

FORRAY LÁSZLÓ¹

Túlélés alapjai mérsékelt égövi viszonyok között IX.

The Fundamentals of Survival in Temperate Zones
Part IX.

Absztrakt

A tanulmányomban a magyar és külföldi forrásanyagokból összegyűjtött ez irányú szakirodalom és a saját, 35 éves tapasztalataim felhasználásával szeretném átadni írásban mindazon ismereteket, melyeket alapvető fontosságúaknak tartok a felderítő specializáción tanulmányokat folytató honvéd tisztjelöltek, a felderítő és mélységi felderítő szakemberek és természetesen minden a téma iránt érdeklődő számára. A tanulmányt a témakörrel foglalkozók figyelmébe ajánlom, de az oktatás – képzés folyamatában is felhasználható. Az érdeklődő olvasók számára pedig hasznos forrás az ismeretbővítéshez.

Kulcsszavak: túlélés, menedék, táplálék, csapdák, tájékozódás

Abstract

The aim of this study is to provide expert knowledge derived from foreign researches and my personal experiences collected in my 35 years of duty. This knowledge is vital for the recce cadets during their education, for the active recce and long-range recce specialist, and for the interested people as well. Primarily, I recommend this essay for those involved in this issue, and might be useful for the training-educations experts carrying out their duties. For the curious readers might be helpful as well to widen their knowledge.

Keywords: survival, shelter, food, traps, orientation food, traps, orientation.

¹ Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar, egyetemi docens - National University of Public Service, Faculty of Military Science and Officer Training, Associate Professor
E-mail: forray.laszlo@uni-nke.hu, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4025-4948>

BEVEZETÉS

A cikksorozatom kilencedik részében a megkezdett túlélési alapismeretek kifejtését folytatom. Az általam felállított fontossági sorrend következő részeivel foglalkozom, amelyet a túlélő katona számára alapvető fontosságúnak tartok, ez pedig az esetlegesen fellépő egészségügyi problémák kérdésének vizsgálata.

9. EGÉSZSÉGÜGYI ISMERETEK

Ebben a részben nem szeretnék foglalkozni az úgynevezett „nem általános egészségügyi ismeretekkel”. Csak ismétелgetni tudnám azokat a dolgokat, melyeknek megoldásai, cselekvési sorrendjei megtalálhatók a polgári lakosság/katonák/túlélők részére nagyon jól megírt könyvekben, szakkönyvekben. Ezért azt javaslom, akit e téma iránt alaposabban érdeklődik, és nem elég számára, amit az ez irányú különböző képzéseken kapott, az a könyvtárban, interneten nézzen utána, így kielégítve érdeklődését ezen ismeret iránt. Ajánlom kiegészítésképpen elolvasni a lábjegyzetben lévő írást is.¹

Ami fontosabb szerintem az, hogy mi történik pszichésen azzal a túlélővel, aki a túlélés bármelyik változatát is hajtja végre. Vagyis mire kell felkészülnie lélekben, mert ezt nagyon fontosnak tartom. Általában az emberek megfélemedeznek arról, hogy bármelyikük nem csak fizikai, hanem lelki sérüléseket is szenvedhet. Ezek a „károsodások” is vannak olyan fontosak, sőt akutabbak, mint a fizikai sérülések, hiszen a gyógyításuk bonyolultabb folyamat. A katona kiképzésének keretében fel kell készülni az esetlegesen bekövetkező lelki és testi sérülések elkerülésére, azok hatásos ellátására. Illetve azokkal az eleinte láthatatlan ellenségeinkkel is amelyekkel a túlélése során találkozhat bármelyikünk.

Kezdjük a sort a rendkívüli helyzetekben fellépő – ilyen a túlélés is – az emberi pszichikumra ható sérülésekkel, és azok hatásaival a túlélő viselkedésére.

Az esetlegesen fellépő lelki sérülésekkel szemben tanúsított ellenállás és a lelki terhek elviselése jelentősen függ az egyén képzettségétől, az egyénre jellemző személyi sajátosságoktól, a fellépő környezeti hatásoktól és a túlélő csoporton belül elfoglalt funkciójától. A túlélő élete a túlélés ideje alatt folyamatos stresszben zajlik.

Mi a stressz:² „A stressz olyan fizikai, szellemi és érzelmi állapotok összessége, melyek kiváltó oka a feszültség, az aggodalom, és a nyugtalanság. A stressz minden sejtünket érinti, szinte az egész testünk görcsben van, a szervezetünket a kimerülés veszélye fenyegeti. Ahogy a feszültség fokozódik, az adrenalin nevű hormon kiválasztása felerősödik, hogy felkészülhessünk a cselekvésre – barlanglakó ősrünknek volt szüksége efféle ösztönzésre, hogy megküzdhessen a veszedelemmel, vagy esetleg elmenekülhessen előle.

Mivel napjainkban az effajta küzdelem vagy menekülés nem jellemző, ezért ahelyett, hogy testünk elégetné a stresszhelyzet nyomán keletkező többletenergiját, a feszültség

1

https://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/kulhoni_magyarsag/2010/ro/kriza_tarsasag_evkonyv_01/pages/006_Nepi_gyogyitas.htm (Letöltve: 2019.02.14.)

² http://www.eletoazis.hu/stressz_alap.htm (Letöltve: 2019.03.03.)

bennünk marad. Szervezetünk nem tud visszatérni az egyensúlyi állapotához, ehelyett alkalmazkodik a folyamatossá váló készenléthez. A stressz bizonyos mértékig normális jelenség, hiszen az élet kihívásaira adott válasznak tekinthető. Valamennyi stresszre szükségünk van – az összpontosításhoz, a döntéshozatalhoz, a pozitív gondolkodáshoz. Számos esetben jelen van az életünkben a pozitív stressz. Gondoljunk például egy vizsgaszi-tuációra, amikor a szervezetünk minden sejtje a feladat megoldására koncentrál. A tartó-san fennálló stressz komoly egészségkárosodást eredményezhet, gyengíti a szervezet ellenálló képességét.” A stressz lehet fizikai, emocionális és pszichológiai.

Stressz és túlélők viszonya: A túlélők folyamatosan stresszel szembesülnek, amelyek csökkenthetik az egyén túlélésre irányuló akaratát. Meg kell, hogy értse a túlélő, hogy a stressz egyszerűen a fellépő behatásokra, nyomásokra adott reakció. A túl sok stressz következménye lehet az egyén antiszociális viselkedése, a dühös kitérőket eredménye-ző szorongás, a képtelenség mások problémáinak megértésére, a döntések meghozatalá-nak nehézsége, képtelenség a felelősségvállalásra.

Véleményem szerint a tapasztalat a legjobb pedagógus minden helyzetben és a túlélési helyzetben való elsődleges reakció és a problémamegoldásod a kiképzettségi állapotodtól függ. Túlélő helyzetben mindig tartsd szem előtt, hogy bármikor történhet veled valami rossz. Azok, akik mentálisan és fizikailag felkészültek a túlélés kihívásaira, azoknak na-gyobb a valószínűsége, hogy sikeresen fogják venni az akadályokat. A vészhelyzet keze-léséhez meg kell tanulni helyesen dönteni, jól és gyorsan improvizálni és mindig összeze-dettnek, nyugodtnak maradni.

9.1. MELYEK A LEGISMERTEBB TERHELÉSI TÉNYEZŐK RENDKÍVÜLI HELYZETEK BEN:³

- a bizonytalanság érzete;
- alvászavarok;
- az ellenőrzés hiánya;
- a folyamatos életveszély tudata;
- félelem a sérülésektől, betegségektől;
- fokozott vagy csökkent étvágy;
- a félelem, a szorongás, a harag, a frusztráció és a depresszió;
- a saját magunk által látott sebesültek/haldoklók látványa, általuk kiváltott hangok;
- a más emberek által kiváltott pánikreakció;
- a megszokott környezet, rend hiánya;
- a jól ismert személyek hiánya;
- a jogi, társadalmi védettség hiánya;
- a különböző korlátozások (fogság, tilos kommunikálni egymással, megaláztatá-sok);
- a tájékozatlanságból eredő bizonytalanság érzete (hely, idő stb.);

³ Gerhard Buzek: A túlélés kézikönyve. A rendkívüli és katasztrófahelyzetek túlélésének technikái, 1994, felhasználásával.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

- a megszokott dolgok, tárgyak, öltözék, felszerelés hiánya;
- éhség, szomjúság, a fáradtság/fáradékonyság, és az elszigeteltség érzése.

A következőkben ismertetek pár a fentiekben leírt problémát, amelyek megnehezíthetik az életedet a túlélés folyamán:

Félelem: Két félelemtípust különböztetünk meg: külső és belső félelem. A külső félelmet rajtunk kívül álló dolog okozza, aminél erős a motivációnk, hogy elkerüljük, például: félelem a rágcsálóktól. A belső félelem egy rajtunk kívülálló dolog, amihez negatív érzelmet társítunk, például: félsz attól, hogy képes vagy-e megtenni. Bármely túlélő szembesülhet a halál állandóan rá leselkedő veszélyével, a tőle való félelem normális reakció. Vészhelyzetben a félelmet általában pánik követi, estlegesen párosulhat hozzá még pár érzés: fájdalom, hideg érzet, szomjúság, éhség, fáradtság, unalom és magányosság. Ezek együtt nagy kihívást jelentenek még a csoportban túlélők számára is nemhogy egyedül feldolgozni ezeket az érzéseket. Rendkívül fontos, hogy nyugodtan tudjad értékelni a kialakult helyzetet, és ne engedd, hogy a fentiekben felsoroltak valamelyike is hatással legyen a túlélésért folytatott küzdelmedre.

Fájdalom: A fájdalom gyakran pánikhelyzetben figyelmen kívül hagyható, a legtöbb esetben nem is foglalkozol vele, majd csak akkor „jön elő” a fájdalomérzet. Ne feledd, hogy foglalkozz a sérüléssel, mielőtt még az súlyosabbá válna.

Hideg: A hideg csökkenti a gondolkodás képességét, zavarja a testet és csökkenti az akaratot, hogy túlélj. Soha ne engedd meg magadnak, hogy abba hagyd hidegben a mozgást, vagy elaludjál, hacsak nem megfelelően védett, meleg helyen vagy. Mert ismered a mondást: Ha a katona leül, akkor el is fekszik és ha már fekszik akkor, meg miért ne aludjon?

Halál kihűlés átfáz: „Az emberi test átlaghőmérséklete 36,5 Celsius-fok, a testen belül azonban jelentős eltérések lehetnek. Első fázis: A kihűlésre a test először hőtermeléssel, azaz izomremegéssel és a hőleadás csökkentésével, azaz a szőrzet megmerevedésével, „libabőr” megjelenésével védekezik. Ez a kihűlés első fázisa. Az 1-2 fokos hővesztesség izomremegéssel, reszketéssel jár. A pulzus szapora, gyors lélegzés, kissé megemelkedett vérnyomás észlelhető. A második fázisban a remegés megszűnik, közömbösség, tudatzavar, bágyadság, álmoság, érzécsalódás jelentkezik, nehéz beszéd alakul ki. A pulzusszám a korábbi emelkedettől csökken és a normális érték alatti lesz. Bizonyos esetekben hallucinációk is kialakulhatnak. Tartós hatás esetén a szervezet hőszabályozása kimerül, a testhőmérséklet folyamatosan csökken. A vérnyomás csökkenni kezd, a légzés ritkul és felületessé válik. Szívritmuszavar lép fel. A szervezet eszméletvesztéssel jár, tetszhalál-szerű állapotba esik. A harmadik fázist súlyos szívritmuszavarok, reflexhiányok, eszméletvesztés és izommerevség jellemzi, a test maghőmérséklete 30 Celsius-fok alatti. A negyedik fázis. 28 Celsius-fok alatt beáll a negyedik stádium. 27-20 fokos belső testhőmérséklet-nél, a pupillák tágak, a vércukorszint alacsony, mígnem nagyjából 20 fokos testhőmérsék-

⁴ <http://alaptabor.hu/2015/10/09/a-kihulesrol/> (Letöltve: 2019.02.12.)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

let esetén a kamrafibrilláció vagy a keringési rendszer bénulása következtében beáll a halál.”

Szomorúság: Vészhelyzetben nagyon nagy ellenséged nem szabad figyelmen kívül hagynod. Eltompítja az elméd, elvonja a koncentráció képességedet, ezért figyelmen kívül fogsz hagyni jó pár fontos túlélést segítő információt.

Éhség: Az éhség veszélyes dolog, de ritkán halálos. Ez is csökkentheti képességeidet, figyelemelvonó hatása van. Növeli a hidegérzetet, a fájdalmak hatásait és a félelemre való hajlamot.

