

Состав медицинской аптечки и случаи оказания первой помощи

Состав групповой аптечки

Группа ЛС	ЛС	Торговое название	Форма	Дозировка	Количество	Назначение
НПВС	Нимесулид	Нимесил	Порошок	100 мг	5	Боль, лихорадка
Спазмолитик	Дротаверин	Но-Шпа	Таблетки, покрытые плёночной оболочкой	40 мг	24	Боль, спазмы
	Бензокаин, Бензалкония хлорид, Тиротрицин	Доритрицин	Таблетки для рассасывания	1,5 мг + 1,0 мг + 0,5 мг	10	Боль в горле
НПВС	Нурофен Экспресс	Ибупрофен	Капсулы	200 мг	16	Боль, лихорадка
	Грамицидина С дигидрохлорид + оксубупрокаина гидрохлорид + цетилперидиния хлорида моногидрат	Граммидин Нео	Таблетки для рассасывания	3,20 мг + 0,20 мг + 1,05 мг	9	Боль в горле
	Хлорфенамина малеат + Парацетамол + фенилэфрина гидрохлорид	Колдакт Флю Плюс	Капсулы с пролонгированным высвобождением	8 мг + 200 мг + 25 мг	10	Лихорадка, боль в горле
Сорбент	Уголь активированный	Уголь активированный	Таблетки	250 мг	20	Диарея
	Смектит диоктаэдрический	Неосмектин	Порошок	3 г	10	Диарея
Анестетик	Бензидамин	Ангидак	Спрей	0,255 мг	176	Боль в горле
Анестетик	Лидокаин	Лидокаин	Спрей	4.6 мг	650 доз	Боль
	Оксиметазолин	РиноСтоп Экстра	Капли	0,05%	10 мг	Заложенность носа
Противодиарейное средство	Лоперамид	Лопедиум	Таблетки	2 мг	10	Диарея
	Нуфороксазид	Энтерофурил	Капсулы	200 мг	16	Диарея
Антигистаминный	Цетрин	Цетиризин	Таблетки	10 мг	20	Аллергические реакции

Слабительное средство	Натрия цитрат + натрия лаурилсульфоацетат + раствор сорбитола 70%	Микролакс	Микроклизмы	90 мг + 12,9 мг + 893 мг (в 1 мл) 5 мл	4	Запор
Гипотензивное средство	Каптоприл	Капотен	Таблетки	25 мг	28	Гипертензия
Антибактериальное	Доксициклин	Юнидокс Солютаб	Таблетки	100 мг	20	Профилактика боррелиоза
	хлорамфеникол (левомецетин) – 7,5 мг; метилурацил (диоксометилтетрагидропиримидин) – 40 мг; полиэтиленоксид (макрогол-1500) – 190.5 мг; ПЭО (макрогол-400) – 762 мг	Левомеколь	Мазь	30 г	1	Обработка ран
Заживляющее	Декспантенол	Бепантен	Мазь	5%	30 г	Заживление ран
	Оксид цинка, ланолин, спирт бензиловый, бензилбензоат, бензила циннамат	Судокрем	Крем		60 г	Заживление ран
Минералы	Магния аспаргинат тетрагидрат, калия аспаргинат гемигидрат	Аспаркам	Таблетки		100 штук	Профилактика судорог
Регидратация	натрия хлорид — 3,5 г, калия хлорид — 2,5 г, натрия цитрата дигидрат — 2,9 г, декстроза — 10,0 г	Регидрон	Порошок		5 штук	Регидратация
Перевязочные материалы	Перекись водорода			3%	100 мл	
	Бриллиантовый зелёный, р-р для наружного применения			1%	10 мг	
	Бинт нестерильный марлевый медицинский			7 м * 14 см	2 шт	
	Салфетки стерильные двуслойные			45 * 29 см	10 шт	
	Пластырь				10 шт	
	Лейкопластырь на тканевой основе				1 шт	
	Салфетка спиртовая				10 шт	

Медицинские изделия	Перчатки латексные				10 шт	
	Пинцет для удаления клещей				3 шт	

Перечисленные препараты разрешены к применению WADA. Все вышеперечисленные препараты отпускались без рецепта, применялись в соответствии с инструкциями по применению. Аптечка была упакована в герметично закрывающийся контейнер для пищевых продуктов объёмом 2,75 литра. К препаратам были приложены инструкции по их применению. Вес аптечки составил 1000 граммов.

Особое внимание было уделено профилактике инфекций, передающихся клещами. Большинство участников группы были своевременно вакцинированы против вирусного клещевого энцефалита. Так же участникам похода была проведена иммунопрофилактика дифтерии и столбняка. Для профилактики боррелиоза в состав групповой аптечки был включён Доксициклин.

Состав личной аптечки

Бинт — 2 штуки;
 активированный уголь — 10 таблеток;
 солнцезащитный крем;
 мазь от потёртостей;
 личные лекарства;
 эластичный бинт.

Случаи оказания первой помощи

За время похода наблюдался один случай развития ОРЗ у одного из участников — оказана помощь НПВС и местными обезболивающими и антисептиками с благоприятным исходом.

Зарегистрирован случай присасывания клеща — извлечён при помощи имеющегося в аптечке инструмента. Участнику до похода была проведена вакцинация против клещевого энцефалита, после извлечения клеща была проведена профилактика боррелиоза антибиотиком доксициклин.

У нескольких участников наблюдалось обострение ранее полученных травм и хронических заболеваний опорно-двигательной системы с развитием болевого синдрома — использовали НПВС, рекомендовано применение эластичных бинтов.

У одного участника похода произошёл повторный вывих коленного сустава. На месте было проведено обезболивание, иммобилизация сустава. Пострадавший был эвакуирован попутным транспортом и передан службе скорой медицинской помощи. Вывих вправился самостоятельно. После проведения обследования и консультации участник был отправлен транспортом в конечную точку маршрута.

Так же уделялось внимание питанию участников, соблюдению пищевого режима, питанию во время прохождения дистанции. С учётом повышенной инсоляции и высоких температур особое внимание уделялось питьевому режиму участников похода, применению солнцезащитных средств для профилактики теплового удара и солнечного ожога — таких случаев зафиксировано не было.

Использовалась покупная питьевая вода. Случаев отравлений не было.

Случаев контакта с животными в группе не было.

Выводы

С медицинской точки зрения поход прошёл благополучно.

Участникам имеет смысл рекомендовать довести уровень физической подготовки до рекомендуемого, комплектовать личные аптечки личным набором медикаментов, брать с собой эластичные бинты при необходимости, уделить внимание профилактике обострений хронических заболеваний.