)

No caso da febre maculosa Rocky Mountain, a doxiciclina é indicado até mesmo para uso em crianças. Caso contrário, a doxiciclina não é destinado para aqueles com idade inferior a oito anos. Ele não foi aprovado para uso durante a gravidez.

A dosagem recomendada para a maioria Doxiciclina tipos de infecções bacterianas em adultos é 100 mg a 200 mg por dia durante 7-14 dias. Para infecções mais graves crónica (a longo prazo) ou, o tratamento pode ser realizado durante um tempo mais longo. As crianças vão receber 1-2 mg por libra de peso corporal por dia. Para o antraz, o tratamento deve ser prolongado para 60 dias. Como prevenção contra a malária, adultos devem utilizar 100 mg por dia.

Embora os antibióticos podem ser úteis para a doença diarreica, sempre iniciar com hidratação e alívio sintomático. diarreia prolongada, febre alta e sangramento são razões para considerar seu uso. O risco é que um dos a maioria dos efeitos colaterais comuns de antibióticos é ... .diarrhea!

azitromicina

Um outro antibiótico disponível em um equivalente aquático é Azitromicina de 250 mg. A azitromicina é um membro da família macrolídeo (eritromicina) e pode ser encontrado também como “Aquatic azitromicina”. Ele funciona por parar o crescimento ea multiplicação das bactérias. I preferem a aquático Eritromicina pó (peixe-Mycin) como Azitromicina é disponível numa cápsula; assim, é mais facilmente administrados.

A azitromicina pode ser usado para tratar vários tipos de:

- Bronquite
- Pneumonia
- Infecções de ouvido

- infecções de pele
- infecções de garganta (alguns)
- Sinusite

- Amigdalite
- Febre tifóide
- Gonorréia
- Clamídia
- Coqueluche
- Doença de Lyme (fases iniciais)

A azitromicina é tomada 250 mg ou 500 mg uma vez por dia, durante um relativamente curto período de tratamento (normalmente cinco dias). A primeira dose é muitas vezes uma “dose dupla,” duas vezes mais que o restante das doses dadas. Este método de tomar a droga é conhecido nos EUA como um “Z-Pack”.

Para aguda sinusite bacteriana, forma azitromicina ser tomado uma vez por dia durante três dias. Se estiver a tomar a dose de 500mg e têm efeitos colaterais, como náuseas e vómitos, diarreia, ou tontura, desça para a dosagem mais baixa. A azitromicina não é conhecido por causar problemas em pacientes grávidas.

clindamicina

A clindamicina (peixe-Cin) é parte da família de drogas denominados antibióticos de lincomicina. Ele, como Azitromicina, funciona diminuindo ou interrompendo o crescimento de bactérias. Ele funciona melhor em bactérias que são anaeróbios, o que significa que eles se desenvolvem na ausência de oxigênio. Ele pode ser usado para tratar:

- Acne
- infecções dentárias
- tecido macio (pele, etc.)
- Peritonite (inflamação do abdómen)
- Pneumonia e abcessos pulmonares
- infecções uterinas (como após o aborto ou parto)
- infecções do sangue
- infecções pélvicas
- MRSA (resistente à meticilina infecções Staph. Aureus)
- As infecções parasitárias (malária, Toxoplasmose)
- Antraz

A clindamicina é administrado em doses de 150 mg ou 300 mg a cada 6 horas com um copo de água. Ele deve ser usado com precaução em indivíduos com história de doença gastrointestinal, pois pode causar diarreia durante o tratamento. Às vezes, um “colite” muito grave (infecção do intestino) pode se desenvolver. Esta droga é, como Azitromicina, gravidez categoria B, o que significa que sem efeitos nocivos foram determinados em estudos com animais. Com a maioria das drogas, o teste não pode ser feito de forma ética em seres humanos grávidas, de forma muito poucas drogas estão dispostos a dizer que qualquer medicamento é completamente seguro durante a gravidez.

Ciprofloxacina, clindamicina, doxiciclina, e azitromicina são aceitáveis para uso em pacientes com alergia à penicilina. Isso não quer dizer que você não pode ter uma alergia diferente para um ou o outro, no entanto.

metronidazol

Metronidazol (aquático equivalente: Peixe-Zole) 250mg é um antibiótico da família nitroimidazole que é utilizado principalmente para tratar infecções provocadas por bactérias anaeróbias e protozoários.

"anaeróbios" são bactérias que não dependem de oxigênio para viver. "Protozoários" foram definidas como organismos unicelulares com animais do tipo de comportamento. Muitos podem impulsionar-se de um lugar para outro por meio de um "flagelo"; um rabo-like "cabelo", eles chicote em torno de que lhes permite mover.

Metronidazol funciona bloqueando algumas das funções dentro de bactérias e protozoários, assim, resultando em sua morte. Ele é mais conhecido pelo nome de marca US Flagyl e geralmente vem em 250mg e 500mg comprimidos. O metronidazole é utilizado no tratamento dessas doenças bacterianas:

- Diverticulite (infecção intestinal observada em indivíduos mais velhos)
- Peritonite (infecção devido à ruptura do apêndice, etc.)
- alguns pneumonias
- pé diabético úlcera infecções
- Meningite (infecção da medula espinhal e cérebro forro)
- Infecções ósseas e articulares
  Colite devido a espécies de bactérias Clostridia (às vezes causadas por tomar
- clindamicina!)
- Endocardite (infecção cardíaca)
- A vaginose bacteriana (infecção vaginal comum)
- doença inflamatória pélvica (infecção em mulheres que pode levar a abcessos)
  - utilizado em combinação com outros antibióticos
- infecções uterinas (especialmente após o parto e aborto)
- infecções dentárias (por vezes em combinação com amoxicilina)
- infecções por H. pylori (causa úlceras pépticas)
- Algumas infecções de pele

E estas infecções por protozoários:

- Amebíase: disenteria causada por espécies de Entamoeba (água
- contaminada / comida) giardíase: infecção do intestino delgado causada por
  Giardia Espécies (água contaminada / comida)
  Tricomoníase: infecção vaginal causada pelo parasita, que pode ser transmitido
- sexualmente

Amebíase e giardíase pode ser capturado a partir de beber o que parece ser a mais pura água córrego da montanha. Nunca deixe de esterilizar toda a água, independentemente da fonte, antes de beber.

O metronidazole é usado em diferentes dosagens para o tratamento de diferentes doenças. Aqui estão as dosagens e frequência de administração para vários:

- disenteria amebiana: 750 mg por via oral 3 vezes por dia, durante 5-10 dias. Para as crianças, dar 35 a 50 mg / kg / dia por via oral em 3 doses divididas durante 10 dias (não mais do que dose de adulto, é claro,

independentemente do peso).
infecções anaeróbicas (vários): 7,5 mg / kg por via oral a cada 6 horas não superior a 4
- gramas por dia.
infecções Clostridia: 250-500 mg oralmente 4 vezes por dia ou por via oral 3 vezes
- 500-750 diárias. Giardia: 250 mg por via oral, três vezes ao dia durante 5 dias. Para
- as crianças dar 15 mg / kg / dia por via oral em 3 doses divididas (não mais do que adulto de dosagem, independentemente do peso).
- Helicobacter pylori (doença de úlcera): 500-750 mg duas vezes por dia, durante vários dias em combinação com outras drogas como Prilosec (Omeprazole).
- doença inflamatória pélvica (PID): 500 mg por via oral duas vezes por dia durante 14 dias em combinação com outras drogas, talvez doxiciclina ou
- azitromicina. Vaginose bacteriana: 500 mg duas vezes por dia durante 7 dias
Vaginal tricomoníase: 2 g de uma dose única (500 mg 4 comprimidos ao mesmo
- tempo) ou de um g no total duas vezes.