Fáradtság: „A fáradtság a tested vészjelzése, amely figyelmeztet a túlterhelés veszélyére, a pihenés szükségességére, és arra, hogy szünetet kell tartanod az addigi tevékenységben. A fáradtság elkerülhetetlen valamennyi túlélőhelyzetben, így a legjobb, ha szem előtt tartod, mivel képes csökkenteni a mentális képességeidet.

A fáradtság lehet fizikai vagy pszichés jellegű. A fizikai fáradtság a tevékenység energiaigényével, elsősorban az izmok oxigénadosságának kialakulásával áll kapcsolatban. A pszichológiai fáradtság elsősorban a központi idegrendszer megterhelésének következtében létrejövő állapot, melynek jellemzői a figyelem csökkenése, az információk feldolgozási idejének növekedése, a döntések idejének meghosszabbodása vagy nem megfelelő döntések hozatala, általánosságban a pszichés folyamatok lassulása, megbomlása.”⁵

Unalom és magány: Ezek az „ellenségeid” gyakran váratlanul alakulhatnak ki benned és ezáltal csökkentik az elméd képességét a kialakult helyzet hatásos kezelésére. Az unalom egy érdeklődés nélküli lelki állapot, amikor nem tudod eldönteni mit is csinálj, kedvtelen vagy és határozatlan, ezért nem is teszel semmit sem, inkább töprengsz a tennivalókon, minthogy cselekednél, pedig képes lennél cselekedni. „A magány miatt többféle érzélem alakulhat ki bennünk, min például a szomorúság, a szorongás, a félelem és még sok más hasonló.”⁶ A magány miatt érzelmi szorongás alakulhat ki bennünk, ami fizikai fájdalommal és izomfeszültséggel is járhat. Ezért lehet, hogy aki magányos, gyengének érzi magát, a térdét, a lábait, a gerincét, a derekát, a hátát. Mindkettő hatása lehet a feledékenység és a zavartság.

A felsorolt lelki terhelési tényezők jelentkezhetnek egyenként és együttesen is, függ a jellemedtől, pszichikai erősségedtől, tudatállapotodtól, és az aktuális egészségi helyzetedtől.

Bármilyen történjen veled fontos, hogy ne bonyolítsd túl a kialakult helyzetet, főleg ne ess pánikba, maradj nyugodt, összpontosíts csak a túlélésre. A fellépő stressz esetén az anyagcseréd fel fog gyorsulni és a szokásosnál több folyadékot fogsz inni. Koncentrálj arra, hogy az elemi szükségleteidet maximálisan ki tudjad elégíteni, Melyek is ezek? Étél, ital, pihenés hármasa. A fellépő éhségérzeted 1-3 nap után alábbhagy, mert az ember minimális táplálkozással is beéri, de számolj azzal a ténnyel, hogy egy hét után a teljesítőképesség

⁵ <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszettudomanyok/az-egeszseges-eletmod/az-egeszseges-eletmod/a-munkavegzesbol-adodo-terheles-es-igenybevetel/a-faradtsag> (Letöltve: 2019.02.12.)

⁶ <https://www.ridikul.hu/egeszseg/cikk/2018/04/16/a-maganyosság-meglepo-fizikai-tunetei/> Ashley Chin klinikai szakpszichológus (Letöltve: 2019.02.12.)

séged csökkenni fog. Innod mindig kell, hiszen köztudott, hogy folyadék nélkül az ember 3 napig bírja, aztán károsodások lépnek fel, majd a folyamat visszafordíthatatlan lesz és halálhoz vezet. Ha nem tudod magadat megfelelően kipihened akkor jó, ha tudod, hogy nem elégséges alvás esetén a teljesítőképességed már 48 óra után is erősen csökkenhet, és úgy 72 óra után már alig fogsz tudni megfelelő önkontrollal gondolkodni. Elég sok a lehetőség a túlélés során, amikor tudsz pár percet, vagy órát aludni.

9.2. MILYEN HATÁSOK ÉRHEK A TÚLÉLŐT A PSZICHIKAI LETERHELÉS KÖVETKEZTÉBEN?⁷

1. csökkent ellenálló képesség;
2. depresszió, ingerlékenység;
3. étvágytalanság;
4. félelem (elszigeteltségtől-, ismeretlentől-, haláltól való félelem);
5. fokozott anyagcsere és a test zsírkészletének használata;
6. hirtelen fellépő ijedtség; rémület;
7. immunrendszer gátlása;
8. kimerültség;
9. pánikrohamok, esetleg pánikbetegség;
10. stressz;
11. szomorúság, izgatottság;
12. szorongás.

9.3. MELYEK A TARTÓSABB RENDKÍVÜLI MEGTERHELÉS UTÁN FELLÉPŐ PSZICHIKAI JELENSÉGEK?

A tudatállapot megváltozása, például a tudat beszűkülése és a sérelmek rendszeres ismételtetése, a tiszta tudat teljes elvesztése, az emlékezet hosszabb ideig tartó kihagyása, időérzékelési zavarok, érzelemszegénység, lelki reakciók hiánya. Igen nagy megterhelések után és a későbbi, ismételten fellépő, életveszélyes megterhelések esetén bekövetkezhet az ezekre való érzékenység. Hónapokig vagy évekig tartó rendkívüli megterhelések eredményeképpen lelki működési zavarok maradhatnak fenn. A szorongás ekkor nemcsak a bekövetkező helyzetre vonatkozik; az általános elbizonytalanodás és az alapvető bizalomvesztés minden területen felléphet.

9.4. MELYEK A RENDKÍVÜLI HELYZETEK HATÁSÁRA BEKÖVETKEZŐ MAGATARTÁSMINTÁK?

1. normális reakciók;
2. fokozott, tartós félelmi reakciók;
3. depresszió;
4. hiperaktivitás (hipománia);
5. pánik (menekülési pánik, a pánik keltette bénaság).

⁷ Gerhard Buzek: A túlélés kézikönyve. A rendkívüli és katasztrófa helyzetek túlélésének technikái, 1994, felhasználásával.

9.4.1. Normális reakciók

Átmenetileg testi és szellemi változások következhetnek be, mint például idegesség, szájszárazság, szívdobogás, izzadás, szédülés, légzési nehézségek, hasmenés, erős vizelési inger, rosszullet, hányás, álmatlanság, bizonytalan fájdalmak, szorongás, a koncentrációs képesség csökkenése, zavartság. A testi-lelki egyensúly hamarosan önmagától is helyreáll. Az ember újból cselekvőképessé válik.

9.4.2. Fokozott, tartós félelmi reakciók

A félelem egy nyomasztó érzés, amit egy általunk észlelt fenyegetés eredményez bennünk. Egy elemi mechanizmus, válasz egy bizonyos ingerre, mint például a fájdalom vagy veszély. A félelmet meg kell különböztetni a hozzá kapcsolódó érzelmi szorongás állapotától, ami általában bármilyen külső fenyegetés nélkül lép fel. Azonfelül a félelem kapcsolatban van a menekülési és az elkerülési viselkedéssel, miként a szorongás a veszélyek eredménye, melyeket kontrollálhatatlannak és elkerülhetetlennek érzékelünk.⁸

Legfontosabb megnyilvánulásai:

- érdektelenség a korábbi tevékenységek iránt;
- elidegenedés másoktól;
- elfordulás a világtól;
- a stressz folytonos visszatérése az emlékekben, álmokban;
- alvászavarok, túlizgatottság, koncentrációs nehézségek;
- egyúttal gyakori a túlélőkre jellemző szégyenérzet és lelki furdalás.

9.4.3. Depresszió⁹

„A depresszió tünetei több területen megjelennek, így érzelmi, motivációs, viselkedéses, kognitív és testi tüneteket azonosíthatunk.

Érzelmi tünetek: szomorúság, rosszkedv, örömképtelenség, öngyűlölet, szeretetképtelenség.

Motivációs tünetek: a személy érdeklődése lecsökken, nincs kedve semmihez – „semmi értelme belevágni egy újabb szárnalmas napba”.

Viselkedéses tünetek: produktivitása, aktivitása csökken, gyakran csak fekszik az ágyban, energiahányról panaszkodik, lelassul. Görnyedt testtartás, halk beszéd jellemzi.

Kognitív – gondolkodási tünetek: a depresszióval küzdő személy végtelenül negatívan látja önmagát, a világot, jövőjét, pesszimista, reményvesztett, koncentrációképesége gyengül. Negatív énkép jellemzi. Gondolkodását a „KELL”-ek hatják át, nem lényeges az, ami van. A múltban és a jövőben él, nem a jelenben.

⁸ Arne Öhman: Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives, 2000, 573–593. felhasználásával.

⁹ <http://semmelweis.hu/pszichoterapiasoztaly/kiket-gyogyitunk/a-depresszio-tunetei-es-kezelese/> (Letöltve: 2019.02.11.)

Testi tünetek: fejfájás, emésztési zavar, fogyás vagy hízás, szédülés, alvászavar – nehezen tud elaludni vagy hajnalban felébred és nem tud visszaaludni. Állandó fáradékonyság jellemzi.”

9.4.4. Hiperaktivitás (hipománia)

„Olyan magatartásbeli zavar, melynek során az egyén nem tudja figyelmét tartósan egy dologra összpontosítani és állandó mozgásra van szüksége.”¹⁰

A hipománia jellemzői¹¹

- „Megnövekedett önbizalom, túláradó magabiztosság vagy akár nagyzási hóbot;
- Csökkent alvásigény (három óra alvás is elég lehet naponta);
- Gyorsabb és több beszéd a megszokottnál;
- Felpörgött gondolkodás (cikázó gondolatok), amelyet az egyén gyakran pozitívan él meg;
- Fokozott érdeklődés a hétköznapi tevékenységek iránt (társas érintkezés, munka/iskola, szex, hobbik);
- Olyan élvezetet vagy izgalmat okozó cselekedetek keresése, amelyek kockázatosak lehetnek (pl. költsékezés, szexuális tapintatlanság, felelőtlen üzleti befektetések);
- Kiemelkedő produktivitás (szellemi és fizikai hatékonyság egyaránt), de a figyelem könnyen elterelhető és ingerlékenység is felléphet.”

9.4.5. Pánik (menekülési pánik, a pánik keltette bénaság).

A pánikroham váratlanul kezdődik, nagyjából 10 percen belül eléri a tetőfokát és körülbelül fél órán keresztül tart. Többféle formában jelentkezhet. Előfordul, hogy órákon keresztül, vagy akár egy napig is tart, megszűnte után pedig az alany fáradtnak, kimerültnek érzi magát.

Az alábbi tünetek jellemzőek:¹²

- „intenzív, elviselhetetlennek megélt, rossz közérzet;
- menekülési késztetés;
- kontrollvesztéstől, megőrüléstől, haláltól való félelem;
- légszomj (a személy érezheti úgy, hogy mindjárt megfullad);
- a személy úgy érzi, minden kicsúszik a kezéből;
- szapora szívverés; kipirulás;
- izzadás;
- reszketés, hidegrázás;

¹⁰ <https://idegen-szavak.hu/hiperaktivit%C3%A1s> (Letöltve: 2019.02.11.)

¹¹ <https://mindsetpszichologia.hu/2018/01/25/tobb-mint-jokedv-i-resz-a-hipomania/> (Letöltve: 2019.02.11.)

¹² https://www.webbeteg.hu/cikkek/szorongas_panik/203/a-panikbetegseg-es-tunetei

Dr. Zsuga Judit, pszichoterapeuta, (Letöltve: 2019.02.11.)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

- szédülés, émelygés;
- hőhullámok;
- görcsös hasi és/vagy mellkasi fájdalom;
- fejfájás;
- gyengeség;
- gombócérzés a torokban, nyelési nehezítettség”.

A túlélőnek ismernie kell azokat a módszereket, melyek segítségével pszichikai úton tud megfelelő hatást gyakorolni, a pánikba esett vagy depresszióban szenvedő társára, avagy saját magára.

Kezdeti kritikus reakciók:

Tudatosítanod kell önmagadnak, hogy túlélési helyzetbe kerültél, és megfelelő komolysággal kell értékelned a körülötted kialakult helyzetet. Rendezned kell a gondolataidat és fel kell ismerned a túlélőre nehezedő stresszhatásokat, amelyek jelen lehetnek. A negatív viszonyulásod a felmerült problémákhoz, megoldható a jó döntéseiddel és a pozitív hozzáállásoddal.

Kérdések, amelyeket fel kell tenned önmagadnak a túlélési helyzetben:

- Mennyi vizem van és hogyan tudom azt továbbra is beszerezni?
- Milyen menedékhelyre lesz szükségem, és hogyan fogom azt biztosítani?
- Milyen az időjárás, van-e szükségem tűzre?
- Mennyi élelmiszerem van és milyen élelmiszer áll rendelkezésre a környezetemben?
- Milyen felszerelés áll a rendelkezésemre?
- Milyen egészségügyi állapotban vagyok?

