

## Состав медицинской аптечки. Личная аптечка

Перед комплектованием общей групповой аптечки был проведен опрос участников группы путем анкетирования для сбора информации о группе крови, предрасположенности к кровоточивости, проведенных профилактических прививках, наличии аллергических реакций и общем состоянии здоровья, особенностях самочувствия при наборе высоты, а также препаратах, оказывающих наибольший эффект при использовании в той или иной ситуации с учетом индивидуальных особенностей организма на случай оказания экстренной медицинской помощи.

Был составлен список аптечных пунктов и медицинских учреждений с адресами и телефонами, находящихся непосредственно и в близлежащих населённых пунктах по нитке маршрута. Данная информация в виде таблицы была распечатана и находилась у медика. Все участники располагали номерами телефонов спасательной службы и координаторов маршрута.

Общая групповая аптечка была укомплектована таким образом, чтобы дать возможность оказать первую помощь участникам группы при возникновении различных симптомов. Минимизируя вес общей групповой аптечки, количество препаратов рассчитывалось на оказание первой медицинской помощи с учетом автономности маршрута. Препараты были проверены на срок годности: просроченные были утилизированы и заменены на новые. Блистеры с таблетками были проклеены бумажным скотчем и дополнительно упакованы в маркированные зип-пакеты по симптоматике проявлений: «Аллергия», «Боль», «ЖКТ» и т.д. Флаконы с жидкими препаратами также были упакованы в зип-пакеты и маркированы.

Групповая аптечка была разделена на две части: 1. перевязочный материал и антисептики и 2. медикаментозные препараты. Каждая часть была упакована отдельно в специальную медицинскую сумку, и обе они были размещены в велобауле медика. От дождя аптечка была защищена гермомешком. Данные о составе медицинской аптечки с указанием названия препарата, спектра действия, показаний и противопоказаний к применению, а также дозировке были сведены в таблицу, которая была распечатана, заклеена в файл и находилась непосредственно в аптечке. Аптечка была размещена в быстром доступе, ее местонахождение было известно всем участникам группы.

До выхода на маршрут участникам были даны рекомендации по соблюдению питьевого режима. На случай отсутствия «безопасных» источников питьевой воды были приобретены таблетки Аквабриз для обеззараживания воды.

## Состав общей групповой аптечки

Фармгруппа	Препарат (действующее вещество)	кол-во	Показания	Противопоказания	Дозировка, сп-б примен.
<b>Раны, травмы</b>					
Перевязочный материал	Бинт стерильный 7x14	5			
	Пеха хафт 6x4	1			
	Эластичный бинт 3,8*8	1			
	Бинт сетка	1			
	Салфетки стерил. марлев. 5x29	4			
	Салфетки хирургич. 3,8x3,8	9			
	Салфетки хирургич. 5x7	14			
	Салфетки хирургич. 10x10	14			
	Салфетки спиртовые	3			
	Ватные палочки и диски				
	Активтекс	1	Антисептические антибактериальные обезболивающие салфетки.		Работают во ВЛАЖНОМ состоянии.
	Губка гемостатическая	2	Накладывают на кровоточащее место и прижимают к нему в течение 1–2 мин или плотно тампонируют кровоточ. поверхность с последующим бинтованием.	при артер. кровотечении, непереносимости фурацилина	
	Пластырь бактериц. телесн.				

