

### Состав медицинской аптечки

Инструменты:	Кол-во	Примечание
градусник безртутный	1	
перчатки	2 пары	
клещеверт	1	
пинцет	1	
ножницы	1	
булавки английские	4	
методичка по оказанию первой помощи	1	
маска с обратным клапаном для искусственного дыхания	2	
Перевязочное:		
перекись водорода спрей	1 бут	
салфетки спиртовые	10шт	
лейкопластырь бактериальный большой	3 шт.	
хлоргексидин с распылителем	1 бут	
перчатки одноразовые латексные	2 пары	
эластичный бинт 2м	1шт	на колени
эластичный бинт 1м	1шт	на локти или запястья
салфетки марлевые стерильные большие	3шт	
ватные палочки	10	
ватные диски	10	
бинты шир. 15см	3 шт.	
пластырь рулонный шир. 3см	1 шт.	
пластыри мелкие обычные россыпью	10 шт.	
Таблетки и лекарства:		
азитромицин	6 таб.	антибиотик
ципрофлоксацин	10 табл.	антибиотик
нимесулид	1 пласт.	обезбол. для суставов, мышц
нурофен	1 пласт.	обезбол. на ибупрофене
аджиколд	1 пласт.	симптоматическое комплексное от простуды на парацетамоле

ксилометазолин	1 бут	сосудосуж. в нос
уголь активир.	5 пластин	адсорбент при отравлениях
цетрин	1 пласт	антигистаминное
дротаверин	1 пласт	от мышечных спазмов
лоперамид	1 пласт	от диареи
рамни	1 пласт	от изжоги
улькавис	1 пласт	при обострении язвы, метеоризме (типа смекты)
альбуцид	1 бут	для промывки глаз
хлорэксель	1 пласт	для обеззараживания воды из непроверенных источников в крайнем случае
левомеколь	1 туб.	мазь с антибиотиком
кетопрофен	1 туб.	обезбол. мазь на суставы
Крем с пантенолом	1 баллон	на солн. ожоги
Отипакс	1 бут.	Ушные капли
Мазь цинковая	1 туб.	От натертостей
Энтерофурил	1 пласт.	От острой бактериальной диареи
Септолете тотал	6шт	Леденцы от горла
клей бф-б	1 туб.	на трещины на коже
Личная аптечка:		
аспаркам	2 пластинки	
эластичные бинты или наколенники	2 шт.	
личные лекарства		
крем от солнца	1 туб.	
солнцезащитные очки		
очки с диоптриями (по необходимости)		
спрей от насекомых		

Перед началом маршрута был проведен сбор информации по каждому участнику о:

- хронических заболеваний и связанных с ними постоянным приемом лекарств, а также о мероприятиях, которые нужно предпринять медику для купирования острых приступов хронического заболевания в случае невозможности участником самостоятельных действий;
- индивидуальных аллергенах и тяжести аллергических реакций, имевших место в прошлом;
- реакции на обезболивающие лекарства;
- прививках, в частности от клещевого энцефалита, коронавирусной инфекции, столбняка. Рекомендовано минимум за месяц ревакцинироваться от вышеперечисленных инфекций.

Общий вес аптечки в герметичном боксе составил 1500гр. Маршрут проходил по средне- и густонаселенной местности, раз в 1-2 дня точно можно было найти аптеку в крупных селах, тем более городах.

#### **Случаи оказания медицинской помощи:**

- 11.06.2023. Заболело ухо у культорга Борисова Александра по прибытии в гостиницу в Каменноостском. Ухо было закапано каплями Отипакс (антибактериальное + анестетик), ушной проход закрыт ватной скруткой. 2 дня такой же терапии утром и вечером, на этом необходимость лечения закончилась
- 15.06.2023. Отравление (вероятно, непропеченной курицей), сопровождавшееся диареей у культорга Борисова Александра и механика Завалищина Сергея. Лечение: активированный уголь и лоперамид.
- 16.06.2023. Обработка ссадин на руке у культорга Борисова Александра в связи с падением на асфальте спреем с перекисью водорода, приклеивание большого антибактериального пластыря.
- Всю вторую половину похода, начиная с 10.06.2023 приходилось обрабатывать ссадины и воспаления на ногах. Каждый участник самостоятельно обрабатывал хлоргексидином, левомеколью, кремом с пантенолом, зеленкой. Ноги (в основном ниже колена) постоянно травмировались из-за мелких почти незаметных царапин от колючих растений при преодолении затяжных грязевых препятствий, эти царапины инфицировались при бродях мутных и грязных речек и луж. Ноги были постоянно мокрые, в закрытой обуви, а источников чистой воды, где можно было бы нормально помыться не было (кроме гостиниц). К концу похода у всех голени и ступни были красные, воспаленные, не смотря на всю возможную гигиену и обработку.

**Вывод:** состав аптечки удовлетворял всем требованиям похода. Возможно, стоило бы даже пересмотреть состав в сторону уменьшения, так как, например, антибиотики точно можно было бы купить по дороге. Критичных, сложных случаев оказания мед. помощи на маршруте не было.