

Состав медицинской Аптечки

Антисептики наружные		
Вата в спирте	1 баночка	Обработка места укола, обработка ран.
Р-р йода 5%	10мл (1 фл.)	Обработка кожи вокруг раны.
Р-р зелёнки	10мл (1 фл.)	Обработка ран, нанесение на повязку.
Таб. Гидроперит	6 таб.	6 таб. + 100 мл воды = 100 мл 3% перекиси водорода
Таб. Фурацилин	6 таб.	1 таблетка в 100 мл. тёплой воды. Полоскать, промывать.
порошок Банеоцин	Тюбик, 40г	Наносить на инфицированные раны, на ожоги при перевязках
Разные лекарства для «планового» лечения		
Колдрекс (Стопгрипан, Фервекс или аналогичные)	5 пакетиков	Пить, растворив в 200 мл горячей воды.
Цитрамон-Форте	6 таб.	По 1 таб., запить водой
Ибупрофен или парацетамол	25-30 таб. x 200 мг	По 1-3 таб. 2-3 раза в сутки, запивая водой.
Но-Шпа-дронтаверин	10-15 таб.	По 1- 2 таб 2 р в день. , запивая водой.
Солпадеин (шипучие таблетки или капсулы)	10 таб. / капс.	По 1 таблетке, запив водой (или растворив шипучую таблетку в 100 мл воды)
Найз- таблетки		1таб *2р.сут после еды
Цетрин (можно российский аналог)	6 таб.	По 1 таб. утром.
АЦЦ-лонг	5 таб. по 600 мг	1 раз в сутки: выпить, растворив таблетку в воде.
Септефрил (грамицидин)	30 таб.	По 1 таб. до 10 р/день. Рассасывать до полного растворения.
Леденцы на травах (шалфей и т.п.)	6-10 штук	Рассасывать до полного растворения.
Лоперамид-Имодиум	10 таб.	По 1 таб. до 2-3 раз в день.
Бисакодил-???	10 таб.	По 1-3 таб. на ночь или рано утром.
Уголь активированный	100 таблеток	По 10 таблеток, разжевав и запив 1-2 стаканами воды
Маалокс-гель (альмагель-нео)	4-6 пакетиков	Выпивать по одному пакетику через 30 мин. после еды + один на ночь.
Эналаприл	4 таб. по 10 мг	По 1 таб., запивая водой.
Нитроглицерин	1 контейнер	По 1 таб. под язык.

Диакарб	8 таб. x 250 мг	По 1 таб. 2 раза в день при первых проявлениях горной болезни.
Антибиотики		
Азитромицин	6 таб. x 500 мг	По 1 таб. утром
Доксициклин	10 капс. x 100 мг	по 1 капс. 2 раза в день
Норфлоксацин, норицин	10 капс. x 400 мг	по 1 капс. 2 раза в день
Ципрофлоксацин, ципрол	10 таб. x 500 мг.	Только в долгие автономные походы. По 1 таб-500 мг. 2 р/день. При диарее 250*2 р день натошак
Инъекционные средства		
Шприцы 5 мл	3 шт.	Для внутримышечного или внутривенного введения
Шприцы 2 мл	5 шт.	Для подкожного введения лекарств.
Р-р диклофенака-натрия	2 амп. по 3 мл	Внутримышечно, по 3 мл
Р-р анальгина 50% или кеторол	2 амп. по 2 мл	Внутримышечно или внутривенно
Р-р димедрола 1%	2 амп. по 1 мл	Внутримышечно или внутривенно
Р-р Кетанов 3%,кетарол	4 амп. по 1 мл	Внутримышечно, по 1 мл, 10 мг*до 4 р сут.
Р-р Лазикс (фуросемид 1%)-только в высокие горы	4 амп. по 2 мл	Внутримышечно или внутривенно, по 4 мл.
Р-р Но-Шпа (2% р-р дротаверина)- не беру	2 амп. по 2 мл	Внутримышечно, по 2 мл
Р-р адреналина гидротартрат-???	2 амп. по 1 мл	Подкожно, внутривенно, внутримышечно. По 0,5 – 1 мл
Р-р Дексаметазона (4 мг на 1 мл)-???	6 амп. по 1 мл	Внутривенно или внутримышечно по 1-3 мл
Разное: мази, капли и пр.		
Дип-Рилиф	1 туба, 50 г	На кожу над суставом/ушибом
Фаст-Рилиф (или Випросал-В)	1 туба	На кожу над суставом/ушибом, после 3-4 дня(!)
«Звёздочка»	1 баночка	Наносить на кожу в обл. носа, горла, суставов и т.д. для согревания (по необходимости)
Пантестин-гель+Пантенол-аэрозоль	1 туба, 15 г	На ожоговую поверхность