	Лейкопластырь рулон. 3x500	1			
	Жгут (скрутка)	1			
	Перчатки стерильные	2	п а р ы		
	Перчатки латекс	3	п а р ы		
	Булавки	7	ш т		
<b>Инструменты</b>					
Прочее	Термометр электронный	1			
	Игла от шприца 2 мл	1			
	Пинцет	1			
	Ножницы	1			
	Пинцет для извлечения клеща мален - 1	2			
	Маркер перманент.	1			
<b>Антисептики</b>					
антисептик	Перекись водорода	1			
антисептик	Хлоргексидин	1			
антисептик	Гидроперит (Мочевинный пероксид (гидроперит))	8	для промываний и полосканий при стоматитах, ангинах, небольших поверх. ран, при капиллярных кровотечениях из поверхностных ран, носовых кровотечениях		Для промываний - 1% р-р перекиси водорода, 2 таб. растворяют в 100 мл кипяченой воды. Для полоскания полости рта и горла 1 таблетку растворяют в стакане воды
антисептик	Фурацилин (Нитрофуралин)	10	гнойные раны, ожоги II-III ст., ссадины, трещины, порезы, конъюнктивит, инфекции мочевыв. путей, остр. тонзиллит, стоматит	кровотечение, алергодерматозы, выраж. нарушения функции почек	
антисептик	Зеленка (карандаш)	1			
	Воро Плюс	1	При поверхност. повреждениях, трещинах, сухости кожи		
противомикробное, - воспалит., местноанестез., регенер.	Офломелид (мазь) (Диоксометилтетрагидропиримидин + Лидокаин + Офлоксацин)	1	инфицир. ожоги II-IV ст., раны		1 раз/сут тонким слоем в теч. 1-2 недель. Сверху стерил. повязка. Макс.сут. доза - 100 г мази.
ранозаживляющее	Клей БФ-6 (Фенол и его производные)	1	микротравмы - ссадины, царапины, порезы		Наружно, наносят непосредственно на поврежденную поверхность, захватывая окружающие здоровые ткани.
<b>Аллергия</b>					
Антигистаминный	Супрастин (Хлоропирамин)	10	крапивница; сезонный и круглогодич. алерг. ринит; алерг. конъюнктивит; контакт. дерматит; кожный зуд; атопич. дерматит; пищевая и лекарст. аллергия; алергич. реакции на укусы насекомых	острый приступ бр. астмы	25 мг (1 таб.) 3-4 раза в сут
Антигистаминный	Цетиризин (цетиризина дигидрохлорид)	10	алергич. ринит и конъюнктивит (зуд, чиханье, ринорея, слезотечение, гиперемия конъюнктивы); крапивница; отек Квинке; зудящие алерг. дерматозы.	снижен. функция почек, ХПН	1 таб. 1 раз/сут
противоаллергич.	Псило-бальзам гель, 20 мг (Дифенгидрамин)	1	Солнеч. и ожоги I ст.; укусы насекомых; крапивница; кожный зуд разл. происхождения: алерг. раздражения кожи, контактные дерматиты, вызванные соприкосновением с растениями.	применение на обширных поверхн. кожи. С осторож: повреждение кожи в месте нанесения, нанесение на слизистые оболочки.	после нанесения (в теч 1-2 час) избегать длительного пребывания на солнце во избежание фотодерматоза
<b>Боли</b>					
Обезболивающее	Кетанов (Кеторолак)	10	травмы, зубная боль, миалгия, артралгия, невралгия, радикулит, вывихи, растяжения.	дегидратация, гиповолемия; кровотечения или высокий риск их развития;	в завис-ти от болевого синдрома внутрь однократно - 10 мг или повторно по 10 мг до

