

Несчастные случаи, оказание медицинской помощи

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:

Состав:	Количество:
Бинт	1шт 14см шириной
Перекись водорода	1 флакон
Солнцезащитный крем не ниже 50 SPF	1шт
Личные лекарства	По расходу
Регидрон	2 пакета
Уголь активированный	10 таблеток
Пластырь	10*7 см
Аспаркам	2 пластинки
Эластичные бинты или наколенники	2шт
Очки или линзы	По запросу

и личные лекарства.

И аптечку общую со следующим составом:

Инструменты:

Состав:	Функционал:
Ножницы	Для работы с перевязочным материалом
Термометр электронный	Для измерения температуры
Набор, состоящий из клещедера и пробирки	Для удаления клещей методом выкручивания
Маркер перманентный	Для подписи
Булавки	Для фиксации повязки
Ватные палочки и диски	По запросу
Перчатки нитриловые	Для проведения манипуляций
Бинт стерильные 7 см*14 см	Для перевязки ран
Пластырь бактерицидный	Для закрытия мелких царапин, порезов
Салфетки стерильные	Для наложения повязки на рану
Бинт эластичный 2м	Для фиксации голеностопного/ коленного суставов
Салфетки спиртовые	
Методичка по оказанию первой помощи	
Паентенол-крем	Заживление при ожогах. Ускоряет процессы клеточной регенерации в ранах, ускоряет рост и грануляционное созревание ткани и эпителизацию
Антисептики:	
Перекись водорода	Обработка ран
Хлоргексидин	Обработка ран

Активированный уголь	60 таб	При отравлениях. 1 таблетка на 10 кг веса пациента
Лоперамид	10 таб	Диарея. В начале 2 табл., затем по 1 таб после жидкого стула.
Улькавис	6 таб	При запоре. По 1 таб
Рамни	6 таб	Рефлюкс-эзофагит, изжога
Азитромицин	6 таб	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.
МИГ (ибупрофен)	20 таб	НПВП. оказывает анальгезирующее, жаропонижающее и противовоспалительное действие
Нимесулид	5 пак	Оказывает противовоспалительное, обезболивающее и жаропонижающее действие. боль в спине, пояснице; болевой синдром в костно-мышечной системе, Зубная боль
Нурофен	15 таб	Жаропонижающее, противовоспалительное. При простудах, легких недомоганиях, повышении температуры.
Аджиколд	10 таб	Смесь из противовоспалительного, сосудосуживающего, кофеина
Тизин	1 бут	Сосудосуживающий. В нос 3 раза в день
Цетрин	17 таб	Предупреждает развитие и облегчает течение аллергических реакций, обладает противозудным и противоэкссудативным действием.
Но-шпа	20 таб	Спазмолитик. по 1-2 таб. на один прием 2-3 раза/сут. Максимальная

		суточная доза - 6 таб. (что соответствует 240 мг).
Меновазин	1 бут	Местноанестезирующее средство. Препятствует возникновению болевых импульсов в окончаниях чувствительных нервов и их проведению по нервным волокнам.
Цинковая мазь	1 туб	Противовоспалительное местное средство, оказывает подсушивающее, адсорбирующее, вяжущее и антисептическое действие. При нанесении на пораженную поверхность уменьшает явления экссудации, воспаления и раздражения тканей, образует защитный барьер от действия раздражающих факторов.
Альбуцид	1 бут	При: конъюнктивитах, гнойных язвах роговицы, блефариты, гонорейные заболевания глаз.
Хлорэксель	10 таб	Дезинфектант в отношении санитарно-показательных грамотрицательных и грамположительных бактерий, в том числе бактерий группы кишечных палочек, стафилококков, стрептококков, синегнойной палочки, сальмонелл, вирусов и плесневых грибов.
Аспаркам	40 таб	Аспаркам является источником ионов калия и магния, регулирует метаболические процессы. Устраняет дисбаланс электролитов, понижает возбудимость и проводимость миокарда
Левомеколь	1 туб	Мазь на раны. гнойные раны.

Кетопрофен	1 туб	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.
------------	-------	---

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 1950 гр.

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

1.1. Малая аптечка - пластыри, перекись, хлоргексидин, нашатырь, спиртовая салфетка, клещедер, ножницы, пинцет, резиновые перчатки, ватные палочки, ватные диски, булавки английские, жгут, маска с обратным клапаном для искусственной вентиляции легких, бинт, стерильные повязки, градусник, обезболивающие таблетки и крем, пантенол-крем, антигистаминные препараты. Всё это находилось в герметичном пластиковом контейнере в клапане велорюкзача.

1.2. Большая аптечка - бинты, антисептики, стерильные повязки, перчатки, рулонный пластыри, антигистаминные препараты и обезболивающие и т.д. Упаковка: пластиковый контейнер, герма.

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. От обезвоживания – соблюдать питьевой режим.

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

Случаи оказания медицинской помощи

Дата	Пострадавший	Должность пострадавшего	Описание случая	Оказанная помощь
1.05.2022	Шалдышев Алексей	Механик	Мозоль пальца ноги	Пантенол-крем с хлоргексидином; Пластыри бактерицидные
	Данилкин Олег	Штурман	Порез пальца пилой, неглубокий	Хлоргексидин; Пластырь бактерицидный; Бинт.
	Ильин Роман	Фотограф	Суставная боль, боль в связках в колене от кручения	Компрессионный наколенник; Обезбаливающие мазь и таблетки.
2.05.2022	Шалдышев Алексей	Механик	Ожог пальца от ручки котла	Пантенол-крем; Бактерицидный пластырь.
	Веселкова Мария	Медик	Суставная боль, боль в связках в колене от кручения	Компрессионный наколенник; Обезбаливающие мазь и таблетки.
3.05.2022	Данилкин Олег	Штурман	Содрал небольшой участок кожи на пальце о седло	Хлоргексидин; Пластырь бактерицидный;
	Веселкова Мария	Медик	Суставная боль, боль в связках в колене от кручения	Компрессионный наколенник; Обезбаливающие мазь и таблетки.

Несчастных случаев на маршруте не происходило. Серьезных проблем со здоровьем не возникало.