

**Альтон Эми,
Альтон Джозеф**

**ПОЛНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ГИД
ПО ВЫЖИВАНИЮ
Скорая помощь в любой
экстремальной ситуации**



**Москва
Издательство АСТ
2022**

УДК 614
ББК 51.1
А58

JOSEPH ALTON, AMY ALTON
THE ULTIMATE SURVIVAL MEDICINE GUIDE. EMERGENCY
PREPAREDNESS FOR ANY DISASTER

Печатается с разрешения Skyhorse Publishing
и литературного агентства Andrew Nurnberg

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с английского: Меркулова Анна

Альтон Эми.

А58 Полный медицинский гид по выживанию. Скорая помощь в любой экстремальной ситуации / Э. Альтон, Д. Альтон ; [перевод с английского Меркуловой А.]. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 384 с. :ил. — (Эксперт по выживанию).

ISBN 978-1-62914-770-3 (англ.)

ISBN 978-5-17-136708-4 (Издательство «АСТ»)

Эта уникальная медицинская книга призвана помочь обычному человеку справиться с травмами и болезнями в ситуациях, когда современные медицинские учреждения и специалисты недоступны.

Книга написана лучшими экспертами в сфере подготовки к чрезвычайным медицинским событиям: Джозеф Альтон — доктор медицинских наук и Эми Альтон — практикующая медсестра высшей категории. Их миссия заключается в том, чтобы в каждой семье был человек, готовый к оказанию медицинской помощи в тех случаях, когда нет возможности дождаться приезда скорой помощи. Полученный за десятилетия медицинской практики опыт, вошел в основу этой книги, весь представленный материал изложен доступным, понятным для любого читателя языком. Сохраните здоровье вашей семьи в трудную минуту!

УДК 614
ББК 51.1

ISBN 978-1-62914-770-3 (англ.)

ISBN 978-5-17-136708-4 (Издательство «АСТ»)

© 2015 by Doom and BloomTM, LLC
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ПРАВОВАЯ ОГОВОРКА

Информация и мнения, представленные в этом гиде, предназначены только для образовательных целей и не являются практическим медицинским руководством. Между издателем, авторами и читателями не существует явных или подразумеваемых отношений врача и пациента. Эта книга не заменяет обращения к квалифицированным специалистам. Поскольку многие из стратегий, описанных в этом гиде, будут менее эффективными, чем проверенные современные лекарства и технологии, авторы и издатель настоятельно призывают читателей обращаться за привычной современной медицинской помощью к сертифицированным практикующим врачам, как только появится возможность.

Читатель никогда не должен откладывать обращение за медицинской помощью, игнорировать медицинские рекомендации или прекращать лечение из-за информации, содержащейся в этой книге или любых источниках, цитируемых в этой книге.

Несмотря на то, что авторы изучили все источники для обеспечения точности и полноты представленной информации, они не несут ответственности за ошибки, упущения или другие несоответствия в них. Ни авторы, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб или вред, причиненный в связи с использовани-

ем (в том числе неправильным) любых методов, продуктов, инструкций или другой информации из этого гида или любых ресурсов, цитируемых в нем.

Читатель, обращаем ваше внимание на то, что в книге упоминаются препараты, которые можно приобрести только по назначению вашего лечащего врача. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Эта книга посвящается моей жене Эми, человеку, который первым дал мне понять, что этот гид нужен тем, кто хочет быть подготовленным к трудным временам с медицинской точки зрения.

— Джозеф Альтон,
доктор медицинских наук

Я посвящаю эту книгу моему мужу Джо, человеку, посвятившему себя своей миссии, состоящей в том, чтобы в каждой семье был человек, готовый к оказанию медицинской помощи в случае любых бедствий.

— Эми Альтон,
практикующая медсестра
высшей категории

Кроме того, мы оба посвящаем эту книгу тем, кто готов обеспечить медицинскую помощь во время бедствий. Мы приветствуем ваше мужество при выполнении этой миссии; не сомневайтесь, вы спасете жизни.

— Джозеф Альтон и Эми Альтон

«Делай, что можешь, с тем,
что имеешь, там, где ты есть».
— *Теодор Рузвельт*¹

¹ Теодор Рузвельт — 26й президент США (*прим. пер.*).

