

## **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 наличие прививки/ревакцинации
- наличие прививки от клещевого энцефалита

Перечисленные в таблице препараты были разделены по группам и упакованы в специальный бокс.

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 Доксициклин.

### **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 несколько случаев жалоб на боли в ногах – у участников Лапшиной и Сумина на второй день похода появились жалобы на болевые ощущения.

У Сумина отмечались жалобы на боли в голеностопном суставе под нагрузкой и без. Были даны рекомендации по минимизации нагрузки на пораженную ногу, наложить эластичный бинт и при появлении болей использовать Пенталгин для наружного применения – наносить на пораженный участок. На протяжении похода болевые ощущения не претерпели изменений – после похода участнику рекомендовано обратиться к соответствующему специалисту.

У Лапшиной появились боли в колене после неудачного выстегивания из контактных педалей. Болевые ощущения усиливались под нагрузкой, в состоянии покоя или после отдыха болей не было. Рекомендовано минимизировать нагрузку на пораженную ногу, при появлении болей использовать Пенталгин для наружного применения – наносить на пораженный участок. После похода следует обратиться к соответствующему специалисту.

### **Выводы и рекомендации**

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