Como todos os antibióticos, Metronidazol tem efeitos colaterais que você pode analisar por pegar Desk Reference de um médico ou ir a drugs.com ou rxlist.com. Um efeito colateral particular tem a ver com álcool: beber álcool durante o Metronidazol muito provavelmente vai fazer você vomitar. Metronidazol não deve ser usado durante a gravidez. mas pode ser usado em pessoas alérgicas a Penicilina.

sulfas

Sulfametoxazol 400 mg / Trimetoprim 80 mg (equivalente aviária: Bird-Sulfa) é uma combinação de medicamentos na família de sulfonamida. Esta droga é conhecida como suas marcas norte-americanas Bactrim e Septra. Nossos amigos britânicos podem reconhecê-lo pelo nome cotrimoxazol.

Sulfametoxazol actua como um inibidor de uma enzima bacteriana importante. Trimetoprim interfere com a produção de ácido fólico em bactérias, o que é necessário para produzir ADN. Os dois antibióticos juntos são mais fortes do que no seu efeito por si só (pelo menos, em estudos de laboratório).

Sulfametoxazol 400 mg / 80 mg de trimetoprim é eficaz no tratamento das seguintes características:

Algumas infecções respiratórias superiores e inferiores (bronquite crónica e
- pneumonia)
- infecções nos rins e bexiga
- Infecções de ouvido
- infecções intestinais causadas por bactérias E. Coli e Shigella
- infecções da pele e feridas
- diarreia do viajante
- Acne

A dose habitual é de um comprimido duas vezes por dia para a maioria das condições acima, em adultos, durante 10 dias (menos de diarreia do viajante).

A dose recomendada para pacientes pediátricos com infecções do tracto urinário ou otite média aguda é de 8 mg / kg de trimetoprim e 40 mg / kg de sulfametoxazol por 24 horas, administrado em duas doses divididas a cada 12 horas durante 10 dias. Lembre-se que um quilograma é igual a 2,2 libras. Este medicamento é contra-indicada em crianças de 2 meses de idade ou mais jovens.

Em estudos em ratos, a utilização desta droga foi visto para causam defeitos de nascimento; portanto, ele não é usado durante a gravidez. Sulfametoxazol 400 mg / 80 mg de trimetoprim é bem conhecida por causar reacções alérgicas em alguns indivíduos. Estas reacções são quase tão comum como visto em alergias a penicilina.

ampicilina

Ampicilina (equivalente veterinária: Peixe-Cillin) é um membro da família de penicilina. Ele interfere com a capacidade das bactérias para fazer paredes celulares. Ampicilina pode ser usado para tratar uma série de infecções:

- Infecções do tracto respiratório (bronquite bacteriana)
- infecções de garganta
- Infecções de ouvido
- Cellultis
- Meningite
- Infecções do trato urinário
- A febre tifóide (Salmonella)
- Disenteria (Shigella)

A ampicilina é dado geralmente aos adultos em doses de 500 mg de 4 vezes por dia, durante 7-10 dias. Uma fórmula de dosagem pediátrica comum é 6,25 a 12,5 mg / kg a cada 6 horas (máximo de 2 a 3 g / dia). Ampicilina é aceitável para uso durante a gravidez. Como a maioria dos antibióticos, que tem efeito mais forte na forma intravenosa, e podem ser usados IV, em alguns casos de septicemia (infeco no sangue) e endocardite (infecção do coração).

As drogas anti-fúngicas

Nem todos os medicamentos que você usa para infecção deleite vai matar as bactérias. Vírus e fungos também podem causar infecção, e você terá que armazenar essas drogas também. infecções fúngicas comuns, como micose, pé de atleta, e Jock Itch será galopante em climas húmidos ou em situações em que você pode não ser capaz de mudar meias ou roupas íntimas muitas vezes.

Portanto, faz sentido manter algum medicamento antifúngico ao redor também. Clotrimazol (Lotrimin) é uma boa escolha aqui, como ele vem em creme ou em pó, e não requer receita médica. Medicamentos como miconazol (Monistat) seria útil para infecções por leveduras vaginais. Não é um comprimido oral assim chamado fluconazol (Diflucan), o qual pode ser mais conveniente do que os cremes ou pós, mas requer receita médica.

Como alguns antibióticos, alguns medicamentos anti-fúngicos vêm em equivalentes veterinários. cetoconazol é

5. anti-fúngica comum que pode ser obtido na sua versão aquático (peixe-Fungo 200 mg). Ele mata certos fungos, interferindo com a formação da membrana da célula fúngica.

Cetoconazol é melhor tomar por si só, pois há muitos medicamentos que interagem com ele para causar efeitos nocivos. Em casos raros, cetoconazol pode causar disfunção hepática.

Cetoconazol comprimidos são indicados para o tratamento de sistémica (por todo o corpo), infecções fúngicas. Ele só é usado para infecções locais, quando graves e anti-fúngicos anteriormente mencionada

medicamentos falhar. Em outras palavras, ficar com os outros anti-fúngicos, se possível. Cetoconazol é utilizado para:

- candidíase sistémica (mesmo fungo como em infecções vaginais)
- candidíase oral (infecções da boca, normalmente em crianças)
- Candidúria (fungo na urina)
- infecções pulmonares causadas por fungos (várias espécies)

Cetoconazol comprimidos não deve ser utilizado para a meningite fúngica; ele penetra mal no fluido cérebro-espinal.

As drogas anti-virais

Finalmente, medicamentos anti-virais serão úteis também. Muitas das infecções, especialmente respiratórias, que assumimos ser bacteriana na natureza são mais propensos a ser viral. Os antibióticos têm nenhum efeito significativo sobre vírus; Apesar disso, muitos pacientes vão exigir uma prescrição de antibióticos de seus médicos logo que sentir o primeiro sintoma. Este uso excessivo é uma das razões que a resistência aos antibióticos está crescendo.

Um dos mais drogas influenza anti-virais populares é chamado Tamiflu (Oseltamvir). Tamiflu dá alívio eficaz contra os sintomas da gripe e diminui a quantidade de tempo que seu paciente estaria doente. Ela pode ser tomada após a exposição à infecção, mesmo antes de os sintomas começaram. Se a droga é tomada cedo o suficiente, ele pode até mesmo impedir a doença por completo. Tomado nas primeiras 48 horas de uma síndrome gripal, pode diminuir a gravidade e duração dos sintomas.

A dose preventiva adulto de Tamiflu é de 75 mg uma vez por dia durante 10 dias. Para sintomas tratar, tomar 75mg duas vezes por dia durante 5 dias. Para as crianças, seguir o regime acima nas seguintes doses:

- 15 kg (33 lbs.) Ou menos: dose de 30 mg
- 16-23 kg (34-51 lbs.): 45 mg de dosagem
- 24-40 kg (52-88 lbs.): 60 mg de dosagem
- Acima de 40 kg (89 libras ou mais.): Dosagem adulto

Tamiflu não terá muito efeito se for tomado após as primeiras 48 horas de sintomas de gripe. Além disso, não está provado ser eficaz contra qualquer coisa diferente de gripes. Apesar disso, é sábio para obter prescrições para cada membro de sua família no início de cada temporada de gripe.

Outras drogas anti-virais tais como aciclovir ou famciclovir são geralmente utilizados para tratar condições de herpes-vírus relacionados, tais como:

Telhas (erupção cutânea dolorosa)

Adultos: 800 mg a cada 4 horas durante 5 a 10 dias
Crianças com menos de 40 kg (e com mais de 2 anos):
20 mg / kg 4 vezes por dia durante 5 dias.