ОБ АВТОРАХ

Джозеф Альтон работал акушером и хирургом органов малого таза более двадцати пяти лет, прежде чем уйти на пенсию и посвятить себя медицинской подготовке семей к любым ситуациям. Он является членом научного сообщества американского Колледжа акушерства и гинекологии, а также Американского колледжа хирургов; работал заведующим отделением в местных больницах и проходил профессорскую стажировку в школах медсестер местного университета. Джозеф Альтон — соавтор статей в известных журналах по подготовке к различным бедствиям с медицинской точки зрения, он часто приглашается для выступлений на конференциях по выживанию по всей стране. Являясь членом MENSА², доктор Альтон также коллекционирует медицинские книги девятнадцатого века, чтобы получить представление о внесистемных медицинских протоколах.

Эми Альтон — практикующая медсестра высшей категории и сертифицированная акушерка. Она имеет многолетний опыт работы как в крупных учебных заведениях, так и в небольших больницах, ориентированных на семейное лечение. Эми выращивает множество лекарственных трав и овощей в своем саду. Как «доктор Боунс и медсестра Эми» эти медицинские работ-

² Организация для людей с высоким коэффициентом интеллекта (*прим. пер.*).

ники ведут сайт о медицинской готовности и выпускают видео- и радиопрограммы под лейблом Doom and Bloom™. Джозеф и Эми Альтон твердо убеждены в том, что для сохранения здоровья в трудные времена мы должны использовать все инструменты, имеющиеся в медицинском арсенале. Их цель — продвигать комплексную медицину. Таким образом, они могут предложить своим читателям наибольшее количество вариантов сохранения здоровья их близких в рискованной ситуации.

ВВЕДЕНИЕ

Большая часть руководств по медицинской помощи в отсутствие доступа к специалистам призвана помочь вам справиться с чрезвычайными ситуациями в суровых и отдаленных местах. Но, современная медицинская помощь не всегда бывает доступна и во время океанского путешествия или похода в дикую природу; даже путешествия по городам в слаборазвитых странах могут подходить под эту категорию. Несмотря на это, мы все ожидаем, что спасательный вертолет уже в пути. Какова ваша цель при возникновении чрезвычайной ситуации в отдаленных местах? Основные задачи экстренной медицины в полевых условиях — это:

- оценить состояние раненого или больного пациента;
- стабилизировать его состояние;
- доставить в ближайшее современное медицинское учреждение.

Эта последовательность шагов вполне логична: вы не врач, и есть учреждения, которые имеют гораздо больше технологий, чем ваш рюкзак. Ваша первоочередная задача — доставить пациента в больницу и избавить его от непосредственной опасности. Транспортировка пострадавшего может быть трудной задачей (иногда очень трудной), но у вас есть возможность

«переложить ответственность» на тех, у кого больше знаний, технологий и материалов. Это вполне разумный подход.

Но однажды может наступить момент, когда пандемия, гражданские беспорядки или террористические акты приведут к ситуации, в которой чудеса современной медицины окажутся недоступными. Более того, не просто недоступными, а настолько недостижимыми, что возможности пользоваться современными средствами вовсе не будет. Мы называем этот тип долгосрочного сценария *коллапсом*. При коллапсе риск заболевания и травмы больше, чем при простом походе в лес, при этом более совершенной медицинской помощи ждать практически не от кого, кроме вас самих.

Помощи не предвидится, следовательно, только вы сможете помочь себе и окружающим в обозримом будущем.

Немногие люди готовы даже представить себе возможность того, что на них может быть возложено такое огромное бремя. Даже для тех, кто готов, найдется немало книг, в которых будет рассматриваться такой радикальный поворот событий. Однако вероятность возникновения такой ситуации на протяжении всей жизни не так уж мала.

Почти все руководства по медицине в экстремальных условиях или медицине развивающихся стран обычно заканчиваются словами: «Немедленно отправляйтесь в больницу». Хотя это отличный совет там, где больницы доступны и нормально функционируют, он не поможет в критической ситуации, когда доступа к больницам нет. Достаточно привести в пример ситуацию во время урагана «Катрина» в 2005 году,

чтобы понять, что даже современные медицинские учреждения могут оказаться бесполезными, если они неукомплектованы, не обеспечены всем необходимым и переполнены.

Команды медицинской помощи при стихийных бедствиях перегружены, когда помощь требуется тысячам людей одновременно, как в случае с «Катриной». Каждый дом становится в конец очереди. В этих условиях отдельные люди и семьи должны накапливать медицинские средства, чтобы самостоятельно справляться с различными чрезвычайными ситуациями. Медицинские знания должны быть получены и распространены. Затем эти медицинские средства и навыки должны быть адаптированы к новому мышлению. Вы должны понимать, что ситуация изменилась, возможно, надолго, и что вы — лучший источник медицинской помощи, которым располагает ваша семья.

