**[Первая помощь при боли в животе](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/630-pervaya-pomoshh-pri-boli-v-zhivote.html)**

Внезапная боль в животе может подстеречь любого человека. О причинах, по которым у вас внезапно заболел живот, и о том, как правильно вести себя в такой ситуации, и пойдет речь в этой статье.

Если возникла внезапная боль в животе, первое, про что стоит подумать, это отравление. Отравление на медицинском языке называется «пищевая токсикоинфекция». Причина возникновения очень простая: на продукте, который употреблен в пищу, размножились бактерии и выработали токсины, то есть яды. Человек употребил эти яды в пищу и отравился. Бактерии обычно размножаются на скоропортящихся продуктах при нарушении условий их хранения. Срок развития симптомов при отравлении от 2 – 6 часов. Таким образом, при подозрении на отравление не обязательно вспоминать, что было на обед вчера, а достаточно восстановить в памяти меню сегодняшнего дня. В этом меню надо найти продукты, которыми можно было отравиться. В основном это мясные и молочные продукты, которые не подвергались тепловой обработке непосредственно перед употреблением. Блюда с майонезом, сосиски, вареная колбаса, взбитые сливки, торты и крема вызывают наибольшее подозрение.

Отравление кроме боли в животе обычно вызывает тошноту и рвоту. Организм стремится избавиться от отравляющего вещества. Не стоит принимать противорвотные препараты, в данном случае это реакция, направленная на выздоровление. Кроме боли и рвоты может беспокоить и общее недомогание.

В случае отравления надо стараться пить, как можно больше жидкости. Лучше лечь, можно принять активированный уголь. Черные таблетки активированного угля соберут на себя токсины из желудочно-кишечного тракта и симптомы сгладятся. Принимать анальгетики не надо, вызвать врача необходимо в случае высокой температуры или, если боль и рвота продолжаются боле суток.

Но бывает ситуация, когда подозрение на отравление не обосновано. Первое, что стоит В этом случае, рецептом исцеления станет «голод, холод и покой».

Голод следует обеспечить абсолютный. Если болит живот, не стоит есть, можно только пить.

Применение холода может вызвать удивление, ведь издавна к больному животу стремились приложить что-то теплое. Греть в этом случае бессмысленно и крайне опасно. Если боль вызвана воспалением, то тепло ускорит развитие осложнений, а холод наоборот поможет уменьшить его проявление.

При этом лучше всего сохранять покой, лечь в кровать и некоторое время соблюдать постельный режим. Анальгетики принимать нельзя ни в коем случае. Анальгетики это Анальгин, Баралгин, Диклофенак, Найз, Парацетамол. Они изменят клиническую картину, и врачу будет намного сложнее поставить диагноз. И. самое главное, нет ни одного заболевания желудочно-кишечного тракта, при котором были бы показаны анальгетики.

При боли в животе не стоит есть. Практически любая патология, из тех, которые могут вызвать боль в животе, требуют воздержания от пищи.
Кроме этого в случае, когда консультация врача в срочном порядке невозможна, допустимо один раз принять Нош-пу. Это спазмолитик, то есть она ликвидирует спазм, расслабляет гладкую мускулатуру и может облегчить боль.

Если, несмотря на принятые меры, боль не проходит в течение двух – трех часов, необходимо обратиться к врачу.

*Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»*