Varicela (varicela)
Adultos: 800 mg de 4 vezes por dia durante 5 dias
Crianças com menos de 40 kg (e com mais de 2 anos):
20 mg / kg oralmente 4 vezes por dia durante 5 dias

Oral / herpes genital (Herpes Simplex)
Adultos: 200 mg a cada 4 horas durante 10 dias ou 400 mg 3 vezes ao dia durante 7-10 dias
Crianças com menos de 40 kg (e com mais de 2 anos):
40 a 80 mg / kg por dia em 3 a 4 doses divididas, durante 5 a 10 dias. dose máx: 1 g por dia

Não se esqueça que produtos naturais, como alho e mel tem propriedades significativas contra certas infecções. Alho, por exemplo, pensa-se que possuem actividade anti-bacteriana, anti-fúngica, e efeitos anti-virais. Muitas pessoas relatam efeito antibacteriano / antiviral significativa com prata coloidal, também. Antes, havia antibióticos, houve prata; ainda é usado em cremes tópicos para prevenir a infecção.

EXPIRATION DATES

Uma pergunta que me perguntam muitas vezes e ao qual a minha resposta é, novamente, contrária às recomendações médicas padrão (mas apropriar onde a assistência médica moderna não existe mais) é: “O que acontece quando todas essas drogas I armazenadas passar sua data de validade”? A resposta curta é: Na maioria dos casos, não muito.

Desde 1979, as empresas farmacêuticas têm sido obrigados a colocar datas de expiração em seus medicamentos. Mas o que eles significam? Oficialmente, a data de expiração é o último dia que a empresa irá certificar que sua droga é totalmente potente. Alguns acreditam que isso significa que o medicamento em questão é inútil ou de alguma forma perigosa após essa data.

Esta é uma suposição falsa, pelo menos na grande maioria desses medicamentos que vêm em forma de comprimido ou cápsula. datas de vencimento referem-se a força do medicamento em questão. Você não vai crescer um terceiro olho no meio de sua testa ou ser envenenado, simplesmente porque a droga tem “expirado”.

Uma exceção a isso foi pensado para ser tetraciclina. A (disputado) relatório de danos nos rins depois de tomar expirado Tetraciclina foi publicado no Journal of the American Medical Association, em 1963. Desde aquela época, a formulação da droga mudou, e eu não conseguia encontrar relatórios recentes semelhantes na literatura médica. Eu, entretanto, encontrar um estudo que utilizou doxiciclina, um membro da família das tetraciclinas, em pacientes em diálise, sem efeitos nocivos. Eu pessoalmente prefiro doxiciclina sobre tetraciclina, pois é uma droga nova geração, e pode ter menos problemas de resistência.

Cerca de 25 anos atrás, os militares dos EUA encomendou um estudo sobre as datas de vencimento. Eles tinham mais de um bilhão de dólares de medicamentos armazenadas e foram confrontados com o desafio de destruir enormes quantidades cada 2 anos ou mais. Os resultados foram apresentados no Wall Street Journal (3/29/00). O estudo foi realizado pela Food and Drug Administration.

Os resultados revelaram que 90% dos medicamentos testados eram aceitáveis para uso 8-15 anos após a data de validade. A FDA testou mais de 100 medicamentos, prescrição e não-prescrição, e continua a estudar o assunto hoje. As excepções foram principalmente na forma líquida (alguns antibióticos pediátricos, insulina, entre outros). Estas perdem a sua potência muito em breve após a data na embalagem. Um sinal disso é uma mudança na cor do líquido, mas isso não é maneira uma prova ou outra.

Recentemente, um programa chamado Plano de Extensão Shelf Life avaliou uma série de medicamentos FEMA-armazenadas; estes eram principalmente antibióticos que tinham sido armazenadas para uso em desastre natural que tinha passado a data de validade. Eles descobriram que quase todos os medicamentos em forma de comprimido ou cápsula foram ainda boa 2 a 10 anos após a data de validade. A conclusão dos estados de estudo:

“Os dados apoiam SLEP a afirmação de que muitos medicamentos pode ser estendido para além da data de vencimento original ....”.

Ele também afirma que essas extensões podem variar de droga para droga.

Ainda mais incrivelmente, pesquisadores da Universidade da Califórnia, San Francisco Escola de Farmácia encontrados casos de 14 medicamentos diferentes em uma farmácia em sua embalagem original, sem abrir. Estes casos foram marcadas com datas de validade 28-40 anos de idade.

Os cientistas utilizados métodos de alta tecnologia para medir as quantidades dos ingredientes activos nas drogas. Quando analisados, 12 dos 14 ingredientes activos persistiu em concentrações que eram 90% ou mais da quantidade indicada no rótulo. Estes resultados foram bastante conclusivas para inclusão na prestigiosa revista “Archives of Internal Medicine” (Outubro de 2012).

Como resultado de todas estas descobertas, mesmo o governo mudou sua posição sobre as datas de vencimento. Durante uma epidemia de gripe recente, uma extensão de cinco anos foi emitido para o uso de expirado Tamiflu, um medicamento usado para prevenir e tratar a gripe suína e outras gripes.

Surpreendentemente, algumas outras autorizações de uso prolongado foram aprovados ou, pelo menos, divulgado para os outros medicamentos, mesmo que tais informações seria útil para milhões de pessoas se preparando para tempos difíceis. Outro fato preocupante: As informações do estudo não está geralmente disponível ao público em geral, como o site que originalmente publicado agora requer um código de acesso especial para entrar. Apesar disso, você pode tentar acessar uma cópia do The Journal of Pharmaceutical Sciences, Vol. 95, No. 7, julho de 2006, onde você vai encontrar um resumo dos dados SLEP. A maioria universitários bibliotecas médicas levar a revista. Aqui está o resumo, uma breve descrição do estudo e suas conclusões:

RESUMO: A American Medical Association questionou se expiração namoro marcadamente subestima a vida útil real de medicamentos. Os resultados do programa de extensão da vida útil (SLEP) foram avaliadas para fornecer dados extensa para resolver este problema. O SLEP tem sido administrado pela Food and Drug Administration para os Estados Unidos Departamento de Defesa (DOD) por 20 anos.

Este programa provavelmente contém a extensa fonte mais de produtos farmacêuticos existentes de dados estabilidade. Este relatório resume os perfis de estabilidade alargados para 122 medicamentos diferentes (3005 lotes diferentes). Os medicamentos foram agrupados em cinco grupos com base na incidência de falhas de extensão iniciais e falhas de terminação (estendidos lote, eventualmente, falha após o re-teste).

Com base em testes e avaliação da estabilidade, 88% dos lotes foram estendidos pelo menos 1 ano além de sua data de vencimento original para uma extensão média de 66 meses, mas o período de estabilidade adicional foi altamente variável. Os dados SLEP suporta a afirmação de que muitos medicamentos, se devidamente armazenados, pode ser estendido para além da data de validade. Devido à variabilidade de lote para lote, a estabilidade e qualidade de medicamentos prolongados só pode ser assegurada por testes periódicos e avaliação sistemática de cada lote.

Um arquivo PDF de todo o estudo também está disponível on-line, pelo menos no momento da redação deste artigo, em:
http://ofcaems.org/ds-Stability_Profiles.pdf

Os dados SLEP encontrada a maior parte das falhas entre os fármacos que estavam na forma líquida. Medicamentos em forma de comprimido ou cápsula durou mais tempo. É verdade que a força de um medicamento poderia diminuir ao longo do tempo, por isso é importante que suas fontes são armazenados em local fresco, seco e escuro. A vida eficaz de um fármaco é usualmente em relação inversa à temperatura que é armazenada no. Em outras palavras, uma droga armazenado a 50 graus Fahrenheit vai durar mais tempo do que

um armazenado a 90 graus centígrados. Armazenar em recipientes opacos ou “com fumo” é preferível para recipientes transparentes. Humidade também irá afectar medicamentos, e pode até causar o molde e míldio de forma, especialmente em remédios naturais, tais como ervas secas e pós.