A kérdések megválaszolása után értékelned kell a túlélési helyzetet:

- mi is történt, hogy kerültél ebbe a helyzetbe, mit akarsz a továbbiakban cselekedni;
- melyek az alapvető céljaid;
- milyen tényezők befolyásolhatják a túlélésedet (külső, belső);
- az összes még nyitott kérdés feltevése, válaszok keresése;
- válaszd ki a legjobb döntéseket a céljaid elérése érdekében;
- készíts egy jó és megalapozott tervet.

Mit is kell tenned:

- a kialakult helyzetet higgadtan dolgozd és vedd tudomásul a tényeket;
- bízzál önmagadban és a társaidban;
- bátorítsad önmagadat és a társaidat;
- tereld el a figyelmedet a problémákról valamilyen más, pozitív dolog irányába.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

A kialakult helyzet feldolgozását követően arra kell összpontosítanod és megértened, hogy az esetek többségére az jellemző, hogy egyedül fogod végrehajtani a túlélést, azaz magadra maradtál, neked kell megbirkóznod a félelmeiddel, a gondolataiddal.

(Abban az esetben, ha túlélői csoportról beszélünk akkor a csoporton belül ezek a fent leírt technikák legfőképp a parancsnokra hárulnak. A csoporton belül a katonai hierarchia alapján kialakult egy vezetési rend, ahol mindenki egy meghatározott helyet foglal el. A jó vezetői képességekkel rendelkező parancsnok úgy tudja elfogadtatni a kialakult túlélési helyzetet, hogy a keletkező feszültségeket és rivalizálásokat teljes mértékben kiszűri. Ilyen esetekben a kialakult hierarchia alapján a csoport túlélési lehetőségének sikeressége megnő. Ne felejtse el: A társaid elvesztésével, a fokozottabb fizikai, pszichikai megterheléssel járó lelki sérüléseid megmaradnak, azok feldolgozása egy hosszabb regenerálódási folyamat részét fogják képezni).

A következőkben foglalkozom olyan felmerülő problémákkal, amelyekkel mindenképp találkozhatasz túlélés közben. Praktikus tanácsokat adok arra nézve, hogyan, mi módon győzd le a túlélés időszaka alatt az egészségedet fenyegető veszélyeket. Ezek némelyike idegesítő, vagy fájdalmas lehet, mások akár végzetesekké is válhatnak.

9.5. AZ ELLENSÉG, AMELY LÁTHATATLAN:

A túléléseid alatt hatással lesz rád: a környezetet, ahol vagy, és ami ott történik. Befolyásolják a döntéseidet, és megoldást kell keresned mielőtt bekövetkezne valami számodra kellemetlen dolog. Ha feltűnik az ellenség el tudjál előle rejtőzni stb. Azonban a legveszélyesebb ellenségeidet nem biztos, hogy látni fogod.

A láthatatlan ellenségeid lehetnek:

- a búbópestis, amit a bolha hordoz, és azon a kistrágcshálón volt, amit elfogyasztottál;
- a magas láz, amit a kullancstól kaphatsz el;
- a mérgező állatok beléd befecskendezett mérge;
- a rovarok, szúnyog által terjesztett betegségek;
- a tífusz vagy a kolera, amely annak a légynek a lábához tapadt piszokban van;
- az ételmérgezést okozó baktériumok.

Az ember a történelme során a természetben együtt élt ezekkel a mostaniakhoz hasonló kórokozókcal és veszélyekkel, amelyekkel te is találkozhatasz a túlélés során. Elődjaink az évezredek során megtapasztalták, milyen módszerekkel lehet ellenük védekezni. Ezeket a lehetőségeket minden túlélő megtanulhatja és szükség esetén alkalmazhatja.

9.5.1. Csípések és harapások:

A természetben az egyik legnagyobb ellenségünk közé tartoznak a rovarok. A mérge miatt, ami bennük van, avagy a fertőzések miatt, amit terjesztenek. Az emberek nagy része allergiás egyes rovarok csípésére. Ha megharap vagy megcsíp valami, ne kezd el vakargatni a helyét, mert az elfertőződhet, és akár a halálodhoz is vezethet. Jegyezd meg: A legkisebb

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

vakargatás is vérmérgezéshez vagy akár üszkösödéshez is vezethet, ha a sebed elfertőződik. Ellenőrizd le a testedet naponta többször is, hogy nem akaszkodott-e bele valamilyen rovar.

9.5.1.1. Kullancs:

A kullancs az agyvelőgyulladás terjesztője, létfenntartásukhoz vért szívnak ki az áldozatukból, eközben szűrásuk nyomán nyálukkal fertőző anyagot is juttathatnak a túlélést végrehajtó személybe. Az általuk terjesztett egyik legismertebb betegség a Lyme-kór¹³ és a kullancsencephalitis, amely az agyvelőgyulladás egyik okozója. A Lyme-kórnál nem szükséges minden esetben a kórházi ellátás, de az agyvelőgyulladásnál minden esetben.

„A fertőzöttek nagyobb hányadánál, 5-14 napos lappangási idő után, enyhe influenza szerű tünetek lépnek fel (láz, fejfájás, végtagfájdalmak). Néhány nap múlva a panaszok megszűnnek és a beteg teljesen meggyógyul. Előfordulhat, hogy néhány napos tünetmentesség után újabb lázas szak kezdődik, melyet fejfájás, tarkómerevség, aluszékonyság, izomfájdalom és bénulás kísérhet. Ezek az agyvelő gyulladására utalnak.”¹⁴

Tünete a bőrön: legtöbbször a csípés helyén, ritkábban elszórtan több helyen kialakuló kokárdaszerű bőrelváltozás, egyes esetekben, már a csípést követő napon megfigyelhető, máskor hónapok is eltelhetnek megjelenéséig. Általában nem fáj és nem viszket.

A kullancs főként a lombos, vagy elegyes erdőkben, illetve a folyókat és lápokot körülvevő alföldi területeken fordul elő. Az 1000 méternél magasabban elhelyezkedő erdőkben már nem él. Tavasszal, áprilistól-májusig találkozhatunk vele, vagy nyár végén, augusztusban és szeptemberben. Tartózkodási helye a sűrű bozót és magas fű. A kullancs elsősorban kedveli a testhajlatokat, ezért ezekre a testtájakra fordíts alapos figyelmet.

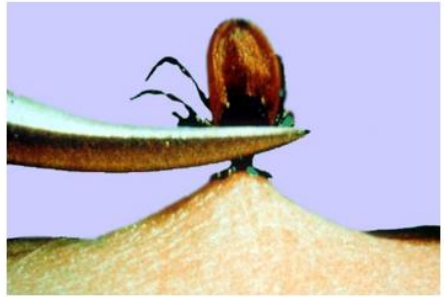
Ha kullancsot találsz magadban, vagy a társadban akkor, azt azonnal szedd ki a következő módszerek egyikével:

- a beléd fúródott kullancsot minden erőszak nélkül egy szál gyufával könnyedén eltávolíthatod. Nyálazz meg egy gyufa fejét, majd közvetlenül a kullancs teste mellett lassan körözz vele, mintha kenetgénédnél. A kullancs néhány másodperc múlva átmászik a gyufára, mert nagyon szereti a nedves foszfor illatát;
- kullancsfogóval, csipesszel. A feji végükhöz, a bőrhöz közel próbáld meg megfogni, majd lassan húzd kifelé, majd hagyd kb. fél percet, hogy a kullancs maga eressze el a bőrt, így nem kell félned attól, hogy a szájszerve beszakad. Figyelj arra, hogy az állat szájszervét soha ne hagyd a testedben. Ne préseld össze a testét. Ne csavarjad, hanem húzzad. Azonnal mosd meg kezedet és tisztítsd meg (fertőtlenítsd) azt a területet, ahol a kullancs volt;

¹³ „A Lyme-kór, mint bizonyos kullancsfajok által terjesztett betegség, nem túl régen került be a köztudatba. A kórkép csak olyan kullancsok csípésével terjed, amelyek maguk is fertőzöttek az ún. Borrelia burgdorferi nevű baktériummal. Ez a kórokozó felelős ugyanis a Lyme-kór tüneteinek kialakulásáért.” https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/4299/lyme-kor Dr. Debreczeni Anikó, általános orvos, (Letöltve: 2019.02.04.)

¹⁴ <http://www.oek.hu/oek.web?nid=330&pid=1> (Letöltve: 2019.02.01.)

- fontos, hogy a kullancs eltávolításakor ne szorítsd meg a potrohát, mert azzal a bőrdbe préseled a betegséget okozó baktériumokat;
- soha nem szabad olajjal, krémmel bekenned a kullancs kiálló végét, abban a reményben, hogy nem kap majd levegőt és magától ki fog jönni;
- ha a kullancs eltávolítása közben a feje esetleg beleszakad a bőrdbe, akkor se ess pánikba, néhány nap múlva magától ki fog esni a bőrből (vagy kipszálhatod egy tövissel).
- ha a kullancs megcsípett, legalább egy hónapig figyelned kell a csípés helyét, mert, ha idővel a szúrás körül körkörös bőrpír mutatkozik, azonnal orvoshoz kell fordulnod.



167. kép: Kullancsfajták.¹⁵

9.5.1.2. Szúnyog:

„A szúnyogoknak legalább 50 faja ismert Magyarországon. Egyesek szerint a világ legveszélyesebb állata.¹⁶ Leginkább vízhez közeli területeken fordulnak elő tömeges mennyiségben. Magasabb hegyekben a kullancshoz hasonlóan hébe-hóba vagy egyáltalán nem fordul elő. A szúnyogcsípés során a nőtény szúnyogok – mivel a hímek nem szívnak vért, szűrő szájszervükkel hatolnak a bőrdbe. Ahhoz, hogy gondtalanul tudjon táplálkozni és emésztetni, a szúnyog nyálával antikoaguláns anyagot juttat a szúrás helyére (mintegy beleköpi a sebbe), ami megakadályozza, hogy a vér megalvadjon szívás közben. A szúnyogokat vonzza az édes illat is. A szúnyogok preferálják azokat, akik bőrén keresztül az átlagnál nagyobb mennyiségben választódnak ki szteroidok és koleszterin. A leizzadt, verejtékes test, sötét ruha, a kibocsájtott szén-dioxid mennyisége is vonzza őket.”

¹⁵ <http://www.egeszseg.hu/cikk/kullancs-a-kirandulok-reme> és <http://kisallatbudafok.hu/kullancsokrol-2> (Letöltve: 2019.02.05.)

¹⁶ „Összehasonlításképpen: A cápák és a farkasok évente kb. tíz-tíz embert ölnek meg meg, majd következnek többek között az oroszlánok, a krokodilok és a kígyók. Az első helyen azok a szúnyogfajok vannak, amelyek évente több mint 700 ezer ember halálát okozzák azzal, hogy megfertőzik őket, A gyilkolási „sorban” második helyen az ember áll majdnem évi félmillió áldozattal.” https://hvg.hu/tudomany/201823_harc_aszunnyogok_ellen_amalaria_szaga_migrans_rovarok_csi_pos_valaszok (Letöltve: 2019.02.05.)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

Ismertebb Kárpát-medencei fajaik:

- „Foltos maláriaszúnyog (*Anopheles maculipennis*). 5–6 mm. Teste karcsú, csápja és lábai hosszúak. Vérszívás közben a súlyos váltóláz, a malária kórokozóját az emberbe átviheti. Magyarországon a kórokozók kipusztításával a maláriaveszély gyakorlatilag megszűnt. Sekély állóvizekben fejlődik.
- Gyűrűs szúnyog (*Theobaldia annulata*). 5–6 mm. Foltos szárnyairól és fehér gyűrűs lábfejjzeiről ismerhető fel. Házakban, pincékben telel át. A lárvája árkokban, emésztőgödörök vizeiben fejlődik. Főleg a madarak véréből szívja, olykor az embert is csípi.
- Dalos szúnyog (*Culex pipiens*). 4–5 mm. Szárnyai üvegtiszták. Szintén pincékben, barlangokban telel át. Lárvai az esővízes hordókban, tócsákban, árkok vizében fejlődnek. Az embert nem bántja, főleg a madarak véréből szívja.¹⁷

A védekezési lehetőségek ellenük:

- a vízben áztatott dohány levelel, borsmenta-, citromfű-, levendula- vagy petrezselemlevelet dörzsölj szét a testeden;
- szúnyog elleni spray, füstölő spirál, krém (ezek nem nagyon találhatóak a túlélő felszerelésében);
- a dohányosok előnyben vannak, mert a cigarettafüstöt és a nikotint sem szeretik a szúnyogok;
- fogyassz B vitamint;
- ecetet, vagy gesztenye- és diófalevél-főzetet fűjjál, illetve kenjél magadra;
- ha már megcsípett akkor ecet; hagyma; menta levelel kend be a viszkető területet;
- keress paradicsomot, citromot, szegfűszeget, hársfacserjét, rozmaringot, citromfűvet, zsályát, levendulát, körömvirágot, macskamentát, dohányvirágot, bárátcserejét vagy kakassarkantyút mert azoknak az anyagát sem szeretik;
- szúnyogcsípésre rakjál: burgonya, fokhagyma, vagy hagymaszeletet min. 10 percig. De csepegtethetsz a szűrés helyére gyertyaviaszt is, az enyhíti a fájdalmat és a fertőzés lehetőségét is csökkenti.



