

Отчёт медика и состав медицинской аптечки

Инструменты:	Кол-во	Примечание
градусник безртутный	1	
клещеверт	1	
пинцет	1	
ножницы	1	
булавки английские	4	
методичка по оказанию первой помощи	1	
маска с обратным клапаном для искусственного дыхания	2	
жгут	1	
Перевязочное, обработка ран:		
перекись водорода спрей	1 бут	
салфетки спиртовые	10шт	
лейкопластырь бактерицидный верофарм большие	3 шт.	
хлоргексидин с распылителем	1 бут	
перчатки	2 пары	
эластичный бинт 2м	1шт	При болях в коленях от кручения
салфетки марлевые большие	3шт	
ватные палочки	10	
ватные диски	10	
бинты 15см широкие	3 шт	
пластырь рулонный широкий	1 шт	
пластыри мелкие обычные	10 шт	
Таблетки и лекарства:		
азитромицин	6 таб	Антибиотик широкого спектра
нимесулид	1 пласт.	Обезболивающее, противовоспалительное для суставов, мышц

нурофен	1 пласт.	Обезболивающее, жаропонижающее на ибупрофене
аджиколд	1 пласт.	симптоматическое комплексное от простуды на парацетамоле
ксилометазолин	1 бут	сосудосуживающее в нос
уголь активированный	5 пластин	адсорбент при отравлениях
цетрин	1 пласт	антигистаминное
дротаверина гидрохлорид	1 пласт	от мышечных спазмов
лоперамид	1 пласт	от диареи
рамни	1 пласт	от изжоги
улькавис	1 пласт	при обострении язвы, метеоризме (типа смекты)
альбуцид	1 бут	для промывки глаз
хлорэксель	1 пласт	для обеззараживания воды из непроверенных источников в крайнем случае
левомеколь	1 туб	мазь с антибиотиком
кетопрофен	1 туб	обезболивающая мазь на суставы
декспантенол мазь	1 туб	на солнечные ожоги, царапины
клей бф-6	1 туб	на трещины на коже
септолете тотал	10 таб	Антибактериальные пастилки при болях в горле
аспаркам	10 таб	Для восполнения дефицита ионов калия и магния (при судорогах от кручения)
Личная аптечка:		
аспаркам	2 пластинки	
эластичные бинты или наколенники	2 шт	
личные лекарства		
крем от солнца	1 туб.	
очки с диоптриями		
спрей от насекомых	1 туб.	

Аптечка была собрана в один герметичный бокс. В принципе можно было поделить на 2 бокса – экстренную и остальную. Но бокс был подобран четко под размер всей аптечки и находился в верхней части рюкзака. Проблем с извлечением необходимых медикаментов не было.

Все участники оформили медицинские страховые полисы, действующие за пределами РФ, см. раздел «Материалы, ссылки».

До похода у некоторых участников были медицинские проблемы, негативно (но не критично) повлиявшие на прохождение маршрута, а именно:

- Веломеханик Солин Валерий приходил терапию антибиотиком, противогрибковым препаратом, антигистаминными и пробиотическими средствами в связи с укусом клеща, зараженного боррелиозом. Неудобство состояло в многочисленности препаратов, необходимости принимать их по часам и разводить антибиотик водой комнатной температуры. В остальном на физическую форму участника это не влияло. Также особенностью участника было витилиго на пальцах рук, что вкупе с велоперчатками типа «митенки», привело к настоящему солнечному ожогу пальцев, несмотря на дождливую погоду с очень эпизодически выглядывающим солнцем. Ожоги смазывались мазью с декспантенолом. Рекомендовано было носить полноценные перчатки. Принятые меры привели к снижению болевых ощущений.

- У двух участников – завхоз Калганова Юлия и хронометрист Борисов Александр – накануне похода были удалены зубы (не все)). В процессе похода у обоих участников десны в местах удаления зубов воспалились. Вероятно, свою роль сыграла ветреная, дождливая, холодная погода и нагрузки. Участники периодически полоскали рот хлоргексидином. Юлия по своему опыту в таких случаях принимала антибиотики, купленные в местной аптеке. Состояние обоих участников было удовлетворительным, чтобы закончить поход.

- У финансиста Савельевой Инны до похода была травма колена, которая не позволила ей участвовать в скатках. Таким образом, на начало похода колено хоть и зажило, но летняя физическая подготовка была нивелирована 2х-месячным простоем. Тем не менее, несмотря на отставание от группы по скорости, ежедневный план по километражу выполнялся. Из-за неблагоприятной погоды – с 3го дня пути начались дожди, иногда при сильном холодном ветре – у Инны стал усиливаться кашель, имевшийся еще на начало похода, появились боль в горле и насморк. Было принято решение превентивно начать терапию антибиотиком азитромицин, показанным при инфекциях верхних и нижних дыхательных путей. Инна принимала антибиотик по 1 разу в день 3 дня, принимала таблетки септолете тотал. От сосудосуживающего спрея она отказалась. Таким образом, развитие простуды в пневмонию было остановлено. Участник благополучно достиг запланированного финиша.

- Уже по окончании похода в домашних условиях хронометрист Борисов Александр обнаружил впившегося клеща и обратился к инфекционисту.

Выводы:

- а) необходимо купировать все хронические заболевания до похода
- б) учитывать личные особенности (типа витилиго)

в) не удалять зубы за несколько дней до похода, планировать какие-либо вмешательства за неделю, две, чтобы понять, что все возможные осложнения исключены

г) рассчитывать на наихудшие возможные погодные условия – холод, дождь с ветром – брать проверенные непромокаемые дождевики, в том числе непромокаемую обувь, штаны или иметь запасные на смену. Побольше теплой одежды на холодные ночевки. Спальники, рассчитанные на более холодную погоду, чем обещает прогноз

д) осматриваться минимум 2 раза в день на наличие клещей, несмотря на условно холодную погоду, при которой якобы клещей нет.