

## Медицина

Перед составлением походной аптечки, был проведен опрос участников похода на возможные хронические заболевания, регулярный прием препаратов, на возможную лекарственную аллергию.

Состав медицинской аптечки. Общий фонд лекарств состоял из аптечек личных у каждого участника похода.

Рекомендованная личная аптечка:	количество
Бинт	2шт
Перекись водорода	1 флакон
Солнцезащитный крем	не ниже 50 SPF
Личные лекарства	по расходу
регидрон	2 пакета
уголь активированный	1 облатка 10 таблеток
пластырь	10*7 см

и личные лекарства.

И аптечку общую со следующим составом :

## Инструменты

Ножницы		Для работы с перевязочным материалом
Термометр электронный		Для измерения температуры
Набор клещедёр и пробирка		для удаления клещей методом выкручивания
Маркер перманентный		
Шприцы одноразовые 2 и 5 мл		Для инъекций./ извлечения заноз
Булавки		фиксация повязки,
Пакет охлаждающий		первая помощь ожог /ушиб.
Ватные палочки и диски		
Перчатки нитриловые		для проведения манипуляций

Бинт стерильные 7 см*14 см		Для перевязки ран
Бинт стерильный 5*10 см		Для перевязки ран
Пластырь бактерицидный		Для закрытия мелких царапин, порезов
Салфетки стерильные упаковка	3 упак.	Для наложения повязки на рану
Эластичный бинт 1,5м *8 см	рулон	Для фиксации голеностопного/ коленного суставов
Пеха-хафт	рулон	Для фиксации повязки
спиртовые салфетки	10 шт	
Омнификс (рулон)		Гипоаллергенный фиксирующий пластырь, Предназначен для сплошной фиксации раневых повязок, в особенности на суставах, подвижных и конических частях тела
Пантенол - спрей		Заживление при ожогах. ускоряет процессы клеточной регенерации в ранах, ускоряет рост и грануляционное созревание ткани и эпителизацию
<b>Антисептики</b>		
Бетадин повидон йод	30мл	обработка ран
Перекись водорода	100мл*3	обработка ран
Хлоргексидин	100мл*2	обработка ран
Мирамистин	100мл	обработка ран, слизистых поверхностей
Перманганат калия	5гр	для приготовления растворов для промывание желудка при отравлениях.

Активированный уголь	60 таб.	При отравлениях. 1 таблетка на 10 кг веса пациента
Лоперамид	20 таб.	Диарея. В начале 2 табл., затем по 1 таб после жидкого стула.
имодиум экспресс		
Сенаде	10 таб.	При запоре. По 1 (2-3) таб. на ночь или 1 табл. 2-3 р. в день.
Фестал	20 таб.	Ферменты кишечника. Улучшает пищеварение. По 1-3 таб. Во время или после еды.

Мезим	10таб.	При тяжести. несварении. Для помощи при переваривание жиров, углеводов и белков, что способствует их более полному всасыванию в тонком кишечнике.
Гастал		рефлюкс-эзофагит, изжога
церукал		противорвотное
Левомецитин актиаб	20 таб.	Противомикробный препарат широкого спектра действия. По 1 таб. 4 р.в сутки за 30 минут до еды. инфекция Мочевыводящих путей
Смекта	8 пакетиков	При отравлениях. 1 пакет развести водой
Регидрон	7 пак.	Коррекция энергетического и электролитного баланса
Фурагин	30 табл.	Противомикробное средство широкого спектра действия,(острый цистит, уретрит, пиелонефрит
канефрон	30 табл	Диуретическое средство растительного происхождения. Препарат оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное, противомикробное действие.

Парацетомол		Жаропонижающее, противовоспалительное. При простудах, легких недомоганиях, повышении температуры.
спазмалгон	10 таб.	слабо или умеренно выраженный болевой синдром при спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов,боли спастического характера
Цитрамон		
МИГ (ибупрофен)	10 таб.	НПВП. оказывает анальгезирующее, жаропонижающее и противовоспалительное действие
Кеторол	10 таб.	НПВП, оказывает выраженное анальгезирующее действие, обладает противовоспалительным и умеренным жаропонижающим действием
Но-шпа(дротаверин)	20 таб.	Спазмолитик. по 1-2 таб. на один прием 2-3 раза/сут. Максимальная суточная доза - 6 таб. (что соответствует 240 мг).
Нимесулид 100 мг	5 пак	Оказывает противовоспалительное, обезболивающее и жаропонижающее действие.боль в спине, пояснице; болевой синдром в костно-мышечной системе, Зубная боль

ксефокам	8 табл	НПВП, относится к классу оксикамов. Обладает выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием. Макс. рекомендуемая суточная доза составляет 16 мг
Фенистил	30 мл	Гель при раздражениях кожи аллергического происхождения
Зодак (цетиризин)	30 мл	назальных и глазных симптомов круглогодичного (персистирующего) и сезонного (интермиттирующего) аллергического ринита и аллергического конъюнктивита: зуда, чихания, заложенности носа, ринореи, слезотечения, гиперемии конъюнктивы

Лоратадин	20 табл	противоаллергическое, противоэдематозное, антиэкссудативное действие
-----------	---------	--