Planear o futuro, devemos considerar todas as alternativas no esforço para se manter saudável em tempos difíceis. Não ignore qualquer opção que pode ajudá-lo a atingir esse objetivo, mesmo expirado medicina. Encorajo

todos para conduzir seu próprio estudo sobre a verdade sobre as datas de vencimento; vir a suas próprias conclusões depois de estudar os fatos.

AN OPEN LETTER TO DOCTORS ABOUT MEDICAL PREPAREDNESS

Neste livro, eu recomendei uma conversa franca com seu médico atual sobre a importância de ser medicamente preparado para situações de emergência, tanto a curto e longo prazo. Muitos, no entanto, não vai saber como abordar o assunto, com medo de ser ridicularizado pelo estabelecimento médico.

Portanto, eu escrevi uma carta especificamente concebido para os profissionais de saúde para apresentá-los às preocupações da nossa comunidade. Esta é uma carta que qualquer pessoa em causa sobre situações de desastre pode apresentar ao seu médico. Ele aborda questões relacionadas com a possível inadequação da resposta médica de emergência em situações como as consequências de uma grande tempestade ou outros desastres. Sinta-se livre para apresentá-lo ao seu médico de família se você acha que seria benéfico para tê-los a compreender melhor as questões de preparação.

Aos meus colegas médicos:

Eu sou um Fellow, tanto do American College of Surgeons e do Colégio Americano de OB / GYN, recentemente aposentado, e eu estou escrevendo esta carta em um esforço para informá-lo sobre a importância de melhorar o nível de preparação médica em sua população de pacientes.

Vivemos em tempos de incerteza, e mais e mais pessoas estão tornando-se preocupado com o que aconteceria no caso de um grande desastre. De tornados a incêndios florestais para emergências nacionais, há circunstâncias em que o pessoal médico pode ser oprimido pelo número de vítimas que necessitam de ajuda médica. Nestas situações, muitos de seus pacientes não será capaz de alcançá-lo. Eles podem encontrar-se como o único recurso disponível para cuidar dos membros doentes ou feridos de suas famílias.

No rescaldo do furacão Katrina, em 2005, as equipes de desastres assistência médica (DMATs) foram formados a partir de muitas áreas do país e convergiram para New Orleans. Eles foram imediatamente sobrecarregado pelo número de vítimas que necessitam de ajuda médica. Em tal cenário, é lógico que seus pacientes se beneficiariam de um esforço concertado de sua parte para ajudá-los a estar preparado para lidar com possíveis problemas que enfrentariam.

Em uma época de alta tecnologia, podemos ter expectativas que os nossos recursos sejam sempre suficientes para atender às nossas necessidades de emergência. A história recente tem provado o contrário, e pode ser o momento para nós, como médicos, para aumentar a quantidade de educação que oferecemos para nossos pacientes; Desta forma, eles podem funcionar como ativos para sua família se você ou o pessoal médico de emergência não estão disponíveis.

Alguns consultórios médicos fornecer informações sobre os tipos e quantidades de suprimentos médicos que são recomendados para o agregado familiar médio. Estas são as minhas sugestões: Considere prováveis necessidades de sua área para os desastres que podem acontecer a ele, e imprimir listas de itens que você gostaria de aconselhar os seus pacientes a ter em suas casas. Como assim, fornecer recursos para as classes que seus

pacientes podem tomar para que eles terão a educação médica necessária para lidar com possíveis emergências durante esses eventos.

Encaminhá-los para sites recomendados pelo governo federal para a preparação para emergências, tais como www.ready.gov; eles vão encontrar folhetos informativos gratuitos que ajudarão a aumentar suas chances de sobreviver a calamidades naturais e outros desastres.

Para seus pacientes individuais, especialmente aqueles com problemas médicos crônicos, você pode considerar proporcionando a oportunidade para eles manter um fornecimento de medicamentos necessários, oferecendo-lhes uma receita extra para preenchimento. Desta forma, você pode garantir que seus pacientes terão medicamento suficiente para obtê-los através de situações que os impedem de entrar em contato com você em momentos de dificuldade.

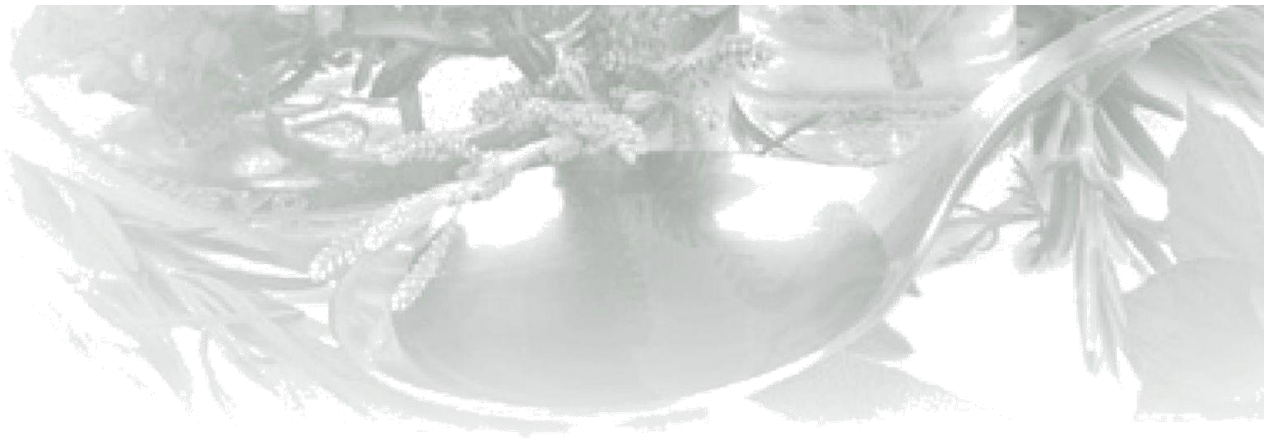
Eu não estou pedindo que você abandone sua responsabilidade por atirar prescrições para eles; Estou simplesmente sugerindo que eles se beneficiariam de ter alguns suprimentos extras disponíveis para lidar com circunstâncias imprevistas. Além disso, considere listando recomendados medicamentos over-the-counter que seriam úteis para ter na mão.

Nosso propósito como médicos é para melhorar a saúde do nosso povo ao fazer nenhum mal. Muitos médicos dedicam suas vidas inteiras para este fim, e devemos trabalhar para preservar o bem-estar dos nossos pacientes nos maus momentos, bem como bons tempos. O pior pesadelo de seus pacientes é a incapacidade de chegar até você em um grande desastre; ajuda-los tornar-se melhor preparado para lidar com emergências médicas com a educação, compaixão e compreensão.

Obrigado por tudo que você faz para manter seus pacientes saudáveis, e para o seu tempo e atenção em ler esta carta.

Joseph Alton, MD, FACS, FACOG

Esta carta está disponível para imprimir em: www.doomandbloom.net.



SECTION 10

✚ ✚ ✚

REFERENCES

C
ertainly, de ter acumulado uma quantidade razoável de suprimentos médicos para se preparar para o papel de médico sobrevivência. Se você tem sido prudente, você tomou cursos de emergência oferecidos pelo seu município e aproveitou-se de outras hands-on recursos de ensino. Agora, é hora de construir a sua impressão e vídeo bibliotecas de sobrevivência.