				воспалит.забол-я кишечника. Не исп-ть одноврем. с парацетамолом более 5 дн.	4 раз/сут, в завис-ти от боли. Макс. сут. доза 40 мг. Курс 5 дней.
Обезболивающее	Ибупрофен (Ибупрофен)	2 2	воспалит.заболевание суставов и позвоночника; голов. боль, мигрень, зубная боль, невралгия, миалгия, посттравмат. боли, лихорад. синдром при "простудных" и инфекц. забол-ях.	воспалит.забол.жкт, кровотечения, почеч.недостаточн., аллергия на НПВС	По 200 мг 3-4 р/сут. Для быстр. эффекта - 400 мг (2 таб) 3 р/сут. Макс. сут. доза - 1200 мг (не больше 6 таб. за 24 ч). Интервал 4 ч. Курс 5 дней.
спазмолитическое	Но-шпа (Дроперин)	2 0	спазмы гладкой мускулатуры мочевыводящих путей, а также связанные с заболеваниями желчевыводящих путей	почечн, печеночн, сердеч, недостаточность. осторожно гипотоники	По 1-2 таб. на 1 прием 2-3 р/сут. Макс.сут.доза – 6 таб
Обезболивающее	Цитрамон (ацетилсалициловая кислота+парацетамол+кофеин)	2 0	Головная боль; мигрень; зубная боль; невралгия; миалгия), лихорадочный синдром (при ОРЗ; при гриппе)	желудочно-кишеч. кровотечения; повыш. Возбуд-ть, нарушения сна. Осторожно одновременно с НПВС, ГКС	При гол. боли - 1–2 табл, след. прием через 4–6 ч. При боли — 1–2 таб; ср. сут. доза — 3–4 таб, макс. сут. доза — 8 таб. НЕ более 5 дн. - как анальгезир и более 3 дней — как жаропониж.
противовоспал., анальгезир., спазмолитик, НПВС	Брал (Метамизол натрия + Питофенон + Фенпивериния бромид)	1 0	Болевой с-м при спазмах гладкой мускулатуры (почечная и желчная колики, спазм кишечника, дисменорея и др.), невралгия, артралгия, миалгия		Почечная и/или печеноч.недост-ть; астма; склонность к гипотензии; гиперчувств-ть к другим НПВС; крапивница и/или острый ринит при приеме НПВС
<b>Глаза</b>					
противомикробное	Сульфацил-натрия (Сульфацил-натрий)	1	заболевание век, конъюнктивы, роговицы, переднего отрезка сосудистой оболочки и слезных протоков		По 1-2 кап 6-8 раз в день (кажд.2-3 часа). Курс 7-10 дней.
противомикробное	Ципролет 5 мл (Ципрофлоксацин)	1	острые и подострые конъюнктивиты. С осторож. у пациентов с атеросклерозом сосудов головного мозга, нарушением мозг. кровообращения, судорожным синдромом.При умерен - по 1-2 капли кажд. 4 ч, при тяжелой инфекции - по 2 капли кажд. час		по 1-2 кап. кажд. 4 ч, при тяжелой инфекции - по 2 капли кажд. час.
<b>Кашель</b>					
секретолитик	Лазолван Макс 30 мг (Амброксол)	6	Острые и хронич. заболевания дых. путей с выделением вязкой мокроты		Внутрь, независимо от приема пищи. По 1 капс. 1 р/сут., обильно запивая жидкостью.