Герпевир (мазь)	1 туба, 15 г	На область герпетических высыпаний
Капли Софрадекс	1 фл. х 5 мл	Капли глазные/ушные.
Капли Санорин (или Нафтизин)	1 фл.	Капли для носа. Сосудосуживающие. Капать не более 3 дней.
Термометр жидкокристаллич	1 шт.	В подмышку до сигнала.
Ножницы лёгкие	1 пара	
Булавки английские	3 шт.	В рем. наборе заканчиваются. Фиксировать повязки
Палочки ушные	15-20 штук	Обрабатывать рану зелёной или йодом + по прямому назначению.
Бинт узкий нестерильный (стерильный)	4-5 шт разной ширины	
Детский крем		
Индивидуальный мед. пакет		
Бинт эластичный малый	1 шт.	Или наколенник, если есть проблемы с коленями.
Бинт узкий нестерильный	1 шт.	
Пластырь-«Сантавик» или Хартман	1-2 упаковки	
Лекарства от «своих» болезней (инсулин, ингалятор, противоаллергическое, от гастрита, от молочницы и т.п.).	На весь поход	

Перекись водорода: Хорошо промыть + промокнуть кусочком бинта кровоточащую рану.

Вата в спирте: в небольшую герметично закрывающуюся баночку от лекарств (напр., от витаминов) кладутся 20-30 «разовых» кусочков ваты, и заливаются спиртом до очень влажного состояния. Фокус в том, что теперь эти кусочки ваты будут легко отделяться друг от друга, когда они вам будут срочно нужны (укол, обработка раны), и спасут медика группы от домогательств типа «Эх, спиртину бы...».

Йод, зелёнка: Йод – универсальной, т.к. им кроме обработки ран можно обеззараживать воду (1 капля на литр + отстоять 1 час). **Зелёнка** – более безопасна для организма, не вызывает раздражения кожи (особенно хорошо подумайте перед тем, как мазать йодом кожу светлокжым девушкам – часто вызывает ожог). Помните: йодом можно мазать только кожу ВОКРУГ раны. Зелёной можно мазать ссадины, порезы, небольшие раны и ещё её можно наносить на салфетку, которая накладывается на рану при перевязке. Обширные раны зелёной также обрабатываются только по краю. «Зелёночный маркер» лучше не использовать.

Гидроперит: запас перекиси. Шесть таблеток разводятся в 100 мл кипячёной холодной воды. Или 3 таблетки – в 50 мл.

Фурацилин: раствором фурацилина можно полоскать горло, нос, глаза, промывать раны, обрабатывать потёртости и т.п. Раствор готовится путём растворения одной раздавленной таблетки

в 100 мл. горячей воды.

Левомеколь (мазь): при перевязках наносится на раны, из которых отходит гной или которые долго держатся воспалёнными и плохо заживают. Каждую первую царапину ей мазать не обязательно. Можно заменить эритромициновой мазью.

Разные лекарства для «планового» лечения

Колдрекс (Стопгрипан, Фервекс или аналогичные): используются при повышении температуры тела выше 38 градусов, или если человек плохо переносит любое повышение температуры. Учитывайте, что это лекарства не лечат болезнь, а лишь сбивают температуру и улучшают самочувствие.

Цитрамон-Форте: Чаще всего используется для снятия головной боли. Можно принимать совместно с Но-Шпой. В состав цитрамона входит аспирин, парацетамол и кофеин.

Ибупрофен: Обезболивающий и противовоспалительный препарат. Отлично помогает снять боль при травмах (ушибы, вывихи, растяжения и т.п.) и уменьшить воспаление в суставах. Принимать можно в разных дозах: от 1 таб х 2 раза в день (слабая боль) до 3 таб. х 3 раза в день (перелом, вывих или другая тяжелая травма). Снижает температуру, если она повышена.