Este livro tomou uma rota incomum em assumir que nenhum cuidado ou instalações médica moderna estará disponível para você. Embora tenhamos tentado ser abrangentes em nossa abordagem, ainda há muito a aprender. Em situações de desligamento, você deve ter um número de livros de medicina impressos que você pode consultar em momentos de dificuldade. Nesta seção, nós demos-lhe uma lista que será bem-vindo assistência em seus esforços para manter o seu povo saudável.

Enquanto você tem poder, você também deve aproveitar-se dos muitos recursos disponíveis na internet. Para muitos procedimentos, não há nenhum substituto para ver algo feito em tempo real, como a colocação de um elenco. Fazer todos os esforços para baixar vídeos sobre vários assuntos médicos how-to. Nenhum indivíduo preparado deve ser sem uma fonte de poder em tempos difíceis, por isso têm uma célula solar ou outro método de lhe dar a possibilidade de rever estes quando você precisar deles.

Arme-se com um arsenal de conhecimento médico. Referimo-nos a nossa biblioteca constantemente para ficar atualizado sobre as opções disponíveis para nós, e assim se você.

PRINT REFERENCES

Mencionei anteriormente que alguns livros de referência será necessário para qualquer aspirante a médico. A biblioteca médica impresso ainda estará lá em uma situação de colapso, mesmo se a Internet, televisão e outros meios de comunicação não são. Há muitos bons escrita recursos para lidar com problemas médicos; estes são apenas alguns exemplos. Os seguintes livros serão bons complementos para cada biblioteca do médico:

Dicionário Médico Stedman
(Um para qualquer médico)

Anatomia de Gray para Estudantes
(Sim, o título do programa de televisão foi tomada a partir deste livro)

Desk Reference do médico
(Sai ano, diz-lhe indicações, dosagens, e os riscos de quase todos os medicamentos)

The Merck Manual
(Boa referência de bolso de muitos problemas médicos comuns)

O livro Mayo Clinic Saúde da Família
(Exaustiva e completa com muitas fotos)

Clínica simples Fisiologia Feito Ridiculamente
por Stephen Goldberg, MD (todas as noções básicas sobre como funciona o corpo)

American College of Emergency Physicians manual de primeiros socorros (excelente livro de primeiros socorros)

Onde não há Médico
por David Werner (medicina do terceiro mundo)

Onde não há dentista
por Murray Dickson (odontologia de terceiro mundo)

Um guia completo para deserto e Medicina Viagens por Eric Weiss, MD (útil versão de bolso)

deserto Medicina
por William W. Forgey, MD (sobrevivência ao ar livre)

Encyclopedia of Herbal Medicine
por Andrew Chevallier (fala sobre como as plantas medicinais trabalhar; informações sobre toda a erva)

Prescrição para Healing Herbal
por Phyllis A. Balch, CNC (livro extensivo remédio herbal)

Óleos essenciais Desk Reference
por Essencial Publishing Ciência (listagens exaustivas com fotos)

melhores remédios

por Mary L. Hardy, MD e Debra L. Gordon (inglês liso remédios caseiros para 100 diferentes problemas médicos; excelente referência médica integrativa)

Princípios da Cirurgia
por Schwartz et ai (para o muito, muito ambicioso)

Tactical Medicine Essentials
pelo American College of Emergency Physicians (para situações realmente de alto risco)

Midwifery de Varney ou Pocket parteira de Varney
(Você nunca sabe quando você vai precisar dele)

Se você tem todos esses livros em sua biblioteca médica, você terá o máximo de informação ao seu alcance como você vai precisar para manter seus entes queridos saudável em tempos de angústia.

VIDEO RESOURCES

Um dos melhores recursos disponíveis para pessoas que buscam informações é o vídeo online. Este fenómeno tem colocado uma verdadeira biblioteca ao seu alcance no que diz respeito à informação médica. Ainda melhor do que uma biblioteca, você pode realmente ver os procedimentos médicos importantes que estão sendo realizadas, como no meu vídeo "How to sutura com o Dr. Bones". Eles vão desde uma breve sinopse de um minuto ou mais para uma hora de palestra escola de medicina integral. As próximas páginas são essencialmente todo um segundo livro cheio de conhecimento médico.

Tenho me esforçado para encontrar um vídeo representante para apenas sobre cada assunto que eu cobrir neste livro. Diferentes fontes estão listados, de modo que você pode ver as muitas opções disponíveis para informações de saúde em todos os campos. A fonte está listado entre parênteses após o título do vídeo, juntamente com um breve comentário. ProcurarYouTube.compara o título exatamente como descritos aqui. Se mais de um vídeo existente com o mesmo título, olhar para ver qual é a fonte.

Eu tenho que dizer que eu não concordo com tudo o que disse sobre cada vídeo; fazer sua própria investigação e torná-lo próprias decisões. A coisa importante a lembrar é que essas fontes estão interessados no que é relevante no mundo moderno de hoje. Muitos deles acabam com "e de cabeça para o hospital" ou "consultar o seu médico o mais rápido possível". Poucos se algum está considerando um colapso social em suas apresentações, portanto, ser prevenido. Em qualquer caso, os seguintes vídeos irá fornecer-lhe uma excelente base de conhecimento a partir do qual a avançar:

7.Medical Entrevista -Review de Sistemas (por tvmariel) (Um dos vários vídeos, ele mostra um médico realização de uma entrevista com um paciente antes de um exame. Veja como muitos como você pode.)

01.Physical Exam-Introdução & Vital Signs (por tvmariel) (Apenas um dos muitos vídeos, mostra um médico realizando porções do exame físico. Assista todos eles.)

Survival Medicina Gauze pela enfermeira Amy
(Por drbonespodcast) (revisão de todos os diferentes materiais de decoração)

O que são óleos essenciais (de qualquer maneira)? (Por kennethgardner)
(Eu não posso verificar todas as reivindicações feitas aqui; você própria investigação e decidir por si mesmo.)

Usando prata coloidal (por Chris Hyslop)
(Tudo sobre como usar esta alternativa)

Os perigos de prata coloidal (por pogue972)
(Uma história sobre um homem com argyria.)

Jacket Maca Wilderness First Aid Paul Tarsitano 1 de
3 Rope and Stick Maca Paul Tarsitano 2 de 3
Tarp Maca Wilderness First Aid Paul Tarsitano 3 de 3 (todos por pault1960)
(3 vídeos por um especialista no domínio dos transportes improvisada paciente)

Transportando os feridos (1933) (por wellcomefilm)

(Vídeo velho surpreendente com várias técnicas paciente indutoras)

Extremidades levantar e transportar (Ferramentas de Bolso Formação - NCOSFM) (por ncosfm)
(Quick how-to para 2-man carry)

Blanket Arraste (Pocket Tools Formação - NCOSFM (por ncosfm)
(Outra vídeo em uma excelente série)

BOMBEIRO COACH CARRY
(Por lesmillsspartan)
(Como realizar uma bagagem de um homem só)

Clínica Mayo piolhos-(por MayoClinic)
(básico) de tratamento

Basics Bed Bug (por orkincommercial)
(Insect discute especializadas percevejos)

Como remover um carrapato (por tickEncounter)
(Procedimento passo-a-passo)

Mt. Everest Extracção dental em acampamentobase (por cristenhfdg)
(Extracção do dente em um ambiente severo)

Como instantaneamente curar uma dor de dente em casa remédio (por askmydentisttv)
(Dentista ensina-lhe como fazer cimento preenchimento temporário)

Infecção Respiratória Saúde Byte (por livestrong)
(Fundamentos da infecções das vias respiratórias superiores e inferiores)

Sinais de desidratação - e como evitá-lo (por nsipartners)
(A perda de água Identificando)

Como tratar a diarreia (por Howcast)
(Informação geral)

Dicas de Primeiros Socorros: Como tratar a intoxicação alimentar
(Por ehow) (informações básicas sobre primeiros passos)

Como reconhecer os sintomas de apendicite
(por Howcast)
(Como diferenciar de outros problemas)

Apendicectomia (Stab apendicectomia) pelo Dr. Irfan Ahmad
Nadeem (por ianadeem)
(Realizada sob anestesia local; apêndice saia às 3:50 marca)

Kidney infecção de saúde Byte (por livestrong)
A Byte Saúde: Infecção do Trato Urinário (por Livestrong)
(Fundamentos sobre questões urinárias e nos rins)

Como tratar a insolação (por Howcast)
(Apenas o que o título diz.)