секретолитик	Бромгексин 8 мг (Бромгексин)	2 0	Бронхолегочные заболевания, сопровождающиеся образованием мокроты повыш. вязкости, обструкция.		по 8 мг 3-4 раза/сут.
<b>Давление</b>					
Гипотония, стимулирующее	Кофеина бензоат 100 мг (Кофеин)	2 0	Повышает умствен. и физ. работоспособность, стимулирует психич. деятельность, двигательную активность, дыхат. и ССС, укорачивает время реакций, временно уменьшает утомление и сонливость.	<b>Не принимать перед сном!!!</b>	При снижении умствен. и физ. работосп-ти, сонливости - взр - по 50 - 100 мг 2-3 р. в день. Макс. раз. доза для взр - 300 мг, макс. Сут.доза для взр - 1 г.
<b>Диарея</b>					
противодиарейное	Лоперамид (Лоперамид)	2 0	лечение острой и хронической диареи	С осторожностью печен. недостат-ть	2 кап. (4 мг), затем по 1 кап. (2 мг) после кажд. акта дефекации в случае жидкого стула. Макс. сут. доза – 8 кап
противодиарейное	Имодиум Экспресс (Лоперамид)	4			
противомикробное	Энтерол 250 мг (Сахаромиды буларди)	1 2	острая инфекционная, вирусная или бактериальная диарея, диарея путешественников и после приема АБС	аллергия на дрожжи. не принимают совместно с противогрибковыми	по 1–2 капс. 2 р/ день. Курс 5–10 дней
противомикробное	Энтерофурил 200 мг (Нифуроксазид)	1 6	острая бакте. диарея,без ухудшения общ. состояния; повышения температуры тела; интоксикации	С осторожностью: заболевания печени, головного мозга	по 200 мг (1 капс.) 4 р/сут, интервал — 6 ч. Курс 5–7 дней. После 3 дней обратиться к врачу
<b>ЖКТ</b>					
Адсорбент	Уголь активированный	2 0	интоксикации, отравления, пищевая и лекарственная аллергия	колит, кровотечения ЖКТ, осторожно - сах.диабет	1,0–2,0 г (4–8 таб) 3–4 /сут. Макс раз доза для взр. до 8,0 г
Фермент	Мезим 10000 (Панкреатин)	3 8	расстройства ЖКТ функц. хар-ра, для улучшения пищеварения при погрешностях в питании	острый панкреатит; обострение хронического панкреатита	сред.раз.доза взр. - 2-4 табл.
Слабительное на ночь	Сенадексин (Сеннозиды А и В)	1 0	Хронический запор, гипо- и атония кишечника	маточ. и ЖКТ кровотечения, спастич. запор, цистит. Осторожно: заболевания печени, почек, сах. диабет	по 1-2 таб; при отсутствии эффекта дозу увеличивают до 2-3 таблеток на прием. Максимальная суточная доза - 3 таблетки.
Адсорбент	Фильтрум-СТИ 400 мг (лигнин гидролизный)	8	отравления; интоксикация; пищ. и лекар. аллергия		2–3 табл. сут. доза - до 20–30 г в 3–4 приема. Курс при острых состояниях — 3–5 дн.
Адсорбент	Смекта (Смектит диоктаэдрич)	8	острая, инфекц. и хронич. диарея; нарушение режима питания, изжога, вздутие, дискомфорт		Диарея - 6 пак/сут; др. состояния - 3 пак/сут. Интервал м/д приемом и др.лекарствами -