168. kép: Zika-vírust terjesztő szúnyog¹⁸ és délről érkező szúnyog.¹⁹

¹⁷ http://www.lorinci.hu/portal/pdf/cimlap/Amit_a_szunygokrol_tudni_kell.pdf (Letöltve: 2019.02.05.)

¹⁸ <https://24.hu/tudomany/2016/08/08/szunyoghaboru-indul-a-zika-virus-ellen/> (Letöltve: 2019.02.07.)

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

9.5.1.3. Méh, darázs:

Ha méh, darázs vagy lódarázs csipett meg, távolítsd el a fullánkot és a méregzsákot, ha még a bőrben van úgy, hogy egy kicsit kapard meg a körmöddel vagy a késséddel. Ne nyomj meg a méregzsákot: csak még több mérget fog pumpálni a sebbe. A csípést követően a bőr jellemzően piros és duzzadt. A csípés égető érzéssel párosul, nem sokkal később pedig erősen viszket. Azonnal mosd meg (fertőtlenítsd) az egész területet. Fontos tudnod a méh egyszer csíp meg a darázs több alkalommal is szúrhat.

„A méhek méregmirigye többek közt peptideket (mellitin), fehérjéket (apamin), aminosavat (histamin) és enzimeket (foszfolipáz, hialuronidáz) termel. Ezek általában lokális gyulladást okoznak, de idegbénító (neurotoxikus) és vérnyomáscsökkentő hatásuk is van. Allergiás egyénekre akár halálos is lehet. A darázsok mérgei aminokból és polipeptidekből állnak, szúrásuk igen fájdalmas, allergia esetén, vagy ha nagy mennyiségű mérget jut a szervezetbe, halálos is lehet.”²⁰



169. kép: Méh és darázs csípés.²¹

„A lódarázs csípése körüli terület vörös és duzzadt lesz, valamint hólyagok is megjelenhetnek a megcsípött terület körül. A csípést követően nagyobb fájdalomérzet léphet fel. A lódarázs mérge hisztamint és acetil-kolinot tartalmaz. Ha „hideget” érzel a végtagjaidban, a szád és a füled elkékül, vagy légzési problémáid adódnak, azonnal fordulj orvoshoz.”²²

¹⁹ <http://www.blikk.hu/aktualis/belfold/szuperszunyog-tamadia-az-embereket/n6y5pkx> (Letöltve: 2019.02.07.)

²⁰ <http://kerteszet.network.hu/blog/kerteszet-klub-cikkei/nem-art-ha-tudjuk> Abi Karam Samirné Marika. Letöltve: 2019.03.03.)

²¹ <http://www.borsonline.hu/aktualis/igy-nez-ki-10-kimeletlen-rovar-csipese-fotok/139186> (Letöltve: 2019.02.07.)

²² <http://www.haon.hu/10-kimeletlen-rovar-amelynek-csipeset-a-legtobben-nem-tudjak-azonosítani/3606529> (Letöltve: 2019.03.03.)



170. kép: Lódarázs csípése.²³

Kezelés:

A méh váladéka savas kémhatású, ezért a csípést lúgos folyadékkal érdemes bekenni, ehhez keverjünk össze 1 dl vízben egy kevés szóda-bikarbónát.

A darázscsípés lúgos méréganyagot juttat a bőrbe, így azt savas oldattal, pl. citromlével, ecetes vízzel érdemes kezelni. Emellett mindkét esetben használhatunk antihisztamin-, illetve lidokaintartalmú kenőcsöt és jeges borogatást is alkalmazhatunk.

9.5.1.4. Bolha, hangya.²⁴

A szúnyogokkal ellentétben a bolha csípése fájdalmas, és a viszketés is jóval erősebb. A bolhák legtöbbször alvó embert csípnek és a lábat támadják. Egy bolha egy alkalommal több helyen is csíp, melynek helyén akár egy-két centi átmérőjű piros folt is keletkezik. A csípés helyét nem szabad vakargatni, mert a bolhák a sebbe piszkítanak csípéskor, emiatt könnyűszerrel elfertőződhet, sebesedhet a csípés helye.

Sok hangyafajta nem veszélyes az emberre, a legtöbb problémát a tűzhangyák okozzák. Ez a hangya csípéskor toxinokat juttat a sebbe, a harapás helyén pedig hegek alakulnak ki. A rágó hangya csípése kevésbé ártalmas, a helyén rózsaszín folt jelenik meg, a tünetei pedig hasonlítanak a szúnyogéhoz azzal a különbséggel, hogy a hangya csípése égető fájdalommal jár.

²³ <http://www.borsonline.hu/aktualis/igy-nez-ki-10-kimeletlen-rovar-csipese-fotok/139186>
(Letöltve: 2019.02.07.)

²⁴ <http://www.borsonline.hu/aktualis/igy-nez-ki-10-kimeletlen-rovar-csipese-fotok/139186>
(Letöltve: 2019.02.07.)

171. kép: Bolha és hangyacsípés.²⁵**Kezelés:**

Bolha: A kellemetlen viszketést antihisztamin-tartalmú kenőccsel csillapíthatjuk, emellett hatásos lehet a hideg vizes borogatás és a jegelés is.

Hangya: A csípés közben kibocsátott hangyaszav ellen alkalmazzunk gyenge lúgot, például nátrium bikarbonát (szódabikarbóna)- pasztát, vagy kenjük be kortizontartalmú kenőccsel.

9.5.1.5. Bögöly, tetű:²⁶

A bögöly úgy néz ki, mint egy nagy légy, de attól eltérően a csípése nagy fájdalommal jár. A csípés először kicsi, majd egyre nagyobbá és duzzadtabbá válik. A bögöly vért szív és veszélyes betegségeket, nyúlpestist és lépfenét is terjeszthet, ugyanakkor emberre nem igazán támad, célpontjai leginkább a szarvasmarhák.

A tetűcsípés a szúnyogéhoz hasonló, kis piros foltok jelennek meg, de olyan területen, ahol szőr van – a fejen, a nyakon és a fül mögött –, a csípések pedig néhány centi távolságra vannak egymástól. A tetű olyan súlyos betegséget terjeszt, mint a tífusz.

172. kép: Bögöly és tetű csípése.²⁷

²⁵ <http://www.borsonline.hu/aktualis/igy-nez-ki-10-kimeletlen-rovar-csipese-fotok/139186>
(Letöltve: 2019.02.07.)

²⁶ <http://www.borsonline.hu/aktualis/igy-nez-ki-10-kimeletlen-rovar-csipese-fotok/139186>
(Letöltve: 2019.02.07.)

Kezelés:

Bölgőly: Enyhíti a kellemetlen, égető érzést a hideg vizes borogatás, illetve az antihisztamin-tartalmú krém. Ha egy-két napon belül nem múlnak a tünetek, akkor forduljunk orvoshoz!

Tetű: Kézrel történő eltávolítás. Hajmosás után vizes fésűvel történő kifésülés. Ecet és víz keverékével történő hajöblítés. Kopaszra borotválkozás. A ruházat forró vízben történő kimosása. A ruházat jeges vízbe, illetve jég közé helyezése hideg időben.

9.5.1.6. Pók, százlábú:²⁸

„A pókcsípés általában két kis piros, viszkető, szűrő, égő érzéssel járó duzzanatot okoz, amelynek a közepén szúrccsatorna található. Hazánkban a pókok közül a legveszélyesebb csípése a dajkapóknak van. A marás helye fájdalmasan bedagad, a méreganyag hatására végtagjaink zsibbadhatnak, időszakosan lebénulhatnak, és hányinger, valamint magas láz is jelentkezhet. Emellett a vizek környékén élő szegélyes vidrapókkal is vigyázzunk, amelynek csípése szintén megduzzadhat és erős fájdalommal járhat.”

Néhány nagyobb százlábú fájdalmas harapást képes ejteni, mely bevörösödik és megduzzad. A tünetek ritkán állnak fenn 48 óránál tovább. Kellemetlen viszketés, fejfájás, duzzadt nyirokcsomók, szédülés, hányinger, szapora szívverés, nyugtalanság, és megnövekedett vérnyomás, helyi bőrszövetkárosodás lehet a következménye a harapásnak. Leggyakrabban előfordulási helyük a sötét, nedves helyek, mint például egy halom lehullott falevél, a rothadó fatörzsek kérgei alatt, vagy a sziklák alatt, pincében és a sarkokban, cement földem alatt és üreges falak repedéseiben.



173. kép: Pók csípése és százlábú harapása.²⁹

²⁷ <http://www.borsonline.hu/aktualis/igy-nez-ki-10-kimeletlen-rovar-csipese-fotok/139186>
(Letöltve: 2019.02.07.)

²⁸ <http://www.blikk.hu/eletmod/egeszseg/milyen-rovar-csipett-meg-igy-azonosithatjuk/9iy32wg>
(Letöltve: 2019.02.07.)

Kezelés:

Pók: Enyhébb esetben a tüneteket csillapítja a hideg vizes borogatás és a hisztamintartalmú krémek. Pókok esetében alaposan tisztítsa meg a sebet, majd a szájjal próbálja kiszívni vagy kézzel kinyomni és eltávolítani a mérget. Ha azonban nem múlnak a panaszaink, illetve súlyosabb tüneteket tapasztalunk, akkor forduljunk orvoshoz!

Százalábú: Azonnal meg kell mosni az érintett területet bő vízzel és szappannal, hogy minimalizáld a fertőzés lehetőségét. Ne használj alkoholt, hogy fertőtlenítsd a harapás környékét. Hűvös, nedves kötést kell alkalmazni a helyi érzéstelenítéshez a harapás helyén, hogy enyhítsd a fájdalmat. esetlegesen a magharapott testrészt forró hőnek (45 C⁰) kell kitenni, avagy forró vízbe kell meríteni.

Százalábú és a hangya csípését úgy kezelj, mint a darázs csípését. A jól megrágott dohány, a seb kitisztítása után, arra ráhelyezve néha segít enyhíteni a fájdalmat.

Pár betartandó javaslat:

- a bőrödre szálló rovarot óvatosan zavard el;
- a menedék közvetlen közelében található darázsfészket távolítsd el (de inkább máshol keress menedéket magadnak);
- a szemégyűjtő helyet az étkezési helytől minél távolabb helyezd el és fedd be;
- a vízben vergődő rovar a fürdés előtt távolítsd el valamilyen tárggyal;
- az ételek és italok tálalására szolgáló edényeket gyakran tisztítsd ki, és az ételmaradékokat azonnal takarítsd el;
- gondoskodj az élelmiszerek és az ételmaradék zárt tárolásáról;
- lehetőleg ne járj mezítláb,
- ne bolygassd meg a korhadt ágakat, fadarabokat, ezek a darazsak gyakori fészkelő helyei;
- ne használj az erős parfümöt, dezodort, arcszeszt, szappant;
- ne ingereld a rovar gyors mozgással, viselkedj nyugodtan, ne hadonász, ne csapkodj magad és a rovar körül;
- a rovarcsípés utáni piros foltra tegyél vizes, vagy borecetes borogatást. A nyers, reszelt krumpliból készült pakolás is segít;
- mindenfajta rovarcsípésre kiváló hatású az ecetes víz, de a szódadikarbóna kevés vízzel keverve is eredményes fájdalom- és duzzadtságcsökkentő;
- bármilyen rovarcsípésre használható a hagymalé. Dörzsöld be a csípés helyét egy fél hagymával, így nem fog fájni, és nem is dagad be;
- darázs csípéskor először a csípés helyét fertőtlenítsd, majd tegyél rá ecetes borogatást. Az ecet a darázsmérget közömbösíti;
- a darázs csípésre jó hatású a vöröshagyma: segít a méreg feloldásában, eltávolításában. Alkalmazd felvágva és hagymaléként. A felvágott hagymát néhány percre szorítsd a sebre, a hagymalevet pedig a csípés helyén dörzsöld a bőrbe;

²⁹ <http://www.blikk.hu/eletmod/egeszseg/milyen-rovar-csipett-meg-igy-azonosithatjuk/9iy32wg> és <http://www.hogyan-kell.com/articles/szazlabu-harapas.html> (Letöltve: 2019.02.14)

- a csípésre nyomj rá azonnal egy széles pengéjű kést, és legalább öt percig tartsd leszorítva. Enyhíti a fájdalmat az is, ha a csípés helyét hideg víz alá tartod, majd hideg vizes borogatást alkalmazol;
- ha érzékenyek vagy a darázscsípésre, ajánlatos magaddal hordani az ellenszert, mert már egyetlen szúrás is életveszélyes lehet. Kerüld azokat a helyeket, ahol sok a darázs; ha közeledbe kerülnek, hadonászással ne próbáld elzavarni őket;³⁰
- használj gyenge lúgos oldatot, pl. szódadikarbónát vagy szalmiákszeszt, hogy a hangyamarással bőrbre került hangyasavat közömbösítsd;
- ha a kullancs makacsul belekapaszkodott a bőrbre, ne használj alkoholt, olajat, petróleumot, zselét, csak távolítsd el, a csípés helyét fertőtlenítsd.