Hipotermia Tratamento Cenário (por remotemedical)
(Vídeo deserto real)

Saúde e Segurança no Exterior: Altitude Sickness
(Por HTHworldwide)
(Sinais de olhar para)

Primeiros socorros - pequenas feridas tratamento padrão (por businessrecovery)
(Fundamentos)

Blister Tratamento / Survival Medicina pela enfermeira Amy (por drbonespodcast)
(Maneiras simples para tratar uma bolha.)

Primeiros socorros - sangramento grave (por businessrecovery)
(Passo a passo)

Como tratar a tiro de espingarda e faca feridas (por sootch00)
(Apenas no caso de)

A bandagem de emergência (aka O Bandage israelense)
(Por PerSysMedical)
(O melhor curativo trauma)

QuikClot Combate formação Gauze (por wingmanusn)
(agentes hemostáticos em acção)

QuikClot Demonstração (por peacemakerdill)
(Não para os mais sensíveis)

Como sutura com o Dr. Bones (por drbonespodcast)
(Saiba como colocar pontos em um pé de porco.)

Como pele Staple com o Dr. Bones (por drbonespodcast)
(Saiba como colocar grampos em um pé de porco.)

O desbridamento cirúrgico (por nucleusanimation)
(A remoção do tecido morto de uma ferida)

Adventure Medical Prevenção e Tratamento
bolhas (por jamestowntv)
(Processo de tratamento usando certos itens de marca)

Dicas de primeiros socorros: Como tratar uma queimadura na região selvagem
(por ehow)
(Capitão fogo discutir queimaduras em estado selvagem)

Burns: Classificação e Tratamento (por nucleusanimation)
(Todos os graus e tratamento básico explicado)

Como tratar uma Snakebite (por howcasst)
(Passo a passo recomendações)

Black Widow picada de aranha - Dia 3 (por varvelle)
(Aspecto clássico mostrado)

A salvo de Anafilaxia-Mayo Clinic (por Mayo Clinic)

(Informação importante)

Tratamentos dermatológicos: Como diagnosticar
erupções cutâneas (por ehowhealth)
(Algumas erupções cutâneas comuns explicado)

Abdominal celulite parede (por theedexitvideo)
(Exemplo de celulite e procedimento de drenagem abcesso)

Os sintomas da tensão vs enxaqueca
(Por fyinowhealth)
(Lista de sintomas de cada)

Entorses e distensões (por universityhospitals)
(Resumo Quick)

Entorses e luxações Fracturas (por uctelevision)
(1 hora aula completa escola de medicina com lotes de grande parte inicial info- inclui um questionário de fácil)

Sintomas e tratamentos de hipotiroidismo (por Mercola)
(A discussão desta condição comum da tiróide)

Diabetes Overview (por answerstv)
(Discussão abrangente)

Compreender a pressão arterial elevada (HBP # 1) (por healthguru)
(Todos os fatos na planície Inglês)

Peito ataque cardíaco dor vs. - perguntar ao médico (por wptvnews)
(diferentes causas de dor no peito)

Dr. Oz - O que provoca o refluxo ácido? (Por sistagirl488deleted)
(Médico TV descreve como ela ocorre)

Compreender a Epilepsia (epilepsia # 1) (por healthguru)
(Por crises acontecerem)

Artrite Entendimento (artrite # 1) (por healthguru)
(Osteoartrite e artrite reumatóide visão geral)

Pedras nos rins (por koattv) - HealthBeat
(O conselho de recidivas para evitar)

Os cálculos biliares Saúde Byte (por livestrong)
(Causas, tipos, sintomas)

Como realizar a manobra de Heimlich (abdominais empurra)
(Por Howcast)
(Excelente demonstração)

CPR Training Video Novo 2010/2011 Orientações - Preview Safetycare Ressuscitação Cardiopulmonar (por safetycareonline)

(Excelente pré-visualização, mas não um substituto para um curso completo)

Problemas Care & Eye Vision: Como se livrar de Olhos Bloodshot
(Por ehowhealth)
(Discussão de alergias oculares)

Conjuntivite - Pink Eye (por drmdk)
(Pergunta e resposta sessão com um oftalmologista)

Nasal anterior Packing.MPG (por ausafakhan)
(Boa procedimento para saber)

Orelhas 101: Como aliviar uma orelha Ache (por ehowhealth)
(infecções comuns e tratamento)

Cuidado Pré-natal: Visitas Gravidez precoce (por marchofdimes)
(Explica o pré-natal e mostra uma visita real)

entrega de bebê (por saalie100)
(Parto hospitalar típica - notar uma episiotomia é realizada, que eu não recomendo a menos que absolutamente necessário Além disso, o cabo não tem que ser cortada imediatamente e que o bebê deve ser colocado sobre a barriga da mãe quase imediatamente para fins de ligação.)

Ansiedade Overview (por answertv)
(Todos os conceitos básicos)

Sinais, sintomas e tratamento da depressão (por nimhgov)
(Mais uma vez, todos os fundamentos)

INÍCIO Triagem Básico (por unmcheroes)
(Excelente vídeo em massa acidente triagem evento)

Trepanação um prego para drenar hematoma subungueal
(Por travellerj)
(O tratamento de um ferimento nailbed)

Os efeitos da privação do sono (por roperstfrancis)
(História pessoal de um paciente privação de sono)

Os antibióticos de peixe em um colapso por Dr. ossos (por drbonespodcast)
(opções alternativas para antibióticos de estocagem)

Datas de validade ea verdade pelo Dr. Bones (por drbonespodcast)
(O que as datas de vencimento realmente significa)

