

Список аптечки

	Количество	Фармакология	Заболевания	Способ применения	противопоказания
Перевязочные материалы					
Бинт стерильный 7x14м	6				
пластырь бактерицидный малый	20 шт.				
Пластырь рулонный широкий 3.5см	1				
Салфетки стерильные большие 45x29 см	4 шт.				
Салфетки стерильные малые 16x14	4 шт.				
Бинт эластичный большой 2м	2	Фиксация повязок. В т.ч. В личке			
Бинт эластичный малый 1м	2	Фиксация повязок			
ватные диски	18				
ватные палочки	16				
Обработка, обеззараживание					
салфетки спиртовые	13 шт.				
хлоргексидин (хлоргексидина биглюконат)	2 бутылки по 100 мл.	антисептическое, дезинфицирующее	обработка ран, стерилизация инструмента, промывание полостей	местно, в полости	
распылитель для хлоргексидина	1	для экономного расходования			
фурацилин (нитрофурацол)	11 шт.	антибактериальное, противомикробное	гнойные раны, пролежни, ожоги, мелкие повреждения кожи, стоматиты, гингивиты, инфекции мочевыводящих путей	местно, в полости	нарушение функции почек, аллергические дерматозы, кровотечения
Мази, гели					
Офломелид	1 тюб.	Антибактериальное, противомикробное, анестезирующее, регенерация	Инфицированные гнойные раны с болью	местно, наружно 1 р/сутки	
гидрокортизоновая мазь	1 тюб.	воспалительные и аллергические заболевания кожи	укусы, аллергические дерматиты, экзема	местно, наружно	раны, язвы, бактериальные, и пр.инфекции кожи
Долгит-крем	1 тюб.	Противовоспалительное, анальгезирующее	Мышечная боль, повреждения связок, растяжения	местно, наружно 2-3 р/сутки	Нарушение целостности покрова, мокнущие дерматиты, повышенная чувствительность к Ибупрофену
Обезболивающие, спазмолитики, жаропонижающие					
дротаверин (но-шпа)	40 табл.	спазмолитик миотропный, сосудорасширяющее	язва желудка и кишок, желчнокаменная болезнь, метеоризм, спазмы сосудов, боли при месячных	внутри по 0.04-0.08г/ 2-3 раза в сутки	глаукома
ибупрофен + нурофен	40 табл.	противовоспалительное, анальгезирующее, жаропонижающее	артриты, миалгия, невралгия, бурсит, гематомы, мигрень, головная, зубная боль, лихорадка при гриппе, орви	внутри по 200мг (1тб) до 3/4 раз/сутки запив водой. До 2 таблетки (400мг) до 3х раз в сутки. Максимально до 1200мг (6 тб). Между приемами не менее 6 часов.	обострения язв, крапивница, астма
нимесулид	20 табл.	противовоспалительное, анальгезирующее	артриты, суставные синдромы, миалгия, воспаление связок, сухожилий, бурситы, болевой синдром различного генеза	внутри после еды по 100мг 2р/сутки (макс 200 в сутки, не более 5 дней)	астма, язва жкт,
Кеторол	20 табл. по 10 мг.	Очень сильное обезболивающее, противовоспалительное, жаропонижающее	Травмы, зубная боль, вывихи, растяжения	внутри 10мг. Максимум 40 мг в сутки. Не более 5 дней	астма, язва жкт, кровотечение жкт
холисал	1 тюб.	обезболивающее, противовоспалительное на слизистые, в.т.ч. Рот	стоматиты, пародонтиты		
Внутримышечно					
дексаметазон	5	глюкокортикостероид, противовоспалительное	анафилактический шок, травматический шок	Горная болезнь - 4 мг каждые 6 часов. Отёк мозга - 8 мг вначале, затем 4 мг каждые 6 часов	