Ha tudod, hogy milyen módszereket alkalmaznak a helybeliek a csípés és a harapás kezelésére, cselekedd ugyanazt, de legyél nagyon óvatos.

9.5.2. Nyílt sebek:

„A sebek a szervezet szöveteinek külső hatásra bekövetkező folytonossági hiányai. A mechanikus sebek az ép szöveteket érő fizikai ártalom hatására keletkeznek. Felosztásuk történhet eredetük vagy alakjuk szerint; alakilag nyílt és zárt sebeket különböztetünk meg. A nyílt sebek felületesek vagy mélyek lehetnek, ez utóbbiak a testüregek megnyílásának és a belső szervek sérülésének veszélyét hordozzák magukban. A nyílt sebzés következménye a vérvesztés, továbbá a kültakaró védekező működése is sérül, nem tudja ellátni feladatát.”³¹

A sebfajták a következők lehetnek:

1. fagyás okozta seb;
2. harapott seb;
3. hőhatás, égés okozta seb;
4. kémiai sav okozta seb;
5. lött seb;
6. lúg okozta seb;
7. mechanikus seb;
8. metszett, vágott seb;
9. sugárzás okozta seb;
10. szakított seb;
11. szúrt seb;
12. vágott seb;
13. zúzott seb.

174. kép: Sebfajták.³²



³⁰ <http://www.iotudni.hu/tippek/darazscsipes.html> (Letöltve: 2019.02.01)

³¹ https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/nyilt_mechanikus_sebek/377 Dr. Szemerédy Viktória, (Letöltve: 2019.02.10)

³² <http://www.hogyan-kell.com/articles/lott-sebek-elsosegely-osztalyozasara-kezelesere.html>
<https://gyogyhirek.hu/horzsolasok-kezelese-otthon/> <https://www.nice.hu/egeszseg-hirek/honnan->

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

A túlélőnek a megfelelő orvosi felszerelés hiányában a legnagyobb veszélyt a fertőzés okozza. Néhány fertőzést valószínűleg nem fogsz tudni elkerülni, de megakadályozhatod az elterjedésüket. A legfontosabb dolog: Minél előbb alaposan tisztítsd meg a sebet és annak környékét. Majd próbáld azt sterilen lefedni. (*hidrogénperoxid-oldat alkalmazása*).

A három legfontosabb teendő a sérülések kezelésekor: a vérzéscsillapítás, a fertőzésgátlás, és a fájdalomcsillapítás.

„A következő dolgokat kell tenned:

- ültess le, vagy fektess le a társadat (ha ő sebesült meg);
- távolíts el, illetve lazíts meg minden olyan ruhadarabot vagy tárgyat, amely a seb környékét szorítja, vagy ha szükséges vágd le a ruhát;
- távolíts el minden nyilvánvaló idegen testet a sebből és a környékéről;
 - *a sebben levő idegen testet csak akkor szabad eltávolítanod, ha a sebből kiáll, és anélkül, hogy a sebhez hozzá kellene nyúlnod, az könnyen kiemelhető. A testüregbe hatoló és onnan kiálló tárgyat csak szakértőnek szabad eltávolítania, mert a dilettáns eltávolítás súlyos, másodlagos sérüléseket okozhat, - de végszükség esetén neked kell megtenned;*
- tisztítsd meg a sebet és a környékét nagyon alaposan;
 - *vigyázz arra, hogy ne kerüljön a sebbe a fertőtlenítő folyadékból. Nem szabad vízzel sem kimosni a sebet. A seb környékét 3-4 centiméter szélességben tisztítsd meg, figyelj arra is, hogy a tisztogató mozdulataid a sebszélektől kifelé irányuljanak. Ne tegyél a sebre hintőport vagy kenőcsöt, mert ez által nő az elfertőzés veszélye;*
- meg kell állapítanod a vérzés típusát, és a kötést ennek megfelelően kell elkészítened.
 - *hajszáleres vérzésnél a vér lassan szivárog. Ilyenkor fedőkötést kell alkalmaznod. A fedőkötés elkészítése: rögzíts steril gézlapot gézzel vagy ragtapasszal a sérült felületre.*
 - *gyűjtőeres vérzésnél a vér sötétebb színű, lassan csordogál a sebből. Nyomókötést kell elhelyezni. A nyomókötés elkészítése: steril gézlapok közé tett "gégzombóc", steril vatta vagy gézlapköteg rögzítése gézzel és/vagy ragtapasszal.*
 - *az ütőeres vérzésnél a vér élénkpiros, a szív működés ütemében fecskendezve tör elő. A jelentősebb vérvesztés elkerülésére a sérült eret csonthoz szorítva rögzítsd, ezt követően nyomókötést alkalmaz.*"³³
- fedd le sterilen.

[tudhatod-elfertozodott-a-sebed](#) (Letöltve: 2019.02.10)

³³ <http://www.vital.hu/themes/sick/nyiltseb1.htm> felhasználásával. (Letöltve: 2019.02.10)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

A leggyakrabban előforduló sérülések túléléskor:

Horzsolás: Felületi seb, amelynél a bőr felső rétege sérül, és nedvező sebfelület marad vissza. Leggyakrabban eséskor, csúszás után, súrlódáskor keletkezhet. A horzsolts sebekben fertőzést okozó szennyeződések maradhatnak: homok, föld, por. A sebből távolítsd el (hideg víz) a belekerült szennyeződéseket, majd fertőtlenítsd. A sebet, ha kis kiterjedésű, ragaszd le sebtapasszal, ha nagyobb, kötözd be olyan kötszerrel, ami nem ragad bele a sebbe. Amíg a sebet nem fedi pörk naponta cseréld ki a kötést. víz se érje a sebet. Ha a megjelenik a seben a pörk, további kötésre már nincs szükséged. Figyel a következőkre: Vérzéscsillapításra még szükséghelyzetben sem használj olyan anyagot -, ami beleragadhatnak a sebbe: vattát, papír zsebkendőt stb. A különböző sebhintőporokat sem ajánlom használni mert, ezek ugyanis olyan réteget, lepedéket képezhetnek a seben, melytől a seb nem tud tisztulni, így valószínűleg hamarosan a sebed be fog gyulladni. Ugyanezen ok miatt a különböző kenőcsök sem alkalmasak a nyitott sebek kezelésére. Ha a sebed körül pír, duzzanat, fokozódó fájdalom alakul ki, az a fertőzés jele.

Metszett, vágott seb: A metszett, vágott seb, az éles tárgyak, például késpenge vagy törött üveg által okozott sebek. A sebszélék egyenesek, roncsolásmentesek. Mivel a sérülés az erekre is kiterjedhet, bő véréssel is párosulhat. Csillapítsd a vérzést és fertőtlenítsd a sebet, majd kötözd be steril kötszerrel. Erős vérzésnél nyomókötésre van szükség. Minden esetben távolítsd el az esetleges ékszereket, mivel azok zavarhatják a vérellátást, ha az adott testrész megdagad. Elsődleges sebellátásra a sérülést követő 6 órán belül van lehetőség, ezt túllépve számolnod kell a fokozott fertőzésveszéllyel, illetve a gyógyulás időtartamának elhúzódásával.

Zúzott seb: „Tompá tárgy okozta ütés összezúzhatja a bőr alatti hajszálereket. A vér kiáramlik a szövetekbe, véraláfutást okozva. A bőr felhasadhat. Ha a zúzódás súlyos, mélyebben fekvő károsodás is lehet a háttérben - például csonttörés vagy belső sérülés”³⁴. Csillapítsd a vérzést és fertőtlenítsd a sebet, majd kötözd be steril kötszerrel. A nem nyitott, zúzott sérülés borogatása, jelzése enyhítheti a fájdalmas duzzanatot.

Szúrt seb: Valamilyen hegyes tárgy okozhat szúrt sebet, amely a felületen kis területet érint, de ha mélyre hatol, belső sérülést okoz. Ha szenny vagy kórokozó jut a sebbe, az fokozott fertőzésveszélyt jelent. A sebet fertőtlenítsd, kötözd be steril kötszerrel és a sérült testrészt helyezd nyugalomba. Érsérüléseknél (amikor a sebből spriccel a vér) nyomókötést kell alkalmaznod.

Harapott seb: A harapott seb hasonlít a zúzott sebhez, de itt a fertőzés veszélye jóval nagyobb, hiszen a harapást okozó állat szájából nagy mennyiségű kórokozó kerülhet a sebbe. Az ilyen sérülést ki kell tisztítanod, majd fertőtlenítened, ha szükséges néhány nap után szabad csak összevarnod.

A harapott sebekre minden esetben igaz – állat fajtától függetlenül -, hogy mindig fertőzöttnek kell tekintened, hiszen az állat szájüregében nagyon sok kórokozó található, így ennél

³⁴ <https://femina.hu/gyerek/6-veszjoslo-jel-hogy-elfertozodott-a-seb/> (Letöltve: 2019.02.12)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

a sérülésnél nem lesz elegendő az „önellátás”, a fertőzésveszély nagyon nagy, ezért orvosi ellátásra lenne szükséged.

Égési seb: Az égett sebet azonnal tartsd hideg víz alá legalább 15 percig, ezzel elkerülheted a további szövethárosodást, így egyrészt az erek összehúzódása révén mérsékelheted a szervezet folyadékvesztését. Másrészt a hűtőhatás a fájdalomnyhításában is segít. Az égés, forrázás után savóval teli hólyagok jelenhetnek meg, melyek átszúrása szigorúan tilos! Elsőfokú égési sérülésnél alkalmazhatsz hűsítő kenőcsöt, szükség esetén fájdalomcsillapítót. Másod- és harmadfokú égésnél az égett terület mellett fertőtleníts, majd sterilén, nem szorosan kötözd be. Szükség esetén fájdalomcsillapítót kell alkalmazni. A folyadékvesztésedet folyamatosan pótolnod kell. Általános és legfontosabb szabály a következő: "Hűtés, hűtés, hűtés." Minden égési sérülést, teljesen mindegy, hogy enyhe vagy súlyos, felületes vagy mély, amilyen gyorsan csak lehet, hűtened kell. A hideg folyó vízzel történő hűtés mérsékli az égés kiterjedését, mélyülését. Égési sérülésnél nagyon fontos lesz számodra a fájdalomcsillapítás, mert ez a sérülésfajta nagyon nagy fájdalommal fog járni.

A sebek kezeléséhez felhasználható növények:³⁵

- | | | |
|--|----------------------------|---|
| – árnika; | – körömvirág (calendula); | – összezúzott farkasalma-, cickafark- vagy fekete nadálytő levél; |
| – bíbor kasvirág; | – lizinka, csontfű; | – papsajtmályva; |
| – császárszakáll; | – méz; | – paradicsomszelet; |
| – ebfű, ebnyelvűfű, kutyanyelvűfű; | – mezei árvácska; | – pokolgaz (libatop) |
| – fűzfakéreg; | – nyers káposztalevél; | – tarlófű, tarlóvirág vagy tisztesfű; |
| – hamamelisz (varázsdió, boszorkánymogyoró); | – nyírfakéreg (kivonat); | – útilapu, útifű; |
| – indásínfű, ínfű; | – orbáncfűolaj; | – vadárvácska; |
| – íngyűjtő gaz; | – orvosi bakfű; | – vereshátú gaz; |
| – izsop; | – orvosi székfű (kamilla); | – <i>tiszta pókháló</i> . |

A felsorolt növények, avagy olajai, kivonatai: fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő és sebgyógyító tulajdonságokkal rendelkeznek.

9.5.2.1. „Honnan tudhatod: elfertőződött a sebed?”³⁶

³⁵ <http://borapolas.biogyogyulas.hu/gyogyitsa-a-sebeket-mellekhatasmentesen-gyogynovenyekkel/> (Letöltve: 2019.02.10)

³⁶ <https://www.nice.hu/egeszseg-hirek/honnan-tudhatod-elfertozodott-a-sebed> (Letöltve: 2019.02.10)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

Rossz közérzet: az egyik, nem specifikus jele annak, ha elfertőződött a sebünk, lokalizált fertőzés jött létre, ha fáradtnak, energiátlanak érezzük magunkat. Az lehet az érzésünk, hogy a mindennapi feladatainkat, amelyek eddig könnyen mentek, sem tudjuk elvégezni.