Но-Шпа: Снимает спазмы в желудке, кишечнике, жёлчном пузыре, мочеточниках, мочевом пузыре, тем самым уменьшая связанную со спазмами боль. Имеет смысл принимать по 2 таб. х 2 раза в день для большего эффекта, особенно при менструальных болях у девушек.

Солпадеин (парацетамол+кофеин) (шипучие таблетки или капсулы): сильное комбинированное обезболивающее. Принимать до 4 раз в сутки для снятия интенсивной травматической боли. При менструальных болях или при зубной боли – 2 раза в сутки: утром + на ночь.

Цетрин(цетиризин): лекарство от аллергии. Вообще аллергики обычно знают, что им помогает лучше всего, и поэтому должны взять своё «любимое» лекарство в инд.медпакет. Принимать 1 таб. утром до исчезновения симптомов.

АЦЦ-лонг: отхаркивающее средство. Шипучая таблетка растворяется в воде и пьётся 1 раз в сутки.

Септефрил-грамицидин: самый дешёвый из всех возможных антисептиков для горла. Его можно заменить более дорогими Стрепсилсом, Декатиленом или другими препаратами. Можно принимать 6-10 таблеток в день, хотя чаще всего достаточно 2-3-4 штук.

Леденцы на травах (шалфей и т.п.): помогают снять раздражение в горле при сухом кашле (например, холодной ларингит/трахеит). Обладают слабым отхаркивающим действием.

Лоперамид(имодиум): средство от поноса. Единственная оправданная для его использования ситуация – когда группе нужно срочно куда-то ехать, а у участника «небольшая проблема». Во всех других случаях (например, отравление недоброкачественными продуктами) лучше дать кишечнику возможность вывести все токсины наружу. Горы это вам простят.

Бисакодил: средство от запоров. Реальная необходимость в его использовании возникает крайне редко. Принимать по 1 или 2 таблетки перед сном (эффект к утру) или утром (эффект к обеду). Главное, помните: не нужно давать участнику одновременно бисакодил и лоперамид, чтоб проверить кто из них победит. Битва закончится боевой ничьёй.

Уголь активированный: сорбент, т.е. средство для впитывания токсинов. При пищевом отравлении принимать по 8-10 таблеток за раз, запивая большим количеством воды. Можно через 15-20 минут после первого приёма вызвать рвоту, а после этого принять ещё 8-10 таблеток. Вместо угля можно взять Энтеросгель или Сорбекс.

Маалокс-гель: средство от изжоги и поверхностных гастритов. Принимать по 1 пакету через 30 минут после еды + 1 пакетик перед сном. Не лечит основную болезнь, а лишь облегчает симптомы. Лечить гастрит нужно дома.

Эналаприл: средство от повышенного артериального давления. В аптечке лежит на всякий случай, мало ли какие люди в горах встречаются. Брать его не обязательно.

Ницерголин- острые сосудистые нарушения головного мозга, острая головная боль, ишемия, нарушения периферического кровотока. 10 мг*3 р сут между приёмами пищи.

Нитроглицерин: У него есть два применения: во-первых, снимает приступ стенокардии у «сердечников» (чаще всего – люди старше 50-ти, которые сами знают, что это за боль у них в груди, и сами просят нитроглицерин; в горах - редкость), и, во-вторых, облегчает состояние при высотном отёке лёгких (улучшает сброс крови, расширяет вены). Принимается нитроглицерин под язык, при отсутствии эффекта в течение 5 минут – ещё одна таблетка, затем через 30 мин. Побочное действие: ненадолго снижает артериальное давление и может вызвать головную боль (очень неприятную «тяжесть» в голове).

Диакارب: это мочегонное средство, которое, помимо прочего, снижает внутричерепное давление и снимает некоторые симптомы горной болезни (будьте внимательны: снимает симптомы, а не лечит!). Имеет смысл принимать тогда, когда «горнячка» лёгкой или средней степени тяжести, симптомы не слишком интенсивные, но сильно портят человеку жизнь. Принимать по 1 таб. 2 раза в день (с интервалом в 12 часов), 3 дня. На фоне приёма – не набирать высоту!

Антибиотики:

На всякий случай напоминаю: использование антибиотиков в 95% случаев оправдано только при повышении температуры тела до 38 градусов и выше! Поэтому обязательно читайте диагностику и лечение инфекционных заболеваний в походе перед тем, как назначать антибактериальные препараты. И ещё одно правило: если начали давать участнику антибиотик, – обязательно заканчивайте полный курс лечения.