кетонал в ампулах		5 нестероидный противовоспалительный, анальгезирующий	симптоматическое - уменьшение боли и воспаления - артрит, бурсит, миалгия, невралгия, трамы	в/м по 2мл 1-2р/сутки, несколько дней	астма, кожная аллергия в анамнезе на солнцезащитные средства и парфюмерию
Антигистаминные					
цетиризин	8 табл.	противоаллергическое, антигистаминное	аллергические риниты, конъюнктивиты, крапивница, дерматозы, укусы, зуд	внутри 10мг 1 раз/сутки	
Лоратадин-Вертекс	30 табл. по 10 мг.	противоаллергическое, антигистаминное	аллергические риниты, конъюнктивиты, крапивница, дерматозы, укусы, зуд	внутри 10мг 1 раз/сутки	
ОРВИ					
Виброцил	1 фл. 15 мл.	спрей в нос сосудосуживающее	риниты, синуситы, отит (вспомогат)	3-4 капли 3-4 раза в сутки. Не более 7 дней. Очистить носовые ходы, запрокинуть голову. Сохранять положение несколько минут	артериальная гипертензия, тахикардия, глаукома, тиреотоксикоз
аджиколд	10 табл.	комплексное симптоматическое (парацетамол, кофеин, фенилэфрин, хлорфенамин)	орви, грипп	1 таб 4-5 раз в день	
Глазные препараты					
сульфацил натрия (альбуцид)	1 туб., не начат	противомикробное	гнойные воспаления глаз, ячмень	2-3 капли в уголок глаза 5-6р/сутки	
Антибиотики, антибактериальные					
Азитромицин (сумамед)	6 табл.	антибиотик широкого спектра	острые бактериальные инфекции дыхательных путей, неосложненные инфекции кожи, уретриты, инф. Заболевания половых органов, боррелиоз в нач. стадии	При инфекциях верхних и нижних отделов дыхательных путей, ЛОР-органов, кожи и мягких тканей препарат назначают в дозе 500 мг 1 раз/сут в течение 3 дней, курсовая доза - 1.5 г. При болезни Лайма (начальная стадия боррелиоза) - мигрирующей эритеме (erythema migrans) препарат назначают 1 раз/сут в течение 5 дней: в 1-й день - 1 г, затем со 2 по 5-й дни - по 500 мг; курсовая доза - 3 г. Инфекции мочеполовых путей, вызванных Chlamydia trachomatis (уретрит, цервицит): при неосложненном уретрите/цервиците препарат назначают в дозе 1 г (2 таб. по 500 мг) однократно.	
ципрофлоксацин	20 табл.	противомикробное широкого спектра	заболевания нижних дых. путей, инфекции ЛОР, почек, диарея "путешественников", инфекции кожи,	Внутри. Таблетки следует проглатывать целиком с небольшим количеством жидкости после еды. При приеме таблетки натощак активное вещество всасывается быстрее. При инфекциях нижних дыхательных путей легкой и средней степени - 0.5 г 2 раза/сут, при тяжелом течении - 0.75 г 2 раза/сут. Курс лечения - 7-14 дней. При остром синусите - по 0.5 г 2 раза/сут. Курс лечения - 10 дней. При инфекции кожи и мягких тканей легкой и средней степени - 0.5 г 2 раза/сут, при тяжелом течении - 0.75 г 2 раза/сут. Курс лечения - 7-14 дней. При инфекциях мочевыводящих путей - по 0.25-0.5 г 2 раза/сут; курс лечения - 7-14 дней, при неосложненном цистите у женщин - 3 дня. Острые кишечные инфекции (сальмонеллез, шигеллез, кампилобактериоз и т.д.) - по 0.5 г 2 раза/сут, курс лечения - 5-7 дней.	
Сердечно-сосудистые					
нитроглицерин Осторожно! Строго по показаниям принимать. Принимать лежа. Возможны коллапсы. Предполагаемый возраст людей с необходимостью применения от 30 лет.	42 табл.	периферический вазодилататор, антиангинальное	купирование приступов стенокардии, кратковременная профилактика приступов перед физ.нагрузкой или эмоц.напряжением	таблетку подязычно, по 0.4-0.8мг /раз принимать видя-лежа!	шок
От горячки (гормональные, противоотечные)					