	еский)				1-2 часа
<b>Водно-солевой баланс</b>					
водно-солевой баланс	Аспаркам (Калия и магния аспарагинат)	20	гипокалиемия, судороги в ногах при кручении, вспомогат при инфаркте, нарушении ритма сердца	остр и ХПН, АВ блокада I-III ст., гипотензия менее 90 мм р.ст.	после еды по 1-2 таб. 3 р/день. Курс — 3-4 нед
<b>Тошнота, рвота</b>					
Противорвотное	Церукал (Метоклопрамид) 10 мг	50	тошнота, рвота различного генеза	кровотечения ЖКТ. Осторожно: почеч и печеноч недостат-ть, удлин. интервала QT	1 таб (10 мг) до 3 р/сут. Макс. сут. доза - 30 мг или 0,5 мг/кг массы тела. миним. интервал - 6 ч, даже в случае рвоты. Макс. курс - 5 дн.
<b>Инфекции</b>					
Антибиотик местно	Левомеколь мазь (Диоксометилтетрагидропиримидин + Хлорамфеникол)	1	Гнойные раны		Наружно. При бол.раневых поверхностях сут. доза мази в пересчете на хлорамфеникол не должна превышать 3 г.
Антибиотик местно	Банеоцин порошок 10 г (Неомицин, Бацитрацин)	1	Бактер. инфекции кожи огранич. распрост-ти, бак. осложнения из-за Herpes	обширные поражения кожи	наносить тонким слоем 2 - 4 р/день, можно - под повязку. S нанесения - 1 % от тела = ладони пациента. Курс 7 дн.
Антибиотик местно	Бацинецин мазь 20 г (Неомицин, Бацитрацин)	1	Бактер. инфекции кожи огранич. распрост-ти, профилактика бак.инфекции при порезах,	обширные поражения кожи	
Антибиотик	Азитромицин 500 мг (Азитромицин)	3	синусит, отит, тонзиллит, бронхит, кожа, боррелиоз, мочеполов.	тяжелая печеночная недостаточность	500 мг/сут, курс 3 дн. при боррелиозе в нач.стадии (эритема мигрирующая) — 1,0 г в 1-й день и по 500 мг ежедневно со 2 по 5 день
Антибиотик	Ципрофлоксацин 500 мг (Ципрофлоксацин)	10	отит, бронхит, синусит, цистит, раны, инфекции глаз; , диарея "путешественников"	одноврем. прием с тизанидином. С осторож: почеч, печеноч недост, удлин.интервала QT, риск развития аритмии, наруш.мозг.кровообращения	500 мг 3 раза в сутки или 500 мг - 1000 мг 2 раза в сутки.
Антибиотик	Амоксицилин 500 мг (амоксициллин тригидрат)	16	инфекции верхних и нижних дыхат. путей, глаз, мочеполовой системы, кожи и мягких тканей, желудочно-кишеч. тракта, лептоспироз, листериоз; болезнь Лайма	инфекц. мононуклеоз	250 мг - 500 мг 3 р.сут или 500 мг - 1000 мг 2 р.сут. При тяжелых инфекциях - 500 мг - 1000 мг 3 р.сут. Макс. сут. доза - 6 г. Боррелиоз ран. стадия - 500 мг - 1000 мг 3 р.сут до макс. сут. дозы (4 г), поделенной на неск-ко приемов, в теч. 14 дн. (10-21 день)
Противогрибковое	Флюкостат 150 мг (Флуконазол)	4	Кандидоз	Одноврем. прием терфенадина	Внутрь однократно в дозе 150 мг.
<b>Насморк</b>					
Сосудосуживающее	Називин (Оксиметазолин гидрохлорид)	1	аллергический и вазомоторный ринит; насморк при ОРВИ		по 1 - 2 кап в кажд. нос. ход 2 - 3 р. день. Курс 3-5 дней
Антибиотик + ГКС местно	Полидекса (Неомицин, Дексаметазон, Фенилэфрин)	1	Воспал. и инфекц. заболевания нос. полости, глотки, придаточных пазух носа	заболевания почек	3-5 р.сут. Курс 5-10 дн
<b>Ожоги</b>					
Регенерация	Пантенол	1	солнечные ожоги, дерматиты		2-4 р.сут. Не наносить на мокнущие раны
<b>Кардио</b>					
антиангинальное, сосудорасширяющ.	Нитроглицерин (нитроглицерин)	40	Стенокардия (купирование и профилактика приступов, в том числе перед физ.нагрузкой)	коллпас, шок, тяж.гипотензия, повыш. внутрочереп.давление	держат под языком до полного рассасывания, сразу после возникновения боли — 0,5-1 мг на прием. Эффект м.б. от меньшей дозы (1/2-1/3 таблетки), поэтому, если боль быстро проходит, остаток таблетки, не успевший рассосаться, рекомендуется выплюнуть.
Успокоительное, седативное	Валериана в драже 200 мг	20	Состояния возбуждения; расстройства сна; мигрень; легкие функц. нарушения со стороны сердечно-сосуд. и пищ. системы		Принимают внутрь. Доза определяется индивидуально
Седативные Вазодилататоры	Валидол (Левоментол а раствор в	8	Функциональные кардиалгии, неврозы, а также как противорвотное средство при морской и воздушной болезни.		держат в рту под языком до полного рассасывания. по 1 капсуле 2-3 р.день.

