

## 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. 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

<b>Перевязка и обработка ран</b>		
Зеленка	1 шт	Обработка ран / в пластике с аппликатором
Йод		Обработка ран / в пластике с аппликатором
Клей БФ-6	1 шт	Глубокие порезы
Хлоргексидин 0,2% водный раствор	200 мл	Обработка ран
Губка гемостатическая коллагеновая	1 шт	Закладка в глубокие раны
Жгут кровоостанавливающий	1 шт	Для остановки сильного кровотечения
Бинт эластичный 3 м x 10 см	1 шт	Фиксация суставов при повреждениях
Левомеколь	1 шт	Противомикробное заживляющее средство
Пластырь рулонный	1 шт	При ранах, для фиксации
Ватные диски и палочки	пачка	Для обработки ран
<b>Ожоги солнечные и термические</b>		
Сульфацил	1 фл.	Солнечные ожоги глаз, воспаление глаз
Метилурацил	15 мл	Леч. поврежд. поврежд. кожи, ожоги солн. и терм.
<b>Обезболивающие/жаропонижающие</b>		
Кетонал	10 таб	Выраженный болевой синдром.
Ибупрофен	20 таб	Противовосп., анальгизирующее, жаропониж.
<b>При боли, травмах, растяжениях, невралгиях</b>		
Rumalaya	50 гр	Разогревающая
Нурофен гель	1шт	Обезболивающая, охлаждающая, противоотечная
<b>Простуда/насморк/боль в горле/ушах</b>		
Ангидак спрей	30 мл	Противовосп. и антисепт. действие для горла
Ципрофлоксацин 500мг	10 таб	Антибиотик широкого спектра действия
Отипакс	1 фл.	От отита

Шалфей при боли в горле	15 таб	Таблетки для рассасывания при боли в горле
Терафлю и ГриппоФлю	6 шт	Саше. устранения симптомов простуды и гриппа.
Амбробене и Амброксол	14 таб	При кашле, бронхите,отхаркивающее
Ингаверин и Кагоцел		Противовирусные
Ринорус	1 фл.	При заложен. носа - уменьшение отека слизистой.
<b>Аллергия/укусы насекомых</b>		
Супрастин и Лоратадин	6 таб	Все виды аллергии
Псилобальзам	30гр	Кожный зуд различного происхождения
<b>Проблемы с ЖКТ</b>		
Дюспаталин		Спазмолитики
Омепразол	4 таб	Снятие тяжести в желудке /улучшение пищеварения
EnteroQuinol	10 таб	Симпт. лечение остр. и хрон. диареи разл. генеза.
Сенадексин	18 таб	Слабительное
Смекта	12 пак	При поносе, вздутии, изжоге. Обволакивающее.
<b>Сердечно-сосудистые средства</b>		
Нитроглицерин 0,5 мг (подъ язык)	6 таб	При сильных болях за грудиной сжимающего хар-ра
Валидол	6 таб	Боли в обл. сердца, тошнота при укачив. и на высоте
<b>Прочее</b>		
Ножницы маникюрные	1 шт	
Булавки	5 шт	
Термометр контактный электронный	1 шт	
Пинцет от клещей	1 шт	
Диакарб	10шт	От горной болезни
Дексаметазон	10шт	От отека мозга

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**

	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечание</b>
1	Диакарб	10-20шт	профилактика горной болезни
2	Пластырь в пластинках (лучше водостойкий)	20 шт	Для неглубоких царапин
3	Бинт стерильный 7 м x 14 см	2 шт	Для повязок
4	Салфетки марлевые стерильные 14x16 см	2 шт	Для обработки ран, для повязок
5	Личные препараты		От персональных болячек
6	Крем солнцезащитный 50 SPF		Не менее 100 мл.
7	Наколенник		если есть необходимость
8	Крем для попы		если есть необходимость
9	Фильтрум-сти	10 таб.	При кишечной инфекции/поносе
10	Диакарб	10-20шт	профилактика горной болезни

#### **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.