

Меры профилактики заболеваний и травм.

Перед составлением походной аптечки было проведено анкетирование участников группы по вопросам:

- группа крови и резус-фактор
- наличие аллергических заболеваний на прием лекарственных средств
- наличие пищевой и прочих аллергий в истории болезни
- наличие хронических заболеваний
- наличие эпизодических проблем с суставами
- постоянный или курсовой прием лекарственных средств
- составу личной аптеки
- перенесенного Covid-19 и наличию прививки/ревакцинации
- наличию прививки от клещевого энцефалита

Перечисленные в таблице препараты были разделены по группам и упакованы в герметичные zip-пакеты с указанием категории, ее номера и наличием цветовой индикации для быстрого доступа. Все пакеты (за исключением категории №1 «Перевязочные, Обработка ран», подкатегории 1.1 «Аптечка быстрого доступа») были упакованы в герметичный мешок объемом 10 литров. Вес аптечки составил 1 500 грамм. Для дополнительной защиты препаратов с целью соблюдения условий хранения (герметичность упаковки) блистеры средств были проклеены скотчем, ампулы транспортировались в родной первичной упаковке с дополнительной защитой скотчем.

Инструкции в состав аптечки не включали, всю необходимую информацию о показаниях и противопоказаниях, схеме применения, дозировках и особых указаниях перенесли в единую таблицу. В составе аптечки она хранилась в печатном виде в файле.

После проведенного опроса особое внимание уделялось формированию состава аптечки и проверки противопоказаний в силу наличия у части участников группы хронических заболеваний.

С учетом времени и района проведения похода отдельное внимание со стороны медика было уделено двум вопросам:

- **Профилактика инфекций, передающихся клещами.**

Все участники группы прошли своевременную вакцинацию против вирусного клещевого энцефалита. В состав групповой аптечки включен Доксциклин.

Кроме того, группа была проинформирована о мерах неспецифического профилактики инфекции – предупреждению присасывания клещей (применение репеллентов, содержащие ДЭТА или перметрин, одежда с длинными рукавами и штанинами, штанины желательно заправлять в длинные носки, волосы следует прятать под головной убор, предпочтительно надевать светлую одежду, проводить осмотр одежды).

Для своевременного выявления симптомов болезни и начала приема доксициклина (до момента проведения диагностики и постановки диагноза специалистом) участники группы были проинформированы о ключевых проявлениях болезни (согласно клиническим рекомендациям) в зависимости от формы течения боррелиоза – начало заболевания, как правило, имеет характерные черты инфекционного процесса и часто протекает с поражением кожи. Наиболее частым симптомом в начальном периоде заболевания является появление мигрирующей эритемы вокруг места бывшего присасывания иксодового клеща. Заболевание может начинаться с появления мигрирующей эритемы и/или симптомов общей инфекционной интоксикации (головная боль, озноб, тошнота, мигрирующие боли в костях и мышцах, общая слабость, быстрая утомляемость, лихорадка). С учетом длительности инкубационного периода участникам группы рекомендовано при наличии подобных симптомов по возвращению из похода незамедлительно обратиться к врачу.

- **Профилактика солнечных ожогов**

Участникам были даны рекомендации по подбору солнцезащитных средств с учетом фототипа кожи, правил хранения и нанесения средств, правил выбора (наличие маркировок о широком спектре солнечной защиты).

Случаи оказания медицинской помощи

Зарегистрировано 3 случая присасывания клещей у одного из участников с разницей в два дня. Извлечён при помощи имеющегося в аптечке инструмента - клещедера. Участнику до похода была проведена вакцинация против клещевого энцефалита, после первого случая извлечения клеща была проведена профилактика боррелиоза антибиотиком доксициклин. Участнику были даны рекомендации по наблюдению за состоянием здоровья в течение нескольких недель инкубационного периода боррелиоза. Дополнительно предоставлены рекомендации по хранению биологического материала (клещ) для сдачи в лабораторию на проведение ПЦР-диагностики на боррелиоз.

У одного из участников на второй день похода появились жалобы на острый пульпит зуба мудрости - сильная приступообразная боль с отдачей в ухо, щеку, боль усиливалась в ночное время. Болевые ощущения не купировались составом личной аптечки (нимесил), поэтому дальнейшее обезболивание протекало с помощью кетанова. Были даны рекомендации по скорому обращению к стоматологу.

У одного из участников в начале похода зарегистрированы жалобы на боль в горле и появление слизистых выделений из носа. Для лечения было предложено два препарата - имудон (в качестве иммуностимулятора) и лизобакт (антисептик). В последующие дни оценивалась динамика изменения болевых ощущений. Дополнительных действий со стороны медика не потребовалось.

Зарегистрировано несколько случаев жалоб на потертости от седла. В двух случаях использовался Акридерм ГК - симптомы ушли после первого применения. В третьем случае акридерм использовать было нельзя, поскольку на фоне потертости появилась открытая рана, в качестве альтернативы предложен Пантенол, который использовался на протяжении 4 дней похода.

Зарегистрирован несколько случаев жалоб на боли в колене при физической активности. Были даны рекомендации по правильному педалированию, поддержке каденса и переключению передач. В качестве обезболивания для местного нанесения использовался пенталгин. За состоянием участников (субъективные ощущения, внешний

осмотр коленных суставов) велось ежедневное наблюдение. В один из дней при сохранении боли в покое был принят найз.

Зарегистрирован случай жалоб на боль в животе - тяжесть, боли в области кишечника. Боли появились на фоне употребления единовременно большого количества пищи. От медикаментозной поддержки участник отказался. Дальнейшее соблюдение гигиены питания привело к устранению боли, дальнейших жалоб не поступало.

Зарегистрированы жалобы на заложенность носа. В качестве медикаментозной терапии использовался ксимелин.

Завхоз уделил особое внимание соблюдению пищевого режима, распределение потребления КБЖУ равномерно в течение дня с учетом стандартных рекомендаций. Воду брали в проверенных источниках, колонке или покупную. Случаев отравления зарегистрировано не было.

Выводы и рекомендации

Состав аптечки полностью удовлетворял походным условиям. Дополнительно хочется обратить внимание на отслеживание состояния суставов, соблюдение рекомендаций по технике педалирования, профилактике обострений хронических заболеваний и мерам неспецифического профилактики клещевых инфекций.