**Состав медицинской аптечки и случаи оказания первой помощи**

**1. Состав групповой аптечки**

|  |
| --- |
| **Общественная аптечка** |
| **Группа ЛС** | **ЛС** | **Торговое название** | **Форма** | **Дози-ровка** | **Кол-во** | **Назначение** |
| **Антисептики** | перекись водорода | ***перекись водорода*** | р-р | 3% | 100 мл | *раны (в т.ч. на слизистых)* |
| повидон-йод | ***бетадин*** | мазь | 10% | 20 г | *ранки, царапины* |
| изопропиловый спирт | ***софт-целлин*** | салфетки | 70% | 10 шт. | *дезинфекция неповреждённой кожи, поверхностей* |
| **НПВС** | ибупрофен | ***нурофен-форте*** | табл. | 400 мг | 18 шт. | *боль, лихорадка* |
| парацетамол | ***парацетамол*** | табл. | 500 мг | 10 шт. | *боль, лихорадка* |
| ибупрофен | ***долгит*** | гель | 5% | < 50 г | *ушибы, вывихи, растяжения* |
| **Антигистаминные** | лоратадин | ***лорагексал*** | табл. | 10 мг | 8 шт. | *аллергия, зуд, по одной в сутки* |
| **Спазмолитики** | дротаверин | ***дротаверин*** | табл. | 40 мг | 16 шт. | *спастическая боль, по 2-4 штуки* |
| **Энтеросорбенты** | диосмектит | ***смекта*** | пор. |   | 9 шт. | *диарея, диспепсия* |
| активиро-ванный уголь | ***уголь активиро-ванный*** | табл. | 250 мг | 70 шт. | *отравление, диарея, диспепсия, 1 табл. на 10 кг веса* |
| **Противодиарейные** | лоперамид | ***лоперамид-акрихин*** | капс. | 2 мг | 6 шт. | *диарея* |
| **Репаранты** | декспантенол | ***д-пантенол*** | мазь | 5% | < 25 г | *дерматиты, ожоги, открытые раны (после антисептика)* |
| **Глюкокортикоиды** | гидрокортизон | ***гидрокортизон*** | мазь | 1% | 10 г | *дерматиты, укусы насекомых* |
| **Офтальмоло-гические** | сульфацетамид | ***сульфацил натрия*** | капли | 20% | 5 мл | *конъюнктивиты, профилактика инфекции* |
| **Отхаркивающие** | экстракты растений + левоментол | ***доктор мом*** | пастилки | 35 + 7 мг | 16 шт. | *кашель, воспаление дыхательных путей* |
| **Антимикробные** | доксициклин | ***доксициклин*** | табл. | 100 мг | 10 шт. | *антибиотик широкого спектра действия, при инфекции - по одной два раза в сутки, для профилактики - одну в сутки* |
| **Перевязочные средства** | бинт 14Х700 см |   | 2 шт. |   |
| салфетки марлевые 45Х29 см |   | 1 шт. |   |
| пластырь бактерицидный 6Х10 см |   | 3 шт. |   |
| пластырь рулонный 2Х500 см |   | 1 шт. |   |
| эластичный бинт |   | 1 шт. |   |
| **Медицинские изделия и прочее** | перчатки |   | 2 пары |  |
| спасодеяло |  | 1 шт. |  |
| ножницы |   | 1 шт. |   |
| пинцет |   | 1 шт. |   |
| маркер |   | 1 шт. |   |
| фильтр для воды |   | 1 шт. |   |

 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 1050 граммов.

**2. Рекомендованный состав личной аптечки**

|  |  |
| --- | --- |
| бинт | 2 шт |
| салфетки марлевые | 0-1 шт. |
| перекись водорода/хлоргексидин | 1 шт. |
| личные лекарства |  |

**3. Случаи оказания первой помощи и замечания по прохождению маршрута**

В медицинском отношении поход прошёл благополучно. Самым серьёзным оказался случай, когда участнице похода при собирании дров по глазу ударила ветка. При осмотре видимых повреждений глазного яблока не обнаружено, для профилактики инфекции в глаз закапали альбуцид. Продолжали закапывать альбуцид и на следующий день. Вначале участницу беспокоила боль, которая постепенно сошла на нет.

Другие случаи оказания помощи включали извлечение занозы с помощью швейной иглы, продезинфицированной спиртовой салфеткой, с последующей обработкой ранки бетадином; обработка ссадины после падения с велосипеда на крайне низкой скорости перекисью водорода и бетадином с наложением пластырной повязки; обработка перекисью и бетадином ранки под ногтевой пластиной; нанесение обезболивающего геля (долгит) на область ушиба на задней поверхности голени.

Внутрь препараты принимались единожды: 400 мг ибупрофена для профилактики головной боли.

Интересен случай эффективного применения ленты для тейпирования (из личной аптечки руководителя) для стабилизации надколенника у одной из участниц при его вывихе. Один конец отреза ленты был разрезан пополам вдоль, неразрезанный конец закреплён на треть от передней поверхности бедра выше колена, два свободных конца приклеены, охватывая надколенник справа и слева и смыкаясь с сильным перехлёстом под надколенником. Благодаря тейпу и самоконтролю при педалировании повторного смещения надколенника удалось избежать.

Воду для приготовления пищи набирали из водоёмов у мест ночёвки (для обеденного чая использовали бутилированную), отравлений не было.

Докучливых насекомых в осеннем сезоне по местам следования маршрута нет. По прибытии на станцию Харабали участниками были замечены комары, которые до конца похода больше ни разу не встречались. Ядовитых пауков и змей, обитающих в полупустынных и пустынных зонах Астраханской области, в пойменной зоне не водится (могут встречаться одиночные особи южнорусского тарантула, но группой такие не замечены). Опасных животных встречено не было. Потенциальную опасность в виде помехи на дорогах представляет домашний скот, свободно выпасающийся у населённых пунктов.