Противорвотные	ментил изовалерате)				
<b>Почки, горняшка</b>					
антибиотик	Нолицин 400 мг (Норфлоксацин)	10	Инфекция мочевыводящих путей	тендинит или разрыв сухожилий в анамнезе	минимум за 1 ч до или как минимум через 2 ч после еды, запивая стаканом воды
диуретик	Диакارب 250 мг (Ацетазоламид)	20	отечный синдром; острая "высотная" болезнь; ликвородинамические нарушения		Отечный синдром. по 250 мг утром 1 раз/сут через день. <b>Острая "высотная" болезнь</b> в дозе 500-1000 мг/сут. быстрое восхождение - 1000 мг/сут. Следует применять за 24-48 ч до восхождения. В случае появления симптомов болезни - в течение след. 48 ч или дольше
<b>ОРВИ, герпес</b>					
противовирусное	Ацикловир 400 мг (Ацикловир)	10	инфекций кожи и слизистых оболочек, вызванных вирусом простого герпеса	почечн.недост-ть, дегидратация	200 мг внутрь 5 р.сут.кажд 4 часа. Курс 5 дней
противовирусное	Ацикловир мазь 5 мг (Ацикловир)	1	инфекций кожи и слизистых оболочек, вызванных вирусом простого герпеса		Местно, на пораженную поверхность 5-6 раз в день (кажд. 3-4 ч) курс 5-10 дней
жаропониж, противовоспалит, противоотечное, обезболивающее, противоаллергич.	Терафлю (Фенирамин, Фенилэфрин, Парацетамол, Аскорбиновая кислота)	3	Симпт. лечение инфекционно-воспалит.заболеваний (ОРВИ, в т.ч. гриппа), с высокой температурой, ознобом, ломотой в теле, головной и мышечной болью, насморком, заложенностью носа, чиханием	портальная гипертензия	растворяют в 1 стакане горячей воде.каждые 4-6 ч (не более 3-4 доз в течение 24 ч). Курс 5 дней
НПВП	Ангидак 30 мл (Бензидамин)	1	болевого синдрома воспалит. заболеваний полости рта	осторожно: астма, повыш.чувств. к ацетилсалиц.	Местно, после еды. по 4-8 вырскиваний 2-6 раз в день
жаропонижающее, обезболивающее	Аспирин С (Ацетилсалициловая кислота, Аскорбиновая кислота)	6	голов. боль, температура. При болев. синдроме слабой и средней интенсив. и лихорад. состояниях раз. доза -1-2 шип. табл., макс. раз. доза — 2 шипю табл., макс. сут. доза - 6 табл. Интервалы - 4 ч. Длит-ть лечения без консультации с врачом не более 7 дней — как обезболит. и 3 дней — как жаропониж.	повыш. чувств-ть к ацетилсалициловой кислоте и другим НПВП, выраж. нарушения функции печени или почек; геморраг. диатезы; гемофилия, тромбоцитопения. Осторожно :астма, ЖКТ,гипертензия	При боли слабой и средней интенсивности и лихорадоч.состояниях раз.доза - 1-2 шипуч.табл., макс. раз. доза – 2 шип. табл, макс. сут. доза - 6 табл. Интервалы - не менее 4 часов. Курс 7 дней
БАД	Шалфей	24			
Иммуномулир.	Циклоферрон (Меглюмина акридонацетат)	50	Грипп, ОРВИ, герпес		за 30 мин до еды, по 450-600 мг (3-4 таблетки) на приём на 1, 2, 4, 6, 8-е сутки (курс - 20 таблеток)
<b>Температура</b>					
Жаропонижающее	Парацетамол (Парацетамол)	9	Жаропониж. при ОРВИ и др. инфекционно-воспалительных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела. Обезболивающее средство при болевом синдроме слабой и умеренной выраженности: артралгия, миалгия, невралгия, мигрень, зубная и головная боль, альгодисменорея, боль при травмах и ожогах.	тяжелые нарушения функции печени или почек. Осторожно: почеч. и печеноч.недостат-ть, дегидратация,	через 1-2 ч после приёма пищи 500 мг - 1 г до 4 раз в сут.Макс.раз. доза - 1 г. Макс.сут. доза - 4 г. Интервал - не менее 4 час. Не более 5 дн. в качестве обезболит. и - 3 дн в качестве жаропониж.
Жаропониж., НПВП	Нурофен (Ибупрофен)	10	при головной боли, мигрени, зубной боли, болезненных менструациях, невралгии, боли в спине, мышечной боли, ревматической боли и боли в суставах; а также при лихорадочном состоянии при гриппе и ОРВИ	почечн, печеноч, сердечн дост-ть, кровотечения, нарушения свертываемости. Осторожно: астма, колит, гастрит, прием с ГКС, ацетилсалиц.кис-ой, антикоагулянтов, антиагрегантов	по 1 таб. (200 мг) до 3-4 раз в сут.доза может быть увеличена до 2 табл. (400 мг) до 3 раз в сут. Интервал - 6 часов. Макс.сут.доза для взрослых - 1200 мг (6 табл). После 2-3 дн. к врачу
<b>Ушибы, растяжения. Суставы</b>					
НПВС местно	Диклофенак гель (Диклофенак)	1	боли в спине при воспал. и дегенеративных заболеваниях позвоночника, в суставах, в мышцах (вследствие растяжений, перенапряжений, ушибов, травм), воспаление и отечность мягких тканей и суставов вследствие травм и при ревмат. заболеваниях	Осторожно: почечн, печеноч, сердечн дост-ть, кровотечения, нарушения свертываемости, астма при приеме НПВП	на кожу 2-3 раза в день, в дозе 2 г. Макс.су. доза геля не должна превышать 6 г. Курс - 7 дней
разогревающее	WarmEx (Разогревающий стик)	1			
Антикоагулянт	Гепариновая мазь 25 г (Бензилникотинат, Гепарин натрия,	1	Локализованные инфильтраты и отеки мягких тканей, травмы и ушибы (в т.ч. мышечной ткани, сухожилий, суставов), тромбозы поверхностных вен, подкожные гематомы	некротические изменения кожи в местах нанесения мази, пониженная свертываемость крови. Осторожно: тромбоцитопения	тонким слоем на область поражения из расчета 0,5 - 1,0 г мази на участок кожи диаметром 3 - 5 см и осторожно втирают мазь в кожу. 2-3 раза в сутки до исчезновения

