

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

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.

Зарегистрирован случай жалоб на боль в животе - тяжесть, боли в области кишечника. Боли появились на фоне употребления одновременно большого количества пищи. От медикаментозной поддержки участник отказался. Дальнейшее соблюдение гигиены питания привело к устранению боли, дальнейших жалоб не поступало. Зарегистрированы жалобы на попадание посторонних предметов в глаза. Было проведено промывание тобрексом. Рекомендации при движении защищать глаза очками.

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 неспецифического профилактики клещевых инфекций.