Többet kell aludnunk, mint korábban. Ha kezdetben magunk is ezt tapasztaltuk, majd hirtelen kimerültség tör ránk, nagy az esélye, hogy a seb elfertőződött.

Láz: a lázas állapot fejfájást, az étvágy csökkenését eredményezi. Az alacsony láz általában normális, ám ha magas lázunk van, az a seb elfertőződés jele lehet. Ha a láz a nyílt és krónikus seb következménye, az antiszeptikus kötszerek is megoldást jelenthetnek, de ebben a medik³⁷ lehet segítségünkre.

Folyadék szivárgás: normális, hogy a területen, ahol a vágást végezték, némi szivárgást tapasztalunk. Ennek azonban sárgásnak vagy tiszta színűnek kell lennie. Ha a folyadék zavaros, zöldes, rossz szagú, az annak a jele lehet, hogy a seb elfertőződött. Az egészséges szivárgást fel lehet fogni nedvszívó, hidrokolloidos kötszerrel vagy negatív nyomás terápiával.

Folyamatos vagy növekvő fájdalom: miközben a fájdalom gyakori operációk után, a gyógyulás előrehaladásával fokozatosan alábbhagy. Kerüljük a megerőltető tevékenységeket is. Ha a fájdalom fokozódik vagy nem múlik, lehet, hogy a seb elfertőződött.

Duzzanat és pirosság: bizonyos fokig a kipirosodás normális a sérülés területén, de idővel csökkennie kell. Ám ha a vágás vagy seb helye továbbra is vörös, vagy ún. lymphangitis jelentkezik, azaz a terület csíkossá válik, az a seb elfertőződés figyelmeztető jele. A pirossággal együtt duzzanat is jelentkezik, de normális esetben ennek is csillapodnia kell.

Forróság a bemetszés helyén: amennyiben fertőzés alakul ki a sebben vagy a vágásban, a szervezet fertőzés-ellenes vérszöveteket küld a kérdéses helyre. Ennek hatására a sebet melegek érezhetjük tapintásra. Ha azt tapasztaljuk, hogy ez nem enyhül, a seb elfertőződése áll fenn, s más tünetek is jelentkezhetnek.”

Ha nincs túl sok friss vized akkor a friss vizeletedet is „alkalmazhatod” a seb kiöblítésére. Ne feledd: Csak a friss vizelet steril.

Hígítatlan jódot vagy higanykrómot a seb környező területének sterilizálására használhatsz fel.

Ha a seb nyílt és nagy, akkor csak végszükség esetén varrd össze, inkább a bőrszéléket a fertőtlenítés után próbáld a sebre hajtani, majd rögzítsd. De valószínűleg így is el fog fertőződni. Inkább hagyd nyitva, hogy a genny szabadon kiszivároghasson. Ha bezárol a seb és nem megnyugtató a látványa akkor, valamilyen steril eszközzel fel kell nyitnod. A tűzben sterilizáld a késed pengéjét, vagy egy éles konzervfedőt, üvegcserepet. Ne töröld le, ha kiveszed a tűzből. Hagyd a gennyet kiszivárogni és távolítsd el óvatosan minden gennyet. Azután hagyd száradni a sebet, majd kötözd be. Igyál annyi vizet, amennyit csak tudsz. Addig kell megismételned ezt a műveletet, amíg a seb el nem kezd begyógyulni.

³⁷ medik – egészségügyi altiszt

A filmekben is látható az a jelenet amikor a főhős puskaport önt a sebre, majd lángra lobbantja. legvégső esetben ez is egy drasztikus megoldás, ha már más nem segít, fájni fog, de jobb, mintha elüszkösödne a sebed.

9.5.2.2. A fertőzés megelőzésének lehetőségei:

Fertőzés akkor alakul ki, ha egy seb baktériumokkal szennyeződik, a baktériumok pedig aggasztó sebességgel tudnak szaporodni. Minden sebben megtelepedhetnek, ha nem steril kötszert használunk, vagy ha piszkos a kezünk. Nem egyszerű a szabadban sterilen tartani a tárgyainkat, de ha súlyos sebről van szó, az elsődleges szempont mindig a vérzés elállítása legyen. A fertőzés akkor jön létre, amikor a kórokozó a szervezetbe eredményesen behatol, vagy ha már, addig is ott volt, akkor valamilyen okból agresszívvá válik. Ennek a következménye lesz a betegség, a védekező képességében komoly változásokat fogsz tapasztalni. A mikroorganizmusok számos módon be tudnak jutni a sebágyba. A fertőzés akár szepszist³⁸ is okozhat, ha a kórokozók szétterjednek a véráramban. Aktív kezelés nélkül a szepszis többszervi elégtelenséghez vezethet potenciálisan halálos kimenetellel. Elsődleges sebellátásra a sérülést követő 6 órán belül van lehetőséged, ezt túllépve számolnod kell a fokozott fertőzésveszéllyel, illetve a gyógyulás időtartamának elhúzódásával. Elterjedt hiedelem, hogy a kisebb sebeket hagyjuk szabadon, mert úgy jobban és hamarabb gyógyulnak. Ennek éppen az ellenkezője igaz: a fedett sebek gyorsabban meggyógyulnak, a nyílt sebek pedig elfertőződve sokáig regenerálódnak, és „csúnyább” heget is hagynak maguk után.

9.5.2.3. Gyógyítás nyűvekkel:

A fertőzött terület hatásos és célszerű kezelésére a természetben segítségére lesznek a nyűvek. A nyílt sebfertőzés antibiotikumos kezelése teljesen kikerülhető légylárvák, nyűvek megfontolt és ellenőrzött alkalmazásával. Nem túl szép látvány lesz, ahogy a döghúsrá specializálódott nyűvek éppen az elhalt szöveteket fogyasztják, de számodra ez: a növekedésük, a fejlődésük, a további túlélésed kulcsa.

1. A nyű a légy lárvája. Ahhoz, hogy előállítsa őket, legyeket kell engedni a sebre, hogy belepetézzenek. Mivel a legyek is mindenféle fertőzést hurcolnak magukkal, azt a veszélyt vállalja, hogy a helyzetét még jobban súlyosbítja.
2. A nyűvek az egészséges szöveteket is éppen olyan vígan megeszik, mint a beteget. De még így is akadhat olyan helyzet, amikor súlyos fertőzést kap a seb, ha nem akar javulni magától és a nyűvekkel való gyógyítást választja. (Az orvostudomány is használja a nyűveket, olyan helyzetekben is amikor a gyógyszerek már nem hatnak).

A következőket kell tennie:

- Egy napig tegye ki a sebé a legyeknek, majd fedje be és rendszeresen ellenőrizze.

³⁸ szepszis - vérmérgezés

- Amikor a nyüvek megjelennek, tartsa fedve, de állandóan ellenőrizze a folyamatot.
- Amikor a nyüvek keresztülrágták magukat a fertőzött húson, távolítsa el őket. Növekvő fájdalom és friss élénkpiros vér a seben jelzi, hogy a nyüvek már egészséges húsba hatoltak.
 - Öblítse ki a sebet friss vizelettel,
 - Minden 4. órában ellenőrizze a sebet néhány napig és győződjön meg arról, nem maradt-e nyű a sebben.
 - Kötözze be és kezelje a sebet rendesen.



175. kép: Gyógyítás nyüvekkel³⁹

9.5.3. Bőrfertőzések:⁴⁰

A bőr legfontosabb bakteriális kórokozói a streptococcus és a staphylococcus törzsek. Ép hámon keresztül ritkán fertőznek, a bőr bakteriális fertőzésének előfeltétele többnyire a hámsérülés. A bőrgennyedés (pyoderma) számos betegség összefoglaló neve. Most csak a legfontosabbakat említem meg amelyekkel a túlélő találkozhat. (Természetesen a „polgári” életben ezeknek több változatával is találkozhatunk).

A bakteriális bőrfertőzések: A bőr felszíni sérülésein (például, ha megvágjuk magunkat) könnyen bejuthatnak baktériumok a szervezetünkbe. Ha ezek fertőzést is tudnak okozni, gyakran apró kis piros gumókkal kezdődik, amelyek aztán szép lassan egyre nagyobbra nőnek.

- ótvar;
- celulitisz (nem összetévesztendő a narancsbőrrel);
- furunkulus.

³⁹ https://mult-kor.hu/20100219_csucstechnologiaval_ter_vissza_a_larvaterapia (Letöltve: 2019.02.12.)

⁴⁰ https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/borgyogyaszat/cikkek/a_borfertozesek_tipusai/20180726125402 (Letöltve: 2019.02.12.)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

Vírusos bőrfertőzések: Ahogy az elnevezésből is kiderül, ezeket a betegségeket vírusok okozzák, enyhébb és súlyosabb lefolyású is van köztük.

- kéz-, láb- és szájbetegség.

Gombás bőrfertőzések: A gombák által okozott fertőzések leggyakrabban a lábfejen, lábkörmökön vagy a hónalj területén alakulnak ki. Rendszerint nem életveszélyesek, és általában nem is fertőzők.

- atlétaláb (láb, lágyék, hajlatok);
- a test felszínes gombás fertőzése;
- ótvar;
- körömgomba;
- szájpenész.

Rovarok, élősködők okozta bőrbetegségek: Kellemetlen, de nem életveszélyes betegségekről van szó. Azért nem árt komolyan venni, mert ezek az élősködők a véráramba kerülve eljuthatnak a belső szervekhez is.

- tetvesség;
- poloska okozta bőrbetegség;
- rühesség;
- lárvajáratok okozta bőrkiütés.

Pár bőrbetegség leírása:

A **cellulitisz** egy gyorsan kialakuló gyulladós betegség, melyet baktériumok okoznak. A betegség bármely testtájon megjelenhet, de a leggyakoribb az alsó végtagokon. A gyulladás sokszor valamilyen elfertőződött seb, rovarcsípés, esetleg műtéti bemetszés helyén alakul ki, és onnan terjedhet tovább a bőr mélyebb rétegeibe is.

Az **ótvar** igen fertőző, felületes, gennyes bőrbetegség, mely elsődleges fertőzésként legtöbbször az arcbőrön fordul elő; másodlagos fertőzésként bármely életkorban kialakulhat. Jelentőségét az adja, hogy a szervezetet (veséket) érintő, súlyos szövődménye lehet. Ha a bőr megsérül, a mikroorganizmusok bejutnak a szövetekbe, és gyulladást okozhatnak. Bőrsérülést eredményezhet állatharapás, rovarcsípés vagy bármilyen a bőr felületét károsító tényező. Észrevehetetlenül kicsiny sérülés is vezethet ótvar kialakulásához.

A **furunkulus**, a gennyes gyulladást a szőrtüszőbe vagy az ahhoz kapcsolódó faggyúmirigybe hatoló gennykeltő baktérium, általában a Staphylococcus okozza. A kelés kialakulása több napig is eltart, eleinte a bőr körülírt, lencsényi, vörösés elszíneződése figyelmeztet a gyulladásra. Később a bőr kiemelkedik, egyre vörösebbé, tömöttebbé és fájdalmasabbá válik. A furunkulus akkor érett, amikor közepe kúp alakban kiemelkedik, és közepén sárgás, gennyes folt jelenik meg. Az érett kelés többnyire magától kifakad, de ha nem, akkor meg kell nyitni. A furunkulus gyógyulását a genny kiürülése jelzi.

Az **atlétalábnak** nevezett tünetegyüttes egy meglehetősen gyakori gombás megbetegedés, mely könnyen továbbterjed, nemcsak a lábról más testrészeinkre, de másokra is.

Pár gombás megbetegedés leírása:

A **gombák** számára az emberi szervezet nem optimális élettér, de bizonyos anyagcse-retermékeik, enzimeik alkalmassá teszik őket a fertőzésre. Ez ellen a szervezet főként az

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

immunrendszer mozgósításával védekezik. Ritkán fertőzheti a bőrt még penészgomba, rendkívül ritkán úgynevezett dimorf gomba és sarjadzó gomba. A gombák általában a bőr felső rétegét fertőzik meg (szuperficiális fertőzés), de bizonyos körülmények esetén (immunhiány, legyengült szervezet) a mélyebb, bőr alatti szövetekbe is hatolhatnak.

Láb és körömgomba, fonalas, sarjadzó vagy penészgombák okozhatják. Legtöbbször a lábujjak között, a talpon jelentkezik hámló, viszkető, hólyagos kiütések formájában. Súlyosabb esetekben áterjedhet a körmökre is, illetve feltűnhet a test egyéb hajlataiban, hónaljban, combtőnél is. Megelőzni egyszerűbb, a kezelése olykor igen hosszadalmas és a fertőzés hajlamos a kiújulásra.

