Медицинский отчёт

До похода все участники прошли профилактический медосмотр и на момент его начала были здоровы.

Серьезных травм и обострения хронических заболеваний за время похода не произошло.

В походе участников беспокоили мозоли (Борис), расстройство ЖКТ (Дмитрий, принимал лоперамид однократно), боли в коленях (Дмитрий, тейп-лента, диклофенак), небольшие царапины и потертости кожи. Небольшой дискомфорт вызвала смена часовых поясов и ночной перелет, самочувствие нормализовалось на второй день похода.

Так как маршрут проходил по населенной местности и наибольший автономный участок планировался продолжительностью 5 дней, аптечка была собрана с учетом ее возможного пополнения в случае необходимости.

Состав медицинской аптечки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назначение | Наименование | Количество |
| Перевязка, обработка ран | Бинты | 4 широких, 2 узких |
| Салфетки марлевые | 5 |
| Вата | 50 г |
| Пластырь (бактерицидный и рулонный) | 1 рулон, 5 пластин |
| Салфетки спиртовые | 5 |
| Салфетка аммиачная | 1 |
| Ватные палочки | 20 |
| Зеленка | 5 мл |
| Перекись водорода | 100 мл |
| Хлоргексидин | 100 мл |
| Гидропирит | 5 таб. |
| Перманганат К | 2 мг |
| Пантенол (спрей) | 1 бал. |
| Глазные капли | Альбуцид | 1 фл. |
| От боли в суставах и растяжений | Тейп-лента |  |
| Диклофенак | 50 г. |
| Бинт эластичный | 1 шт |
| Противопростудные | Азитромицин (антибиотик широкого спектра) | 1 курс |
| Амброксол | 20 таб. |
| Фарингосепт | 20 таб. |
| Називин | 10 мл |
| Аспирин | 10 таб. |
| Парацетамол | 10 таб. |
| Обезболивающие | Кеторол | 10 таб. |
| Баралгин | 10 таб. |
| Ибупрофен | 20 таб. |
| Но-шпа | 20 таб. |
| Антигистаминные | Супрастин | 20 таб. |
| Лоратадин | 20 таб. |
| Желудочно-кишечные | Лоперамид | 20 таб. |
| Сенаде | 10 таб. |
| Уголь акт. | 50 таб. |
| Смекта | 10 пакетиков |
| Сердечно-сосудистое | Нироглицерин | спрей |
| После укуса клеща | Йодантипирин | 1 уп. |
| Пинцет | 1 |
| Дополнительно | Булавки английские | 10 |
| Крем детский | 50 г |
| Восстановление водно-солевого баланса | Изотоник | 300 г |
| Личная аптечка | Наколенник | По желанию |
| Бальзам для губ | По желанию |
| Средства от и после укусов насекомых | По желанию |
| Перевязочный пакет | обязательно |
| Крем от загара | По желанию |
| Витамины | По желанию |
| Индивидуальные лекарства | По назначению врача |

Аптечка состояла из 2 упаковок: экстренная (средства для обработки ран, обезболивающее, антигистаминное) и основная. Экстренная аптечка всегда находилась в клапане рюкзака.