

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, наличию 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 координатора маршрута.

Общая групповая аптечка была укомплектована таким образом, чтобы была 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

Группа	Название	Количество	Применение
Обезболивающие, жаропонижающие, спазмолитики	Нурофен форте (ибупрофен)	1 уп. (12 табл.)	Противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающее
	Парацетамол	1 уп. (10 табл.)	Противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающее
	Нимесулид	1 уп.	Противовоспалительное, обезболивающее (в т.ч. зубы, голова)
	Цитрамон	1 уп.	Противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающее
	Дротаверин	1 уп.	Спазмолитик, сосудорасширяющее
	Долгит (ибупрофен)	гель 5% 50г	Ушибы, вывихи, растяжения
Антигистаминные	Лорагексал	1уп. (10 табл.)	Аллергия, зуд и т.п.
	Гидрокортизон	мазь 1 % 10 г.	Укусы насекомых, дерматиты и т.п.
Антисептики	Перекись водорода	100 мл 1%	Обработка ран
	Повидон-йод	мазь 10% 20 г.	Раны, царапины
	Спиртовые салфетки	10 шт.	Дезинфекция кожи
	Фурацилин	1 уп.	Таблетки для приготовления раствора : антибактериальное, противомикробное
Регенерант	Декспантенол	маз 5% 25 г.	Ожоги, ссадины, раны, воспаления кожи
Источник К, Mg	Аспаркам	1 уп.	Судороги в мышцах, сердечная недостаточность
Офтальмологические	Альбуцид	капли 20% 10мл	конъюнктивит, профилактика инфекции

Отхаркивающие	Доктор МОМ (экстракты растений, левоментол)	2 уп. Пастилки	кашель, воспаление верхних дыхательных путей
Ж/к	Смекта	5 уп. Порошок	Абсорбент
	Фильтрум Сти	2 уп.	
	Лоперамид	1 уп.	Диарея
	Регидрон	3 уп.	При обезвоживании, приготовление раствора
	Сенаде	1 уп.	Запоры
Перевязочные	Бинт 7*14	2шт.	
	Салфетки марлевые 45*29	2 шт.	
	Пластыри бактерицидные	20 шт.	
	пластырь рулон 2.5*5	1 шт.	
	Бинт эластичный 2м	2 шт.	
Прочее	Перчатки	2 шт.	
	Ножницы		
	Маркер		

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 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	Солнцезащитный крем	1 шт.	
10	Влажные салфетки	1 уп.	

Выводы медика.

Аптечка в целом соответствовала сложности маршрута.

С учетом возможного отсутствия в аптеках населенных пунктов на маршруте тех или иных препаратов или перевязочного материала, необходимо рассчитывать запас общей аптечки.

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.