Многие решат, что они не могут нести бремя ответственности за медицинское обслуживание других людей. Другие, однако, найдут в себе силы стиснуть зубы и надеть значок выжившего «медика». Эти люди могут иметь некоторый медицинский опыт, но большинство из них просто является отцами и матерями, а может просто ответственными людьми, которые понимают, что кто-то должен действовать, если медицинская помощь не будет оказана.

Если возможность такой ситуации впервые становится очевидной, когда близкий человек болеет или получает травму, то вероятность того, что вы окажетесь готовы и будете иметь материалы, необходимые для оказания эффективной медицинской помощи, в данном случае будет близка к нулю.

Эта книга предназначена для обучения и подготовки тех, кто хочет обеспечить здоровье своих близких. Если вы сможете усвоить изложенную здесь информацию, вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы справиться с 90% чрезвычайных ситуаций, которые могут возникнуть в результате полного отключения электроэнергии, общественного коллапса или любого другого типичного сценария катастрофы.

Мы надеемся дать вам инструменты для принятия решений, которые увеличат ваши шансы на успешное лечение травм и болезней.

Вся информация в этой книге предназначена для использования в условиях после катастрофы, когда современная медицина уже недоступна. Если у вас сломана нога в пяти местах, логично предположить, что при наличии доступа к ортопедическому отделению больницы вам будет лучше там, чем с шиной из двух палок и лоскутов от футболки.

Рассмотренные здесь стратегии не являются самыми эффективными средствами для решения определенных медицинских проблем. Они основаны на мысли, что любая помощь лучше, чем ее отсутствие; в ситуации выживания эта помощь может помочь вам пережить бурю. Как однажды сказал Теодор Рузвельт, «вы должны делать то, что можете, с тем, что вы имеете, там, где вы есть».

Мы надеемся, что вам никогда не придется использовать информацию из этой книги. Тем не менее, катастрофы случаются, и они могут поставить под угрозу даже существующие передовые медицинские системы. В этом случае информация, представленная здесь, будет ценной, пока вы ждете прибытия помощи. Имея

некоторые медицинские знания и принадлежности, вы сможете выиграть драгоценное время для раненого близкого человека и помочь его выздоровлению.

Хотя после прочтения этой книги вы не станете врачом, вы, несомненно, будете обладать более глубокими медицинскими знаниями, нужными вашей семье, близким или просто людям вокруг, чем до этого. Кроме всего прочего, вы:

- научитесь думать о том, что делать, когда вы станете единственным, кто сможет оказать медицинскую помощь вашей семье;
- задумаетесь о профилактической медицине;
- сможете собрать аптечку на случай беды;
- подумаете о том, как импровизировать в суровых условиях.

Самое главное — вы станете подготовленными к встрече с неопределенным будущим с точки зрения медицинской помощи.

ЧЕМ ЭТА КНИГА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Хотя информация в этой книге будет полезна для подготовки к крупному происшествию или долгосрочной катастрофе, она не удовлетворит потребности некоторых людей. Если вы уже являетесь врачом или официально обученным медицинским работником, вы можете считать, что уже подготовлены и не нуждаетесь в информации, содержащейся в этой книге. Вы правы, эта книга предназначена в первую очередь не для вас. Она предназначена для «не медиков», которые заботятся о сохранении здоровья своих семей в условиях отсутствия квалифицированного персонала.

Однако эта книга может оказаться полезной для медиков, которые открыты ко всему новому. В ситуации, когда нужно долгое время «выживать», у медицинского персонала не будет возможности «стабилизировать и транспортировать», и ему придется изменить свое мышление, чтобы соответствовать сценариям, для которых мы написали эту книгу.

Мы также не утверждаем, что эта книга является исчерпывающим обзором каждой темы, затронутой в ней. Не ждите, например, пятидесяти страниц о том, как лечить стопу атлета.

Эта книга не предназначена для тех, кто рассчитывает выполнять сложные медицинские процедуры в условиях дикой природы или в других условиях выжива-

ния. Читая эту книгу, вы не научитесь делать сердечное шунтирование и не узнаете, как пришить ампутированную ногу.

В первую очередь эта книга реалистична. Она не претендует на излечение болезней, с которыми могут помочь только современные технологии. Однако вы сможете справиться с теми болезнями, с которыми действительно можно выжить в экстремальных условиях.

Эта книга об интегральной медицине, поэтому если вы категорически против традиционных или альтернативных методов лечения, то она не для вас. В этой книге рассматривается то, что может принести пользу в чрезвычайных ситуациях, когда запасы лекарств ограничены. Она нацелена на использование всех инструментов в медицинском «арсенале». С ней у вас будет больше шансов сохранить здоровье вашей семьи или людей вокруг вас в долгосрочной перспективе.