Лизобакт	20 таб.	Антисептик местного действия. 3 раза в день под язык
Називин (спрей)	10 мл	Сосудосуживающий. В нос 3 раза в день
Фурацилин	10 таб.	Противомикробный препарат. Полоскание горла.
ксилометазалин спрей		ринит. сосудосуживающее
нолс		легкая боль в горле
Терафлю		симптоматическая терапия при ОРВИ
метрагил-дента		гель при стоматите.
эваменол		симптоматическая терапия при ОРВИ
отипакс		противовоспалительное, местноанестезирующее и анальгезирующее действие в уши.
ципромед		Лечение острых и хронических инфекционных заболеваний уха.
ацикловир		Противовирусное средство для наружного применения

ципромед	флакон	
сульфацил натрия		конъюнктивит, блефарит
тетрациклин мазь глазная		блефарит, блефароconjunctivitis, кератит, кератоконъюнктивит, мейбомит (ячмень),
ципрофлоксацин капли глазные		

Найз гель		НВСП разогревающая
Тридерм		противовоспалительная мазь широкого спектра действия (вирусы, бактерии, грибковые)
Лиотон гель		При ушибах, гематомах. гепарин уменьшает воспалительный процесс и оказывает антитромботическое действие, улучшает микроциркуляцию и активирует тканевой обмен.
левомеколь		мазь на раны. гнойные раны.
Д- пантенол мазь		мазь на чистые раны. Регенерация. заживление кожи.
Троксевазин		боли и отеки травматического характера (при ушибах, растяжениях, травмах.
Офломелид	75 гр	
Солнцезащитный крем	100 мл	При солнечных ожогах
Судо-крем	200 гр.	при трещинах
Крем детский	30 гр	При огрубении кожи, трещинах.
Средство от клещей/ от комаров	2 баллона	Обрабатывать одежду, палатки, рюкзаки
Метилурацил		Мазь на раны, эрозии и язвы кожи,
Бальзам разогревающий/ спасатель		

кетопрофен		При болях в суставах. травмы опорно-двигательного аппарата, Оказывает анальгезирующее, противовоспалительное и противоотечное действие ушибы мышц и связок, растяжения связок, разрывы связок и сухожилий мышц.
НАШАТЫРЬ	салфетки	
Доксициклин	10 табл.	антибиотик своевременный однократный прием в течение 24 ч. снижает риск заболевания Лайма при выявлении контакта с клещом. при весе 45 кг и выше - 200 мг, однократно.
Ципрофлоксацин тева	10 табл. по 500мг	антибиотик широкого спектра действия. Пневмонии. отиты,
Артрозан 2,5мл		

Кеторолак ампулы		обезболивающее. При в/м введении начало действия через 0,5 часа максимальный эффект достигается через 1-2 ч. Масса пациента выше 50 кг и возраст от 16 до 64 не более 60 мг препарата за одно введение. макс. суточная доза 90мг.
Лидокаин ампулы		местная, регионарная анестезия

Перечисленные препараты разрешены к применению WADA. Проверены на сервисе по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Общий вес аптеки составил 2050 г.

Общая аптечка была разделена на 2 отдела для облегчения поиска необходимых препаратов.

1.1 Малая. легкая - пластыри, перекись, нашатырь, спиртовая салфетка, клещедер. без специальной упаковки в клапане рюкзака.

1.2 Экстренная - Бинты, антисептики, стерильные повязки, перчатки, жгут. рулонный пластыри, шприцы, антигистаминные препараты и обезболивающие.

Упаковка герма.

2. Остальные препараты разложенные в трёх компактных тканевых органайзерах для удобства размещения в велорюкзаке и избежания излишнего давления одних лекарственных препаратов на другие и равномерного размещения груза в велорюкзаке.

### **Меры профилактики заболеваний и травм**

Для предупреждения травм и повреждений опорно-двигательного аппарата руководителем группы было рекомендовано:

- иметь исправный велосипед, проверять техническое состояние велосипеда перед началом ходового дня,
- использовать велосипедный шлем (обязательное требование для участника УТП) и защитные очки,
- соблюдать правила дорожного движения, придерживаться мер безопасности при крутых или затяжных спусках (выдерживать дистанцию, не обгонять других участников, грамотно пользоваться тормозами),
- следить за каденсом и передаточным соотношением, делать разминку для коленей перед началом ходового дня, употреблять достаточное количество жидкости, при появлении болей в колене снижать нагрузку на сустав.

С целью повышения сопротивляемости неблагоприятным факторам в период похода, участникам было рекомендовано за два месяца до похода начать курсовой приём минеральных комплексов (Панангин, Аспаркам), и продолжать прием препарата во время похода.

Было уделено внимание защите от ультрафиолетового излучения: рекомендовалось использовать солнцезащитный крем, солнцезащитные очки, одежду с длинным рукавом, а ещё лучше футболки для дайверов, ткань которых обработана специальным химическим составом (например, диоксидом титана) или красителем с ультрафиолетовым блоком, которые помогают поглощать или отражать солнечное излучение. (Для избежания обезвоживания – соблюдать питьевой режим.

Участникам походной группы было рекомендовано сделать прививки от клещевого энцефалита и лицам старше 24 лет, ревакцинироваться АКДС.

Один участник группы, не имеющий ранее такой иммунопрофилактики, сделал все рекомендованные прививки, включая вакцинацию от Covid-19.

Участники похода должны были иметь с собой полис ОМС. Кроме этого, на всех участников похода была оформлена страховка, включающая случаи оказания медицинской помощи при активном отдыхе.