

Д-ръ В. Ив. Неновъ

Здравни практически съвети

Рѣдко има човѣкъ, който да не е изложенъ въ живота си, въ работата си, на нещастни случки, грѣшки, злополуки, които могатъ да повредятъ здравето му, да му навлѣкатъ болести и страдания, да го принудятъ да прекъсне работата си и да прекара по нѣкога съ дни на легло.

Не винаги и не всѣки има възможность, особно въ село, да извика тутакси лѣкаръ или фелдшеръ, да прибѣгне до близка болница или амбулатория и да добие помощъ и облекчение. Пъкъ има и много дребни случки, при които болниятъ и близкиятъ му могатъ сами да се справятъ, стига да се запознаятъ съ ония прости работи и срѣдства, които винаги могатъ да иматъ подъ рѣка и да ги използватъ най-сигурно въ случая.

Често, следъ прегледа на лѣкаря, следъ като той предприше лѣкарство и даде нужните наставления, препорѣчаното отъ него не може да се изпълни, просто поради неумѣненето на домашните, на близките, да го извършатъ, както трѣбва. Това се отнася до най-дребни и обикновени работи, съ които всѣки трѣбва да се запознае, особно майките и домакините, сѣщо и учителите и наставниците, на които се повѣрватъ деца за обучение и наглеждане и които често иматъ да се справятъ съ случки и нещастия при игри и забави.

Ето защо, ние искаме да запознаемъ нашите читатели съ най-обикновените практики и да имъ дадемъ съвети и напѣтвания, що да правятъ при такива случаи.

1. Нараняване

Кому не се е случвало да се порѣже, да се нарани? — Дете подострюва моливъ, дѣла тояжка, домакинята или слугинята въ кухнята рѣжатъ месо, хлѣбъ, бѣлятъ картофи или ябълки, — изплъзне се ножчето и нарани прѣстъ или дланъ. Лѣте е тъй приятно да се ходи босъ, да се търчи въ двора, на улицата, ала натъкне се на трънъ, на стъклянка или на другъ остъръ предметъ, или се удари, и детето си наранява кракъъ.

Какво да се прави?

Преди всичко, никой не трѣбва да се изплашва отъ кръвотечението изъ раната. Излишни и вредни сѣ викове, заплашвания, охкания и ахкания. **Спокойствието, хладнокръвието е първото помощно срѣдство въ случая.** Наранениятъ, дете или възрастенъ, трѣбва да седне, ако му прилошава — да полегне. Наранената