	Бензокаин)				воспалит. явлений, от 3 до 7 дней
разогреваю щее	Финалгон 20 г (Нонивамид, Никобоксил)	1	ревматич. боль в суставах и мышцах, спорт. травмы, ушибы и повреждения связок, мышечная боль из-за физ.нагрузки, бурсит, тендовагинит, острая неспецифич.боль в нижней части спины. Для предварит. «разогрева» мышц перед физ. упражнениями, спортивными соревнованиями.	Не следует наносить мазь на чувствит. кожу открытые раны, воспаленные участки кожи, участки кожи с повышенной проницаемостью: шея, низ живота, внутренняя сторона бедер.	при помощи прилагаемого аппликатора столбик препарата размером не более 0,5 см, наносится на соответствующий участок кожи размером с ладонь лёгкими втирающими движениями.
НПВС	Аэртал (Ацеклофенак)	1 4	Купирование воспаления и болевого синдрома при: люмбаго; зубной боли; плечелопаточном периартрите; ревматическом поражении мягких тканей.	кровотечения ЖКТ,нарушения кроветворения и коагуляции, выраз. почеч недостат-ть	по 100 мг (1 табл) 2 утром и вечером
миорелаксант	Мидокалм 150 мг (Толперизон)	2	Лечение болезненного мышечного спазма, связанного с заболеваниями скелетно-мышечной системы	осторожно: с почечной и печеночной недостаточн	сут. доза в зависимости от индивид. потребности и переносимости препарата пациентом - 150 - 450 мг, разделенная на 3 приема.
<b>Шок, укусы, горняшка</b>					
противо-воспал., -аллергич., -шоковое, иммунодепресс., ГКС	Дексаметазон табл. (Дексаметазон)	2 0	Шок, острая горная болезнь, высотный отек мозга.	системные грибковые инфекции	Горная болезнь - 4 мг каждые 6 ч. Отек мозга - 8 мг вначале, затем 4 мг каждые 6 ч
Психостимул., ноотропное	Кавинтон 10 мг (винпоцетин)	3 0	метеочувствительность, головокружения. Улучшение мозгового кровотока	применение у женщин с сохран. детородной функцией, не испол. надежный метод контрацепции. осторожно: синдром удлин.интервала QT	внутри, после еды, по 5-10 мг 3 раза/сут, макс.сут.доза 30 мг
Аналептическое, антисептическое, местнораздраж.	Аммиак (валик)	2	Обморок, дезинфекция кожи рук, нейтрализация кислых токсинов при укусах насекомых	Дерматит, экзема. В высоких концентрациях может вызвать рефлекторную остановку дыхания	Индивидуально
обезболивающее, жаропонижающее,противовоспалит., (разжижение крови)	Ацетилсалициловая кислота (ацетилсалициловая кислота)	1 0	мигрень, зубн. боли, невралгии, миалгии, суставн. боли, повышен. Темп-ра (лихорадка) при гриппе, ОРВИ и др. инфекционно-воспалительных заболеваниях		внутри, после приема пищи, запивая большим количеством жидкости. При болях - по 250-500 мг/сут (1/2-1 табл) 3-6 раз/сут. Интервал- 4 ч. Макс.раз.доза - 1000 мг, макс.сут.доза - 3000 мг. При темп. - в дозе 500-1000 мг