Pár rovar, élősködő okozta bőrbetegségek leírása:

A *tetű*, pontosabban szolva fejtetűt (mielőtt összetévesztenénk közvetlen rokonával, a ruhatetűvel) bármikor észrevétlenül beszerezhetünk, megszabadulni tőle pedig nehezebb lehet, mint átkelni a sivatagon víz nélkül. A tetű - a rühvel ellentétben - kifejezetten a szép hajzatba eszi be magát. A tetű felfedezése nem is olyan egyszerű. A szürkés-kék, 1-4 milliméteres ízellábú ugyanis hetekig eléldegélhet a hajban és a fejbőrön anélkül, hogy viszketést okozna, ráadásul a felületes szemlélő akár a korpával is könnyedén összetévesztheti a petéket. Bár vérszívó, mindenféle hiedelem ellenére nem terjeszt semmiféle betegséget - de csöppet sem kellemes lakótárs. Leginkább azért, mert rettentő szapora: naponta öt-tíz gyöngyházfényű, hosszúkás alakú petét, úgynevezett serkét tesz a fejbőrre, amelyek kicsivel több mint egy hét múlva kikelnek, és hét-tíz nap múlva felnőttként szaporodnak tovább, immáron ők is naponta. Vagyis mire észrevesszük a hivatlan vendégeket, már rengeteg fejtetű lesz a hajban, különböző fejlődési stádiumban.

A *rühesség* (scabies) erős viszketéssel járó ragályos bőrbetegség, amit az atkák családjába tartozó élősködő állat, a rühatka okoz. A hámparazita a bőr felületével párhuzamosan fúrja be magát a felső rétegébe, és az így létrejövő járatokba, úgynevezett atkamenedekbe petéket rak. Leginkább a kéztőizület felett, az ujjak között, a csukló, a könyök, a hónalj környékén, a mellbimbókon, a férfi nemi szerveken, az övonalban, és a farpofák alsó részén telepsznek meg és szaporodnak el. Főként olyan helyen, ahol igen vékony a szaruréteg, nincs sok szőrtüsző, így könnyen juthat levegőhöz és a táplálékául szolgáló hámsejtekhez. Az atkák a zsírosabb arc- és fejbőrt kerülik.

A fentiekben megemlítettem pár bőrfertőződési lehetőséget. Bármelyik fajtájával találkozhat a túlélő a fogolytáborban, vagy a saját csapatokhoz történő visszatérés ideje alatt.

Nem szabad elfelejtened a legegyszerűbb védekezési módot: A személyes higiénia fenntartása minden körülmények között!

176. kép: Ótvar, fejtetű.⁴¹

9.5.4. A gyomor élősködői és egyéb paraziták:

„A "belsőleg" támadó paraziták a bőrünkön vagy az elfogyasztott étellel, esetleg szennyezett vízzel a szájunkon át kerülhetnek a szervezetünkbe. A nem megfelelően előkészített ételek (például a sertéshús) is tartalmazhatnak parazitákat. Sok parazita a bélrendszerünkben telepszik meg, és vagy az elfogyasztott táplálékon élősködik, vagy pedig ott rakja le a tojásait. Ez gyulladásokat is okozhat, de emellett pedig a bélrendszer belső nyálkahártyáját is károsíthatja. Ennek a tünetei a súlyos, krónikus hasmenés. A paraziták által termelt salakanyagok is hasi panaszokat okozhatnak, például székrekedést, fokozott gázképződést és puffadást, hányingert, és hasi fájdalmakat. Ez utóbbiak különösen a has felső részét érinthetik. A végbéltájék viszketése is utalhat parazitafertőzésre, különösen például akkor, ha valamilyen féreg, giliszta támadta meg a szervezetünket. A viszketés idején, általában az esti órákban ugyanis a nőtények a végbél közeléhez mennek, hogy ott lerakják a tojásaikat. Ez járhat együtt a kellemetlen érzésekkel. Ha az érintett terület erőteljesen vakarjuk, akkor azzal a bőr sérüléseit is kockáztatjuk, ezzel pedig megnőhet a másodlagos bakteriális fertőzések esélye. Mivel a viszketés a leggyakrabban este vagy éjszaka jelentkezik, ez a pihentető alvást is megzavarhatja. A bélrendszerben élősködő parazitákra utalhat az is, ha valaki fáradékony, gyenge. Ebben az esetben ugyanis a paraziták felszívódási zavarokat okozhatnak, és a sejtjeinkhez nem jut elegendő vitamin, ásványi anyag vagy akár szénhidrát, zsíradék. Ennek súlyos következményei lehetnek, állandó fáradtság, kimerültség, depresszió, enerváltság vagy letargia. Néhány élősködő nemcsak a bélrendszerben támadja meg, de a vérben is megtalálhatjuk ezeket, sőt az izmok, illetve az ízületek lágy szöveteibe is bekerülhetnek, és szinte beágyazódhatnak azokba. Ennek a jelenségnek a következménye ízületi fájdalom, a mozgás beszűkülése, ízületi merevség, illetve izomgyengeség lehet.”⁴²

⁴¹ <http://blog.bauerbela.ro/2013/07/otvar-amit-sztafilokokkusz-bakterium.html> és <https://www.mtaki.hu/borbetegsegek/feitetu.html> (Letöltve: 2019.02.12.)

⁴² https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/fertozo_betegsegek/cikkek/parazitak_a_szervezetunkben_mikor_gyanakodjunk/20160321103023 (Letöltve: 2019.02.12.)

„A féregfertőzés lehet teljesen tünetmentes, máskor a féreg parazita életmódja miatt táplálékot, vitaminokat von el a gazdaszervezettől, és hiánybetegséget okoz, avagy testanyagainak közvetlen toxikus, vagy allergizáló hatásának köszönhetően, kóros szervi tünetek jelentkeznek. Egyes férgek lárvái bejuthatnak a szövetekbe, ahol idegentestként gyulladásozó góccokat hozhatnak létre.”⁴³

A horgasfejű galandféreg gyakran krónikus migrént, más bélféreg pedig hörghurutot, asztmát és egyéb légzőszervi megbetegedéseket okoznak. Féreg károsíthatják azonban a hasnyálmirigyet, a belekben tanyázó, óriásira megnövő férgek a belek, a máj, az agy és a tüdő súlyos megbetegedéseit okozhatják. Ne egyél nyers húst vagy halat, nyers májat, - mert ott gyűlik össze a testben a legtöbb élősködő. Ne egyél nyers zöldséget sem, mert az lehet, hogy trágyának használt fekáliával fertőződött.

Paraziták jelenlétére utaló tünetek:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| – allergia; | – idegesség; |
| – alvászavarok és csikorgó fogak; | – immunrendszer zavarai; |
| – bélgulladás; | – krónikus kimerültség; |
| – bőrbetegségek; | – nehéz emésztés; |
| – fájó izmok és ízületek; | – szelek és hascsikarás; |
| – granulomák; | – vérszegénység. |
| – hasmenés; | – |

„A helminthiasis - azaz a férgesség, mint betegség - olyan kórkép, amelyet a szervezetben parazita életmódot folytató férgek vagy azok lárvái idéznek elő.”⁴⁴

9.5.4.1. A leggyakoribb féregfertőzések:

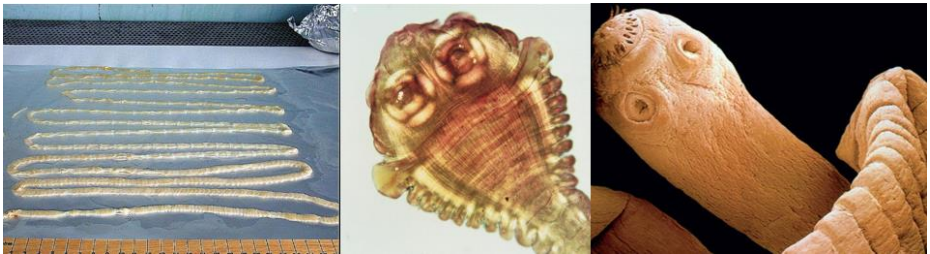
- galandféreg;
- cérnagiliszta;
- ostorférgesség;
- orsóférgesség;
- fonalóckór;
- hólyagférgesség.

⁴³ <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/10163/magyarorszagon-elofordulo-feregfertozesek>
(Letöltve: 2019.02.12.)

⁴⁴ <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/10163/magyarorszagon-elofordulo-feregfertozesek> Dr. Nagy László, infektológus. (Letöltve: 2019.03.03.)
Részletek: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/10163/magyarorszagon-elofordulo-feregfertozesek>

9.5.4.1.1. A galandféreg

A galandféreg világszerte előforduló élősködő. A galandférgesség kórokozója a simafejű galandféreg (*Taenia saginata*), és a horgasfejű galandféreg (*Taenia solium*). Előbbi akár 8-9 méter, míg utóbbi általában 2-4 méter hosszúságú kifejlett formában, petéi az izomba vagy az agyba tokozódva okozhatnak tüneteket. Az ember általában a galandféreg lárváit tartalmazó nyers, vagy nem megfelelően hőkezelt („borsókás”) marhahússal (simafejű galandféreg), illetve sertés-, vagy vaddisznóhússal (horgasfejű galandféreg) fertőződhet. A lárvák a vékonybélben a bélfalhoz tapadnak, majd kb. 3 hónap alatt fejlődik ki belőlük a felnőtt féreg. A kifejlett férgekben a test petéket tartalmazó hátsó részei (ún. proglottisok) folyamatosan leválnak, és a széklettel jutnak a külvilágba. A fertőződés történhet a horgasfejű galandféreg petéivel is. Ekkor a petékből a vékonybélben kikelnek a lárvák, majd ezek a bélfalon átjutva a véráramba kerülnek. A keringéssel általában az izmokba vagy az agyba jutnak, ahol betokozódnak, így kialakítva a „borsóka” (cysticercosis) emberi megfelelőjét.⁴⁵

177. kép: Galandféreg.⁴⁶9.5.4.5.2. A cérnagilisza.⁴⁷

„Az egyedüli fertőzőforrás a féreggel fertőzött ember. Az újabb fertőzés, a környezetben, a körmökön, a ruházaton, az ágyneműn, vagy a házi porban található peték lenyelésével veszi kezdetét. A szájon át bejutott petékből a lárvák a gyomor- patkóbél területén kel ki, növekszik, majd a vastagbélbe vándorolva éri el teljes fejlettségét. A fehér színű féreg nősténye átlagosan 1 cm hosszú, a hím ennél kisebb. A petékkel teli megtermékenyített nőstény az éjszaka folyamán a végbélnyílás környékére vándorol, ahol petéket rak. Csak a fertőzöttek egyharmadában jelentkeznek kifejezett klinikai tünetek. A panaszok között a leggyakoribb az éjszakai végbéltáji viszketés. Tartós fertőzés esetén ez alvászavart idézhet elő, de előfordulhat nyugtalanság, ingerlékenység, fáradtság is, és az ezekből eredő koncentrálóképesség hiánya.”

⁴⁵ <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/64/galandfergesseg> Dr. Horváth Balázs, általános orvos. (Letöltve: 2019.02.12.)

⁴⁶ <http://www.termesztar.hu/anyagok/galand/galand.htm> (Letöltve: 2019.02.12.)

⁴⁷ <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/10163/magyarorszagon-elofordulo-fergefertozesek> Dr. Nagy László, infektológus, (Letöltve: 2019.02.12.)



178. kép: Cérnagiliszta és ostorféreg.⁴⁸

9.5.4.5.3. Ostorféreg:⁴⁹

„A fertőzés megtermékenyített féregpetéket tartalmazó talajszemcsékkel, vagy ezekkel szennyezett étellel, itallal történik. A gazdaszervezet vékonybelében kelnek ki a lárvák, melyek a vastagbélbe vándorolnak, és ott fejlődnek ki. A nőstény féreg petéket ürít, melyek a széklettel távoznak. A petékben meleg, nedves talajban 5-6 hét elteltével fejlődnek ki a lárvakezdemények (ekkor lesznek fertőzőképesek). A betegség leggyakrabban tünetmentes, esetleg hasfájást, hasmenést okozhat. A kórismét a székletből kimutatott féregpeték alapján állítják fel, kezelésére mebendazolt használnak.”