Температура днём в отдельные дни поднималась до 26-27°. У большинства участников на солнце обгорели выступающие части лица – носы и скулы (использовали солнцезащитный крем из личной аптечки одной из участниц). А из-за сухого ветра пересыхала и трескалась кожа на губах (применяли декспантенол).

**4. Выводы и рекомендации**

В целом в медицинском отношении проход прошёл благополучно. Заболеваний и серьёзных травм не было. Случаи оказания помощи незначительны. Состав аптечки соответствовал потребностям в походе.

Рекомендации:

– при комплектации аптечки предусмотреть достаточный запас лекарств и перевязочных материалов, так как аптеки достоверно есть только в крупных населённых пунктах,

– брать с собой крем от солнца даже в осенний сезон, а в личную аптечку, по желанию, – гигиеническую помаду для губ.

**5. Перечень аптек и мед. учреждений на маршруте**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Адрес** | **Время работы** | **Контакты** | **Примечание** |
| **Харабали** |
| Харабалинская районная больница им. Г.В. Храповой | Советская, 108 | круглосуточно | 851-485-92-58, 800-302-75-35 (единый колл-центр), hrb.minzdravao.ru | стационар, скорая, стоматология |
| Районная поликлиника | 12-й кв., 15 | 07:30 – 18:00, сб 08:00 – 16:00 | 851-485-83-98, 851-485-83-99 | входит в структуру больницы |
| На здоровье | 7-й кв., 28 | 8:00 – 20:00, вых 8:00 – 19:00 | 851-230-63-06 |  |
| Аптека | 7-й кв., 28?, 25Б? | нет данных |  | низкие цены |
| Апрель | Торговая пл., 1 | 08:00 – 21:00 | 800-200-90-01, apteka-april.ru |  |
| **Тамбовка** |
| На здоровье | Грейдерная, 1А | 8:00 – 20:00, сб 8:00 – 18:00, вс 9:00-16:00 | 917-192-85-43 |  |
| ещё 2 аптеки | по Грейдерной южнее | нет данных |  |  |
| **Вольное (не на треке, 55-й км трека)** |
| Воленская участковая больница |  | 8:00-16:00, вых не раб. |  | в шести км от трека |
| **Новоурусовка (не на треке, 136-й км)** |
| Аптека | Ленина, 61А | 9:00-18:00, вых не раб. |  | в 3,5 км от трека |
| **Красный Яр** |
| Красноярская районная больница | Зои Ананьевой, 51 | круглосуточно | 851-244-26-14 (колл-центр), 851-469-15-63, 851-469-13-03, krb30.ru | при больнице - поликлиника |
| На здоровье | Советская, 74А | круглосуточно | 851-230-63-06 | дальше по Советской ещё много аптек |
| Апрель | Ворошилова, 14 | 8:00-20:00 | 800-200-90-01 |  |
| **Володарский** |
| Володарская районная больница | Садовая, 24 | 8:00-16:00, пер. 12:00-12:30, вых не раб. | 800-300-37-23 (единый контакт-центр МЗ АО), 851-429-10-47 (рег), 902-115-07-37 (WA, ТГ) | стационар, хирургия |
| Поликлиника | Садовая, 20 | 8:00-18:00, сб 8:00-12:00, вс вых. | 851-429-10-47 (рег) | входит в структуру больницы |
| Аптека | Дорожная, 6 | 08:00 – 20:00 | 989-683-74-23 |  |
| Вита-экспресс | Фрунзе, 31А | 08:00 – 20:00 | 800-755-00-03, vitaexpress.ru | есть ещё аптеки |
| **Тумак** |
| Тумакская участковая больница | Боевая, 2Г | нет данных | 851-429-11-38, 851-429-14-53 | больница и/или поликлиника |
| Аптека | Рабочая, 4 | 09:00 – 21:00, вс 9:00-20:00 |  | в полутора км от трека |
| **Сизый Бугор** |
| На здоровье | Первомайская, 114 | 8:00-20:00 | 851-244-24-34 |  |
| **Килинчи** |
| Асна | Ленина, 14 | нет данных |  |  |
| **Камызяк** |
| Камызякская районная больница | Горького, 67 | круглосуточно | 851-459-84-43, 851-459-28-60, 851-459-28-29, kamyzakcrb.ru |  |
| Поликлиника | Горького, 89 | 8:00-19:00, пер. 12:00-13:00, вых не раб. | 851-244-28-65 (рег) | входит в структуру больницы |
| Бал | Молодёжная, 6А1 | круглосуточно | 800-200-90-02, 960-861-12-77 |  |
| Магнит | Молодёжная, 36А | 9:00-21:00 |  |  |
| Апрель | Молодёжная, 36 | 8:00-20:00 | apteka-april.ru |  |
| Астраханские аптеки | Молодёжная, 36А? | 8:00-20:00 |  |  |
| **Татарская Башмаковка** |
| Участковая больница | Мусы Джалиля, 92 | нет данных |  | и/или поликлиника |
| Аптека | Мусы Джалиля, 92 | 08:00 – 19:00 | 927-572-99-55 |  |
| **Карагали** |
| Вита-экспресс | Камызякская, 7А | 8:00-20:00 | 800-755-00-03, vitaexpress.ru |  |
| Апрель | Камызякская, 11А | 8:00-21:00 | 800-200-90-01 |  |
| **Астрахань** |
| Приволжская районная больница | Александрова, 9А | 8:00-18:00, вых не раб. | 851-235-11-35 |  |
| ГКБ №2 им. братьев Губиных | Кубанская, 1А | 8:00-16:00, вых не раб. | 851-261-65-83, agkb2.ru |  |