GLOSSARY OF MEDICAL TERMINOLOGY

ABRASÃO:	área da pele raspada para baixo a derme
ABSCESSO:	coleção de pus e tecido inflamado
REFLUXO ÁCIDO:	Dor e queimação causada pelo ácido do estômago viajar até o esôfago
ADRENALINA:	nome para epinefrina fora os EUA
VIA AÉREA:	passagem de respiração
ALERGIA:	reacção física exagerada a uma substância
FLÚIDO AMNIÓTICO:	líquido no interior do útero grávido
AMBU-BAG:	CPR unidade de respiração (nome da marca)
ANAERÓBIO:	organismo que não necessitam de oxigênio para sobreviver
ANALGESIA:	alívio da dor
Anafilaxia ::	hipersensibilidade a uma substância devido a anticorpos após um exposição inicial
CHOQUE ANAFILÁTICO:	falência de órgãos como resultado de hipersensibilidade com risco de vida a uma substância
ANGINA:	dor no coração causada por falta de oxigênio
ANTIBIÓTICO:	substâncias que matam as bactérias em tecidos vivos
ANTICORPO:	substâncias produzidas pelo corpo que respondem a toxinas
ANTICOAGULANTE:	substâncias que impedem a coagulação
antiemético:	substâncias que impedem vómitos
ANTI-HISTAMÍNICO:	Drogas que alergias aliviar menores
anti-inflamatórios:	substâncias que a inflamação limite
ANTISSÉPTICO:	qualquer coisa que limita a propagação de germes em superfícies que vivem
antiespasmódico:	diminui a constrição dos vasos sanguíneos
ANTIVENIN:	substância que inactiva serpente ou veneno de insectos
antiviral:	Substâncias que vírus matam
APENDICITE:	inflamação do apêndice
ARTÉRIA:	vaso sanguíneo que transporta o oxigénio para os tecidos
ARTRITE:	inflamação das articulações
ascite:	a acumulação de fluido no abdómen
ASFIXIANTE:	substância que priva o corpo de oxigénio
ASPIRAÇÃO:	inalação de fluidos para as vias aéreas
ASMA:	falta de ar causada por um estreitamento das vias aéreas,

	muitas vezes
	devido a uma reacção alérgica
ASSINTOMÁTICO:	sem sinais ou sintomas
Aterosclerose:	obstrução das artérias coronárias
AVULSÃO:	tecidos arrancados por trauma
SACO DA VÁLVULA	
MÁSCARA:	aparelho de respiração RCP
CURATIVO:	cobertura ferida
BETADINE:	iodo solução anti-séptica

BÍLIS:	constatada fluido na vesícula biliar
BRAT Dieta:	dieta utilizado para a desidratação deleite consistindo de bananas, arroz, compota de maçã e torrada
BRONQUITE:	inflamação das vias aéreas
BRÔNQUIO:	via aérea respiratória mais importante
EMATOMA:	lesão que não quebrar a pele, mas provoca hemorragias devido à vasos sanguíneos danificados
CAPILAR:	minúsculo vaso sanguíneo que liga artérias para veias em toda o corpo
CARDÍACO:	relativo ao coração
CARTILAGEM:	tecido conjuntivo fibroso encontrados em várias partes do corpo, tais como as articulações, ouvido externo, e laringe.
CATARATA:	a opacificação do cristalino do olho
CELULITE:	inflamação de tecidos moles
ELEVAÇÃO DO QUEIXO:	técnica de RCP que melhora o fluxo de ar
COLECISTITE:	inflamação da vesícula biliar
COLELITÍASE:	pedras na vesícula
CIRROSE:	lesão hepática crônica
Fratura fechada:	osso quebrado que não quebrar a pele
SITUAÇÃO COLAPSO:	circunstância onde a assistência médica moderna não existe mais para o longo prazo
COLOSTRO:	leite materno precoce rico em anticorpos
CONCUSSÃO:	perda de consciência causada por trauma no crânio
CONJUNTIVITE:	inflamação da membrana do olho
CÓRNEA:	cobertura clara sobre a íris
costochondritis:	dor no peito causada por inflamação das articulações das costelas
cotilédones:	segmentos da placenta
CPR:	ressuscitação cardiopulmonar
coroando:	fase final do trabalho quando a cabeça do bebê começam a emergir vagina
CURETAGEM:	raspagem tecido gravidez morto do útero, após uma aborto espontâneo
CIANOSE:	cor azul causada por falta de oxigénio
desbridamento:	remoção de tecido morto de uma ferida
DESIDRATAÇÃO:	perda de água corporal
DERMATITE:	inflamação da pele
DERMIS:	camada profunda da pele
	doença na qual o corpo deixa de produzir insulina

DIABETES:	suficiente para os níveis de açúcar no sangue de controlo (Tipo 1) ou é resistente ao Insulina que produz (Tipo 2)
DIAGNÓSTICO:	Identificação de uma condição médica
DILATAÇÃO:	o ato de fazer mais aberto
DESCARGA:	drenagem de uma superfície ou ferida
DESINFETANTE:	substância que mata os germes em superfícies não-vivos

LUXAÇÃO:	movimento traumática de um osso fora da junta
DISTAL:	longe do torso
DIURÉTICO:	substância que aumenta o fluxo de urina
VESTIR:	cobertura ferida
DROGA DE ESCOLHA:	melhor droga para uma doença em particular
DUODENO:	parte do intestino após o estômago
DISENTERIA:	doenças diarreicas perigosa
ECLAMPSIA:	convulsões provocadas por pressões de sangue elevadas durante um gravidez
GRAVIDEZ ECTÓPICA:	gravidez que os implantes fora do útero
EDEMA:	acumulação de fluido
elapid:	família de venenosas cobras “coral”
ELETRÓLITOS:	elementos encontrados nos fluidos corporais
ENDÉMICO:	nativo a uma área ou espécies
EPIDERME:	camada superficial da pele
EPILEPSIA:	distúrbio convulsivo
EPINEFRINA:	hormona utilizados para tratar reacções alérgicas graves (como conhecido fora adrenalina os EUA)
epistaxe:	sangramento do nariz
ERITEMA:	vermelhidão devido à inflamação
ESÔFAGO:	tubo que vai da parte de trás da boca para o estômago
ÓLEOS ESSENCIAIS:	líquidos altamente concentrados de várias misturas de naturais compostos obtidos a partir de plantas.
EXPECTORANTE:	substância que afrouxa o congestionamento
FRATURA:	um osso quebrado
ulceração pelo frio:	tecido congelado, geralmente em extremidades
VESÍCULA BILIAR:	órgão perto do fígado que armazena a bile
GANGRENA:	a morte de tecido devido a falta de circulação
GASTROENTERITE:	inflamação do estômago / intestino
GENGIVITE:	inflamação das gengivas
GLÂNDULA:	órgão que produz hormonas
GLICOSE:	açúcar sanguíneo
Grande mal apreensão:	convulsão generalizada em epilépticos
GRANULOMA:	nódulo formado pela tentativa do sistema imunológico para fora uma parede infecção ou um objeto estranho
AZIA:	dor no peito causada por ácido do estômago
INSOLAÇÃO:	sintomas causados pelo sobreaquecimento
MANOBRA DE HEIMLICH:	medida tomada para remover objecto estranho das vias aéreas
HEMOGLOBINA:	componente de glóbulos vermelhos que transporta o

	oxigénio para os tecidos
HEMORRAGIA:	perda de sangue
HEMORRÓIDA:	varicose veia perto do ânus
hemoptise:	tossindo sangue
Agente hemostático:	substância que pára hemorragia