9.5.4.5.4. Orsóféreg:⁵⁰

„A fertőzést lárvakezdeményeket tartalmazó peték lenyelése okozza, melyek általában nem megfelelően megmosott zöldségek vagy gyümölcsök külső részére tapadnak. A lárvák a vékonybélben kelnek ki, a bélfalon keresztül a keringésbe jutnak, majd a tüdőbe vándorolnak. Innen köhögés, majd a köpet lenyelése révén ismét a tápcsatornába jutnak. Az orsóféreg lárváiból a vékonybélben keletkezik kifejlett féreg. A nőstény férgek petéi a gazdaszervezetből a széklet útján távoznak. A petékben meleg, nedves talajban kb. 2 hét alatt alakulnak ki a lárvakezdemények. Gyakori a tünetszegény fertőződés, amikor fáradékony-ság, köhögés lehetnek a tünetek. Ha a tüdőben sok lárvát van jelen, tüdőgyulladást okozhatnak lázzal, köhögéssel, köpetürítéssel. A kifejlett orsóféreg - különösen gyermekekben - kóros lesoványodást, illetve tápanyag-felszívódási zavart okozhatnak (ekkor vérszegénység, bányadtság, hasmenés léphet fel). Nagyszámú féreg jelenléte hasi fájdalommal, akár bélelzáródással is járhat.”

^{48, 43} <https://kisbabanaplo.com/cernagiliszta-maszo-babaknal-konnyen-elofordul/> és <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/61/ostorfergesseg> Dr. Horváth Balázs, általános orvos, (Letöltve: 2019.02.12.)

⁵⁰ <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/62/orsofergesseg> Dr. Horváth Balázs, általános orvos, (Letöltve: 2019.02.13.)



179. kép: Orsóféreg és fonalóckor féreg.⁵¹

9.5.4.5.5. Fonalóckór:⁵²

„A fertőző forrás elsősorban a házi sertés és a vaddisznó, de egyéb állatok (pl. ló, nutria). A hús emésztése során a húspanban levő, tokkal borított lárvák életképesé válnak, a nyirokerekbe, majd a véráramba, izomzatba jutnak és az emberben általános, illetve speciális panaszokat okoznak. fertőzött hús fogyasztása után az elfogyasztott lárvák mennyiségével arányos súlyosságú gyomor-bélrendszeri gyulladás alakul ki, mely hasmenés, hányinger, hányás, hasi fájdalom formájában jelentkezik a fogyasztást követő 2-28 napon (leggyakrabban 7-10 napon) belül. Amikor a lárvák a véráramba jutnak, gyakran akár 39-40 °C fokos láz, izom- és ízületi fájdalmak, nagyfokú szemhéjduzzanat, nehézlégzés, idegrendszeri tünetek, a szívizomkárosodás alakulhat ki. Ha a lárvák az emberi izomzatban nyugvó állapotba kerülnek, a láz megszűnik, az izompanaszok enyhülhetnek, többnyire csak izomgyengeség, fáradtságérzés marad fenn hosszú ideig. Emberről emberre a fertőzés nem terjed. A betegség súlyossága miatt időben történő felismerése és kezelése fontos.”

9.5.4.5.6. Hólyagférgesség:⁵³

„A bélféreg lenyelt petékkel terjedhet emberre. A petékből a vékonybélben kikelnek a lárvák, melyek a bélfalat átfúrva vándorolnak, és rendszerint a májban vagy a tüdőben (ritkábban csontokban és az agyban) telepednek meg.

Itt folyadékot tartalmazó, vastag falú tok (ciszta) képződik körülöttük. 3-6 mm hosszú. A ciszták ritkán nőnek akkorára, hogy önmagukban tüneteket okozzanak. A tüdőben levő ciszta tünete néha véres köpet, az agyi ciszta fejfájást, epilepsziát, idegbénulásokat okoz-

⁵¹ <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/62/orsofergesseg> és https://hu.iliveok.com/health/trihinella_103115i16220.html (Letöltve: 2019.02.13.)

⁵² <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/10301/trichinellozis-tunetek-fertozes> (Letöltve: 2019.02.13.)

^{53, 48} <https://www.webbeteg.hu/cikkek/eloskodok/65/holyagfergesseg> Dr. Horváth Balázs, általános orvos, (Letöltve: 2019.02.14.)

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

hat. Az igazi veszélyt az jelenti, ha a ciszta fala megreped, és így a hólyagféreg cisztájában található testidegen fehérjék hirtelen és nagy mennyiségben érintkezésbe kerülnek a gazdaszervezet immunrendszerével.

Ez egy életveszélyes, allergia-szerű reakciót (anafilaxiás sokkot) okozhat. Főként kutyákban él, illetve juhok játszhatnak még szerepet a férgek életciklusában.”



180. kép: Hólyagféreg.⁵⁴

Ha úgy érzed valamilyen élősdivel fertőződhetél meg (ellenőrizd, van-e valamilyen élőlény, például: kukac a széketekben és fájradtnak érzed-e magadat). Ha igen a válaszod, akkor köved az alábbi tanácsokat.

A gyomrodban lévő élősködők ellen az alábbiakat tedd:

1. egyél csípős paprikát, chilit, borsot minél többször;
2. rágj szét és egyél meg két cigarettányi dohányt majd, ha szükséges, 24 óra múlva ismételd meg;
3. eukaliptuszolajos víz esetén egy liter vízhez 10-15 csepp olajat keverj hozzá;
4. ha rendelkezel féreghajtó gyógyszerrel, akkor használd azt, előírás szerint;
5. gyógynövényekkel, elsősorban diólevél-tinktúrával, ürömfű-, porcsínfű- és szegfűszeg fogyasztásával;
6. egyél a fokhagymát, a tökmagot, a tormát, a fűgét, az áfonyát, a répát és a koriandert, hagymát, fokhagymát;
7. pár gerezd fokhagymát vágj apróra, önts rá vizet, hagyd állni, majd leszűrve fogyaszd;
8. igyál meg egy liter sós vizet (1x elég);
9. féregűző hatású a bergamott, a borsikafű, az eukaliptusz, a kömény, a levendula és a tuja;
10. igyál meg két evőkanálnyi petróleumot, 24 óra múlva ismételd meg;
11. igyál sósborszeszt;

12. külsőleg is használható a fokhagymát: dörzsöld be vele a talpapat, a tenyeredet, az orrod és a köldököd környékét.

Ne feledd, hogy ezek a gyógymódok kellemetlenek lehetnek és károsíthatják a beleidet.

Írnom kell még a túlélő életét nagyon sokszor megkeserítő dologról is ebben a fejezetben éspedig ez a hasmenés.

9.5.5. A hasmenés:

„Hasmenésről akkor beszélhetünk, ha valakinek naponta háromnál többször van széklete, és az a megszokottnál hígabb. Ha ezek közül csak az egyiket tapasztaljuk, az még nem számít hasmenésnek. A hasmenés jellemző velejárói a fokozott bélmozgások, valamint a bélüreg felé történő fokozott só- (elektrolit) és vízvesztés, mely akár életveszélyes állapotba is sodorhatja a beteget. A heveny (akut) hasmenés nem tart tovább 14 napnál. A heveny hasmenések a kiváltó okok szerint két nagy csoportra oszthatók: fertőzőes és nem fertőzőes eredetűre. A fertőzést egyaránt okozhatja vírus, baktérium vagy parazita. A nem fertőzőes eredetű hasmenés hátterében meghúzódhat (pl. antibiotikumok, kemoterápiás szerek), vegyi anyaggal történő érintkezés, gyulladásoos bélbetegségek, ételallergia, ételintolerancia, természetes toxinok (egyes tengeri halak, gombák) és számos egyéb ok, *melyek közül kiemelendő a megterhelő pszichés állapot (stressz), egyes daganatos megbetegedések, utazás, bizonyos gyógynövények, teák stb.*”⁵⁵

9.5.5.1. Alkalmazható gyógymódok hasmenés ellen:

1. csak vizet fogyassz nagy mennyiségben, pihenj sokat és szedjél széntablettát, avagy faszenet;
2. egyenlő arányban keverd össze a következő növényeket: kamilla, közönséges párlófű, borsmenta, fahéj, szederlevél, palástfű, libapimpó vagy áfonyalevél - amelyiket megtalálod a túlélési helyeden. készít belőlük nem túl erős teát és naponta 3-szor igyál belőle kb. 90' -cel étkezés után.
3. ha nincs teafüved, akkor valamilyen kemény fa (széles levelű) belső kérgét legalább két óráig forrázd le, majd igyál belőle;
4. készíts és igyál csalánteát;
5. kettő óránként igyál meg egy csésze erős teát, amíg a hasmenésed el nem múlik, a teában lévő csersav hatásos a hasmenés ellen;
6. vérontófű- vagy tölgyfakéreg-tinktúra: naponta 3-szor 10 cseppet vegyünk be étkezés után körülbelül 1 órával.
7. vírusos fertőzés esetén diéta és folyadék-, valamint sópótlás szükséges.

Nem szabad megfeledkezned róla: Fontos a higiénias szabályok betartása, a rendszeres kézmosás, az ismeretlen eredetű, nem megmosott vagy romlott ételek kerülése. A túlélési-rendszerabályok, fegyelemnek és a személyes tisztaságnak magas szinten kell maradnia

⁵⁵ <http://imorevin.hu/hasmenesrol-atalaban> (Letöltve: 2019.02.14.)

mindvégig. Az arcodat, a kezeidet és a lábaidat minden nap meg kell mosnod és a fogaidat meg kell tisztítanod. A zoknidat gyakran ki kell mosnod, de szárítani is lehet, az időjárás függvényében, a gyaloglás közben a hátizsákod külső részéhez is akaszthatod.

A vizedet tisztán kell tartanod, és az elhasználdott vizet (mosakodás, mosás) egy ásott lyukba kell öntened. Piszkos vagy zsíros vizet soha ne öntsd vissza patakba, folyóba, tóba, de ne is moss ott, ahonnan az ivóvizet szerzed be.

Ha már a higiénias szabályoknál tartunk, akkor fel kell hívnom a figyelmedet arra, hogy fontos, hogy a menedékedtől távolabb áss ki két helyet. Az egyikbe dobáld minden szemetedet, fel nem használt ételmet és egyéb hulladék anyagjaidat. A másik gödör pedig a WC-nek kell.

BEFEJEZÉS

Remélem ezekkel az ismeretekkel hasznos tanácsokat tudtam adni mindazoknak, akiket érdekelt ez a téma. Már írtam, sok problémával, módszerrel nem foglalkoztam, avagy csak felületesen megemlítettem, mert azokat bizonyosan megtalálod más túlélőkönyvekben.

A következő és egyben befejező részben a jelzésekkel, a kapcsolattartás eszközeivel, a mentési módszerekkel fogok foglalkozni.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Gerhard Buzek: A túlélés kézikönyve. A rendkívüli és katasztrófa helyzetek túlélésének technikái. Nyt. szám: 381/540. A Magyar Honvédség Szárazföldi és Kiképzési Főszemléltőség kiadványa. SubRosa Kiadó, Budapest, 1994.
2. Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.). Handbook of emotions. (pp.573–593). New York: The Guilford Press.
3. Wa Police Academy Land Operations Training Unit. Aids To Survival. Nineteenth Edition. Australian National Library. ISBN: 0-646-36303-4. November 1999.
4. Hokey Bennett-Jones: Base Camp Hygiene And Health. Expedition Medicine. Edited By David Warrell, Sarah Anderson. New York. 27. eBook ISBN 9781135973421. January 2014. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315063621-17>
5. Comprehensive Guide for First Aid & CPR. https://www.redcross.ca/crc/documents/comprehensive_guide_for_firstaidcpr_en.pdf
6. Jon Dallimore: First Aid And Management Of Minor Injuries. Expedition Medicine. Edited By David Warrell, Sarah Anderson. New York. 27. eBook ISBN 9781135973421. January 2014. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315063621-20>
7. D wight R. Schuh: Modern Survival. David McKay Company, Inc. New York. ISBN 0-679-20805-4. 1979.
8. SERE Student Handbook. Brunswick ME 04011-5000.
9. Joseph Alton, Amy Alton: The Survival Medicine Handbook: A Guide for When Help is Not on the Way. Doom and Bloom. ISBN 0988872536. June 13th 2013.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

DOI: <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.1.3>

2019. XII. évfolyam 1. szám

10. Don Mann, Ralph Pezzullo: The U.S. Navy Seal Survival Handbook. Skyhorse Publishing. ASIN: B0091SUNWW. 2012.
11. The_Scout_Notebook_2010. https://www.pssurvival.com/PS/Primitive_Skills/The_Scout_Notebook_2010.pdf
12. Joe Marshall: Survival Medicine Handbook: Critical Survival Medical Skills, Preparedness Plans and Treatments. ASIN: B01AYSPNWM. 2016.
13. Us Army Aviation Center: Aviation Survival. Part I-Survival Elements, Psychological Aspects, And Survival Medicine. Fort Rucker, Alabama. 1993.
14. Us Army Survival Evasion And Recovery. Fm-3-50.3. 2007.
15. US Navy SEAL Combat Manual. Delta Group Press. ISBN-13: 978-0879472856. 1974.
16. United States Marine Corps. Winter Survival Course Handbook. Bridgeport, California. 2002.
17. A cikkben található, jelzett internetes oldalak.