

Состав медицинской аптечки и случаи оказания первой помощи

Состав групповой аптечки

Наименование	Кол-во	Назначение, дозировка
Перевязочные		
Бинт 7/14	4шт	
Пластыри бактерицидные разного размера	20шт	
Пластырь рулон узкий и широкий	2 шт	
салфетки спирт	10шт	
бинт эластичн.	2шт	
перчатки	2 пары	
ножницы	1шт	
маркер	1шт	
Обработка, обеззараживание		
Хлоргексидин	100мл	
Перекись водорода	100мл	
Фурацилин таблетки	1уп	растворить 1 таб. в стакане воды
Стрепсилс таблетки	2уп.	боль в горле
Мази		
Левомеколь	1 туб.	противомикробное: раны, ожоги
Гидрокортизоновая	1 туб.	противовоспалительное: укусы, дерматит
Бетадин	1 туб.	антисептик: раны, ожоги, инфекции
Долгит	1 туб.	обезболивающее, противовоспалительное: растяжения, ушибы, вывихи, боли в мышцах и тп.
Д-Пантенол	спрей	ожоги, в том числе солнечные
Випросал	1 туб.	обезбол, с ядом гадюки
офломелид	1 туб.	антибактериальное, противовоспалительное, заживляющее
ацикловир	1 туб.	противовирусное: герпес
Бороплюс	1 туб.	
Бранолинд Н	4шт	повязка послеожоговая комплекс
Солнцезащитный крем spf50+	300мл	
Обезбол, спазмолитики, жаропонижающее		
Дротаверин	1уп.	спазмолитик: колики 1-2 таблетки 2-3раза в сутки
Найз(нимесулид)	1уп.	обезболивающее 1-2 таблетки 2раза в сутки
Парацетамол	2уп.	жаропонижающее, обезболивающее по 1 таблетке до 4 раз в сутки
Нурофен форте	1уп.	обезболивающее, жаропонижающее по 1 таблетке 3 раза в сутки
Антигистамин		
Лоратагексал	1уп	1 табл 1 раз в сутки
Глазное		
Сульфацил натрия 20%	5мл	По 1-2 капли 6-8 раз в день (каждые 2-3 часа) максимум
Антибиотик		
Азитромицин(сумамед)	1 уп.	инфекции(в т.ч.профилактика болезни лайма),по 1табл в сутки от 3до 5дн
Противоотечные(горняшка)		
Диакارب	1 уп.	2-4 табл. в сутки(мочегонное)
ЖКТ		
Регидрон	3уп.	1 упак на литр воды
уголь активированный	5уп.	отравление: 1табл на 10кг веса 3-4 р в сутки
лоперамид	1уп	противодиарейное 1-2 табл после каждого жидкого стула

сенаде	1уп	против запора: 1-3табл в сутки
энтерофурил	16 капсул	против бактериальной диареи: по 2капс 4р в сутки
смекта	4 пакетика	диарея, боль в кишечнике: до 3 пакетов в сутки, растворить в полстакана воды
Разное		
аспаркам	2уп	судороги в мышцах, сердечная недостаточность, источник калия и магния
термометр электронный	1шт	
пинцет	1шт	

Состав личной аптечки

Наименование	Кол-во
Эластичный бинт своего размера	2шт
Бинты 7/14	2шт
Активированный уголь	50таб.
хлоргексидин	100мл
пластырь бактерицидный	10шт
велочки	
гигиена	

Случаи оказания первой помощи, выводы, рекомендации.

Аптечка удовлетворяла требованиям похода, докупать лекарства не приходилось. Основным расходным оказался солнцезащитный крем spf 50+ (за поход использовали 200мл, четверо пользовались своим) и декспантенол от солнечных ожогов. Из-за жары (+35 и выше днем) на протяжении нескольких дней трое участников (с весом+100кг) на асфальте без признаков тени едва не поймали тепловой удар, несмотря на обильное питье, привалы в тени и обливание прохладной водой. Рекомендации: в особо жаркие дни корректировать график движения-максимально ранний подъем и двухчасовая сиеста в тени в обед, что и было сделано.

Один участник первые два дня жаловался на боль в коленях, использовал наколенники и обезболивающую мазь, суставы "разработались". Один страдал от последствий укусов насекомых на стоянках (мазь гидрокортизон, лорагексал однократно). Несколько раз использовали активированный уголь при легких расстройствах пищеварения, подозреваются непривычная пища и вода. Воду для приготовления пищи набирали из природных источников, два раза фильтровали речную воду. Регулярно использовали хлоргексидин и пластырь для мелких ссадин и порезов. Для профилактики дефицита магния, калия и т.д. почти все участники пили до похода аспаркам, л-карнитин, во время-изотоник, минеральную воду, регидрон и т.п., судорог в мышцах удалось избежать.

После Кисловодска на оживленной трассе вечером штурман был подрезан юным неопытным водителем, заворачивающим на заправку. Отделался ссадинами на локте, колене, боку, сильно приложился ладонями к асфальту (боль в запястье). Был обработан, забинтован, через час смог продолжить движение.

В целом медпомощь на маршруте понадобилась минимальная, основные проблемы с самочувствием были связаны с плохой переносимостью жары некоторыми участниками.