дексаметазон	56 табл. по 0,5 мг.	гормональное, противовоспалительное, противоотечное	Лечение острой горной болезни, высотного отека мозга	Горная болезнь - 4 мг каждые 6 часов. Отек мозга - 8 мг вначале, затем 4 мг каждые 6 часов	Инфекционные заболевания.
диакарб	30 табл. по 250 мг.	диуретик, противоотечное	Лечение острой горной болезни	250 мг 2 раза в день до исчезновения симптомов	
желудочно-кишечные					
регидрон	3 уп.	регулятор водно-солевого баланса	диарея, обезвоживание	Внутрь, независимо от приема пищи. Содержимое пакетика растворяют в 1 л холодной свежее кипяченой воды. Диарея: по 50–100 мл через каждые 3–5 мин (суточная доза препарата при легком течении заболевания 40–50 мл/кг, при средней тяжести — 80–100 мл/кг). Поддерживающая терапия: по 80–100 мг/кг/сут до прекращения диареи и восстановления водно-электролитного обмена	
аспаркам	60 табл.	регулятор водно-солевого баланса	гипокалиемия, судороги в ногах при кручении, помогают при инфаркте, нарушении ритма сердца	внутрь, после еды. Взрослым по 1–2 таблетки 3 раза в день	
Улькавис (аналог де-нол)	28 табл.	гастропротектор, противоязвенное	вяжущее, противовоспалительное после диареи, при язве, гастрите	Внутрь, запивая небольшим количеством воды. Взрослым и детям старше 12 лет — по 1 табл. 4 раза в сутки за 30 мин до приема пищи и на ночь или по 2 табл. 2 раза в сутки за 30 мин до приема пищи	В течение получаса до и после приема Де-Нола® не рекомендуется применение внутрь других ЛС, а также прием пищи и жидкости, в частности антацидов, молока, фруктов и фруктовых соков. Это связано с тем, что они при одновременном приеме внутрь могут оказывать влияние на эффективность Де-Нола
церукал	1 уп.	противорвотное	рвота, тошнота, метеоризм, атония и гипотония ЖКТ	Взрослым внутрь - по 5-10 мг 3-4 раза/сут. При рвоте, сильной тошноте метоклопрамид вводят в/м или в/в в дозе 10 мг. Максимальные дозы: разовая при приеме внутрь - 20 мг; суточная - 60 мг (для всех способов введения).	кровотечения из ЖКТ, механическая кишечная непроходимость, эпилепсия,
лоперамид	30 табл.	противодиарейное	симптоматическое - от диареи	Внутрь, не разжевывая, запивая водой. при острой диарее первоначально назначают 2 капс. (4 мг) Лоперамид-Акри®, затем - по 1 капс. (2 мг) после каждого акта дефекации в случае жидкого стула. Высшая суточная доза - 8 капс. (16 мг). При хронической диарее взрослым назначают по 4 мг/сут. Максимальная суточная доза - 16 мг.	кишечная непроходимость, острый язвенный колит
уголь активированный	100 табл.	адсорбент	интоксикации пищевые, дизентерии, сальмонеллез, отравления, аллергия, метеоризм	Принимают внутрь, в таблетках или в виде водной взвеси измельченных таблеток, за 1–2 часа до или после еды и приема других лекарственных средств. Необходимое количество таблеток размешивают в 100 мл (½ стакана) охлажденной кипяченой воды. Взрослые — по 1–2 г 3–4 раза в сутки. Максимальная разовая доза до 8 г. Курс лечения при острых заболеваниях составляет 3–5 дней, при аллергических и хронических заболеваниях — до 14 дней. При острых отравлениях лечение начинают с промывания желудка, с использованием взвеси угля активированного, затем дают внутрь 20–30 г препарата. При метеоризме назначают внутрь по 1–2 г препарата 3–4 раза в сутки. Курс лечения — 3–7 дней	язвы, кровотечения из ЖКТ, атония ЖКТ
сенадексин (аналог сеннаде)	10 табл	слабительное на ночь	запоры, регулирование стула при геморрое, анальных трещинах	Препарат назначают внутрь, как правило, 1 раз/сут вечером перед сном, запивая водой или каким-либо напитком. по 1 таб. 1 раз/сут. При отсутствии эффекта дозу можно увеличить до 2-3 таб.	диарея, ведущая к обезвоживанию (необходимо восполнять жидкость)
рамни + ренни	6 таб + 12 таб.	антацид	изжога, кислая отрыжка, боли в желудке, чувство тяжести и переполнения	Внутрь, разжевать или держать во рту до полного рассасывания. 1–2 табл. При необходимости можно повторить прием препарата через 2 ч. Максимальная суточная доза — 11 табл.	
инструменты					
шприцы для в/м введения	10				
термометр безртутный галлиевый	1				

булавки английские	8				
пинцет	1				
ножницы мал.	1				
ножницы	1				
Ручка и лист бумаги	1				
перчатки смотровые, р-р 7	3 (1 вскрыты, но не использованы)				
клещедер	1				
жгут	1				
памятка об оказании ПП МЧС	1				
устройство для иск. дыхания рот-в-рот	3				
Валосердин		Седатик, мягкое снотворное	Нарушенное засыпание, тахикардия	Разовая доза от 30 капель (15-20 3 р/сутки). Экстренная от 50капель	
Ацикловир (табл)	40 табл. по 200 мг	Противовирусное	Герпес 1 и 2, ветряная оспа	4-5 табл. в сутки каждые 4 часа. От 5 до 10 дней. Как можно раньше.	Осторожно: с сильной дегидратацией
Зовиракс (мазь)					
Отипакс + носик для закапывания	1 фл.	Противовоспалительное, анальгезирующий антисептик	Средний отит, баротравматический отит	4 кап. 2-3 раза/сутки	Механическое повреждение барабанной перепонки

Личная аптечка

Эластичный бинт 2м	на колени
Бинты 7x14см	2 шт.
Активированный уголь	50 табл.
Перекись водорода или Хлоргексидин	100 мл
Бактерицидные пластыри	1 уп.
Солнцезащитный крем	1 фл.
Велосипедные/защитные очки от пыли и насекомых	

Случаи оказания помощи на маршруте

1. Диарея у нескольких участников во время похода, вызванная или непривычной пищей, или акклиматизацией. Использовали Лоперамид.
2. Признаки горной болезни на высотах выше 3000 м. у всех участников: усталость, головные боли. Один участник принимал Аспаркам. В случае сильных головных болей использовали Ибупрофен и Нурофен. У одного участника была тошнота и рвота, применяли Церукал и использовали одну таблетку Диакарба. Симптомы прошли со сбросом высоты.
3. В последний день похода у одного участника произошло отравление или тепловой удар, сильно болела голова. Использовали церукал, Ибупрофен, активированный уголь, участник охлаждал голову, длительно отдыхали на обеде в тени.
4. Потертости, нагноения: применяли Офломелид.
5. После обильного пребывания на солнце покраснения и зуд кожи (солнечные ожоги): применяли офломелид.