В личную аптечку рекомендовано было включить перевязочный материал на случай самостоятельной обработки небольших порезов и ссадин без помощи медика, гигиеническую помаду, солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 50, Диакарб и витамин С (учитывая старт маршрута на высоте более 2000 м без адаптационного периода) и индивидуальные препараты.

#### Состав личной аптечки

	Наименование	Количество	Примечание
1	Пластырь бактерицидный	5 шт.	Остановка кровотечения и асептич. повязки
2	Бинт 7*14 см стерильный	1 шт.	Остановка кровотечения и асептич. повязки
3	Эластичный бинт	1 шт.	При личной необходимости
4	Салф. стер. марлев. 5x29	1 уп.	Остановка кровотечения и асептич. повязки
5	Спиртовые салфетки	3 шт.	Остановка кровотечения и асептич. повязки
6	Перчатки	1 пара	Остановка кровотечения и асептич. повязки
7	Индивидуальные лекарства	На весь поход	Держать медика в курсе
8	Гигиеническая помада	1 шт.	
9	Маска + перчатки	2 шт.	Посещение общественных мест, соблюод. мер
10	Солнцезащитный крем	1 шт.	
11	Влажные салфетки	1 уп.	
12	ДИАКАРБ	10 шт.	
13	Витамин С (пакетики) 1 г	кол-во дней	Улучшение транспорта кислорода
14	Терафлю	1 пак.	

#### Выводы медика

Аптечка в целом соответствовала сложности маршрута.

С учетом автономности маршрута, возможного отсутствия в аптеках населенных пунктов на маршруте тех или иных препаратов или перевязочного материала, необходимо рассчитывать запас общей аптечки. Перевязочный материал необходимо дополнить большим количеством хирургических повязок Cosmopor разного размера и рекомендовать его наличие в индивидуальной аптечке каждого участника.

В часы максимальной солнечной активности, при дневной температуре воздуха более 26 С

рекомендовано увеличение потребления питьевой воды, а также использование изотонических растворов. Рекомендуется рассчитывать и отслеживать запас питьевой ходовой воды, исходя из индивидуального потребления.

При плохой переносимости высоких температур необходимо по возможности делать более частые остановки для питья и внешнего охлаждения (намочить одежду, голову). При аномально высоких температурах воздуха в дневные часы необходимо найти (или создать с использованием тента) укрытие во избежание солнечного удара.

При многочисленных, обширных по площади ушибах, травмах необходимо обращаться в ближайшее медицинское учреждение соответствующего профиля, имеющим в штате персонал соответствующей специализации и оборудование для обследования, диагностики и исключения серьезных повреждений.