PATITIS:	inflamação do fígado
HERNIA:	fraqueza na parede do corpo
HESITAÇÃO:	dificuldade em iniciar um fluxo de urina
histamínicos:	substâncias formadas em alergias que provocam sintomas físicos
URTICÁRIA:	acidentado erupção vermelha causada por alergias
HORMÔNIO:	substância produzida por uma glândula que afecta as funções corporais
HIDRATAÇÃO:	adição de água ao sistema
HIGIENE:	limpeza como estratégia de saúde
hipermetropia:	hipermetropia
HIPERTENSÃO:	pressão alta
hipertermia:	insolação ou exaustão de calor
HIPERTIREOIDISMO:	condição causada pelos níveis elevados da tiróide
hifema:	hemorragia para o branco do olho
HIPOGLICEMIA:	níveis baixos de glucose no sangue
HIPOTERMIA:	síndrome causada pela perda de calor
HIPOTIREOIDISMO:	condição causada pelos níveis baixos da tiróide
IMOBILIZAÇÃO:	prevenção de movimento
IMUNIDADE:	proteção contra uma doença
IMPETIGO:	infecção da pele com feridas chorando
INFARTE:	morte do tecido cardíaco, devido à falta de oxigénio
INFLAMAÇÃO:	reacção a uma lesão caracterizada por vermelhidão, inchaço, descarga, dor e calor
GRIPE:	doença respiratória viral
Atendimento Integrado:	tratamento utilizando diferentes métodos médicos
INTOXICAÇÃO:	estado de ser envenenado
intravenosa:	dentro da veia
ÍRIS:	parte colorida do olho
IRRIGAÇÃO:	aplicação forçada de fluido a uma ferida para a entrada de detritos limpo, coágulos de sangue e tecido morto
IRRITANTE:	substância que provoca inflamação do tecido
ISQUÊMICA:	falta de oxigênio devido à insuficiência circulatória
ICTERÍCIA:	amarelamento da pele e dos olhos devido ao mau funcionamento do fígado
CETOACIDOSE:	condição de risco de vida relacionada à insuficiência de glicose no sangue
QUILOGRAMA:	ao controle
LACERAÇÃO:	2,2 libras
LARINGE:	penetração de ambas as camadas de pele por lesão
LASIK:	a caixa de voz
LETARGIA:	cirurgia a laser para a visão correta
	extrema fadiga ou sonolência

LIGAMENTO:	tecido de suporte que liga os ossos
LITRO:	0,264 litros
LOCALIZADA:	isolado de uma área
linfáticos:	sistema de drenagem de fluidos corporais
MASSA DE ACIDENTES DE INCIDENTE	: Mais vítimas do que ajuda disponível

MENINGITE:	inflamação do cérebro cabo / espinal
MENSTRUAÇAO:	fluxo sanguíneo periódico do útero
ENXAQUECA:	dores de cabeça provocadas por espasmos vasculares
ABORTO ESPONTÂNEO:	perda de gravidez precoce
moleskin:	material de protecção para as bolhas
MIOPIA:	miopia
neurológicas:	pertencente ao sistema nervoso
Fratura exposta:	osso quebrado que perfura a pele
Opthalmoscope:	instrumento utilizado para olhar nos olhos
OTITIS:	inflamação do ouvido
OTOSCÓPIO:	instrumento utilizado para olhar no canal do ouvido
OVÁRIO:	órgão feminino que produz ovos
PALPAÇÃO:	sentir com as mãos
palpitações:	sensação de pavor causado por um aumento da freqüência cardíaca
PATÓGENO:	algo que causa a doença
PEDIÁTRICO:	referentes a crianças
pélvica:	referentes aos ossos que fornecem suporte para as pernas e coluna vertebral
PÉPTICA:	relativa ao ácido do estômago
PERCUSSÃO:	para tocar no corpo para identificar zonas ocas e sólidas; para exemplo, na pesquisa de um tumor.
PERÍNEO:	área entre a vagina e ânus
PERIÓSTEO:	revestimento do lado de fora do osso
PETIT MAL apreensão:	epilepsia caracterizada pela perda de consciência sem comportamento convulsiva generalizada
FARINGE:	a garganta
FLEBITE:	inflamação visto em veias varicosas
FLEUMA:	descarga de muco a partir do tracto respiratório
Víbora:	serpente na família de cascavel
PNEUMONIA:	uma infecção dos pulmões
PNEUMOTÓRAX:	ar livre na cavidade de respiração do pulmão que afecta
PÓS-ictal ESTADO:	estado semi-consciente depois de experimentar uma convulsão de grande mal
POTÁVEL:	segura para beber
PRÉ-ECLÂMPSIA:	hipertensão induzida pela gravidez
PROGNÓSTICO:	provavelmente resultado de uma condição médica
PROPENSO:	deitada rosto
PROFILAXIA:	medidas preventivas
PROXIMAL:	mais perto do torso

PROTOZOÁRIOS:	organismos microscópicos que por vezes actuam como parasitas
PULMONAR:	relativa aos pulmões
PONTOS DE PRESSÃO:	áreas onde a pressão sobre os vasos sanguíneos sangramento parar a áreas distais
prurido:	coceira
PULMONAR:	relativa aos pulmões

PUS:	descarga inflamatia causada pela resposta do corpo a infecção
Pielonefrite:	inflamação do rim
QUADRANTE:	área do corpo dividido em trimestres
RECUPERAÇÃO:	dor provocada por prensagem, em seguida, fez pior soltando o
REFLUXO:	pressão sobre uma parte do corpo ácido viajar até o esôfago
RECAÍDA:	recorrência dos sintomas de uma doença
RENAL:	relativa aos rins
RESPIRATÓRIO:	relativa a respiração
MÉTODO de RITMO:	método de determinar os períodos férteis por rastreamento menstrual ciclos
SALINA:	solução de água salgada utilizada para fluidos IV e feridas rega
SEBORRÉIA:	oleosa, comichão no couro cabeludo e no rosto
SEDAÇÃO:	para relaxar ou colocar para dormir
APREENSÃO:	convulsão
CHOQUE:	síndrome potencialmente fatal causada por falência de múltiplos órgãos ou mau funcionamento
TECIDO MACIO:	músculo, tendões, ligamentos, pele, gordura
ENTORSE:	danificar a um ligamento causada por hiperextensão
SPHYGNOMANOMETER:	instrumento usado para medir a pressão
ESTÉRIL:	livre de germes
ESTERNO:	esterno
ESTETOSCÓPIO:	instrumento utilizado para ouvir coração, pulmões, e por pressão arterial avaliar
TENSÃO:	danificar a um músculo ou do tendão
ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL:	hemorragia cerebral com paralisia
subcutâneos:	Sob a pele
supina:	deitada de costas
SUSPENSÃO:	uma droga misturados num líquido
SUTURA:	o fechamento da ferida com linha e agulha
SÍNDROME:	conjunto de sintomas
sistêmico:	condição que afecta todo o corpo
TAQUICARDIA:	ritmo cardíaco elevado
TENDÃO:	ligação de um músculo a um osso
termorregulação:	relacionada com a temperatura corporal
	extracto de planta feita pela ervas imersão num líquido (tais como

TINTURA:	água, álcool ou vinagre) para um determinado período de tempo, depois filtrando e descartando o material de planta.
ZUMBIDO:	zumbido nos ouvidos
TORNIQUETE:	item que pressão usos para parar o sangramento de uma ferida
TRAQUEOTOMIA:	procedimento destinado a abrir as vias aéreas quando nenhum outro método é possível

AUMA:	prejuízo causado pelo impacto
trepanação:	a perfuração de um buraco em um prego para expelir sangue
TRIAGEM:	para ordenar por prioridade
TUMOR:	um crescimento no ou sobre o corpo
MEMBRANA DO TÍMPANO:	tímpano
ÚLCERA:	danificar a parede da pele, do estômago ou do intestino devido a pressão, ácido ou doença
ULTRAVIOLETA:	ondas de luz invisíveis que danificam a pele ou olhos
UMBILICAL:	relativa ao “umbigo”
URGÊNCIA:	súbita vontade de urinar
URTICÁRIA:	erupção cutânea alérgica
ÚTERO:	útero
varizes:	veias dilatadas e dilatados
VASCULAR:	relativas aos vasos sanguíneos
VEIA:	vaso sanguíneo que transporta de volta sangue desoxigenado para a pulmões
VERTIGEM:	tontura
pieira:	agudo ruídos ouvido durante a respiração durante um asma ataque

Kit de primeiros socorros
O médico SOBREVIVÊNCIA



- LINHA INTEIRA DE kits médicos

DISPONÍVEL EM WWW.DOOMANDBLOOM.NET