Доксициклин: при инфекциях ЛОР-органов (чаще всего: ангина), заболеваниях дыхательных путей, обширных «грязных» ранах. Первая доза – 2 капсулы, затем по 1 капсуле каждые 12 часов. Курс лечения – от 5 дней.

Азитромицин: – при заболеваниях дыхательных путей (бронхит, пневмония) и ЛОР-органов (гайморит, отит и пр.). Курс лечения 3-5 дней.

Норфлоксацин: При инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей (цистит, пиелонефрит, уретрит) и желудочно-кишечных инфекциях. Курс лечения – от 5 дней.

Ципрофлоксацин: При любых бактериальных заболеваниях. Высокоактивный антибиотик. Курс лечения – от 5 дней. Имеет смысл брать только в серьёзные автономные (читай: выше 3 к.с.) походы.

Энтерофурил(нитрофуран)- понос бактериальный 2 кап по 100 мг*4 раза*не более 7 дней.

Норицин-1 таб*2 р.сут*7-14 сут

Супракс- верхн и ниж дыхат пути(отит, тонзиллит, бронхит), мочевых путей(цистит, пиелонефрит) 400мг*1 в сут-7 дней

Инъекционные средства:

Медик группы (а в походах выше 3 к.с. ещё пару участников) должен в совершенстве владеть техникой проведения уколов в мышцу (делать это быстро, не задумываясь), и иметь хотя бы небольшой опыт проведения внутривенных инъекций. Кроме того, нужно в совершенстве знать применение тех инъекционных лекарств, которые пойдут с группой на маршрут.

Шприцы 5 мл: для уколов в мышцу (вводить иглу до конца), под кожу (вводить иглу до середины) или в вену.

Шприцы 2 мл: для уколов под кожу или в вену. Если человек худой – то, надавив на шприц, достанете и до мышцы.

Р-р диклофенака натрия: обезболивающее и противовоспалительное средство. Чаще всего применяется при радикулите (сильные «прострелы» в спине) и лёгких или средней тяжести травмах (ушибы, растяжения). Вводится один раз в сутки внутримышечно.

Р-р анальгина: обезболивающее, противовоспалительное, жаропонижающее. Наиболее эффективен в комбинации с димедролом – в один шприц набирается 2 мл раствора анальгина и 1 мл димедрола и вводится внутривенно либо внутримышечно (от пути введения зависит скорость наступления эффекта). В принципе, можно раствор просто выпить. Рекомендую использовать только при очень высокой температуре или если диклофенак натрия не дал ожидаемого эффекта.

Р-р димедрола: усиливает эффект анальгина при совместном применении. Также может ослаблять аллергическую реакцию, особенно при внутривенном введении.

Р-р Кетанов(кеторол): препарат из группы анальгина и диклофенака, ненаркотический, но более сильный. Уменьшает острую травматическую боль, действует 4-6 часов. Вводится внутримышечно. 30 мг через 6 часов вн.мыш.

???Р-р Трамадол: наркотический анальгетик морфинового ряда. Уменьшает боль любого происхождения. Незначительно угнетает дыхание. Имеет смысл брать в походы сложнее 3 к.с., на случай затянувшихся спасработ. Конечно, проверка походной аптечки милицией или пограничниками – событие маловероятное, но всё же: покупка и хранение этого лекарства без рецепта на данный момент уголовно наказуемы.

Р-р Лазикс (фуросемид 1%): мочегонный препарат. Нужен в походах, где есть риск «поймать» высотный отёк лёгких (или отёк лёгких, как следствие пневмонии). Вводится в дозе 40 мг внутривенно (предпочтительно) или внутримышечно на фоне максимально быстрых спасработ. Противопоказан при кровопотере.

Р-р Но-Шпа (2% р-р дротаверина): спазмолитик. Имеет смысл использовать только в острых состояниях, таких, как почечная колика.

Р-р адреналина гидротартрат: противошоковый гормон. При остановке сердца вводится 1 мл подкожно (или в мягкие ткани под языком). При анафилактическом шоке (чаще всего – укусы пчелы) – 0,5 мл подкожно, через 20 мин. можно повторить. Вызывает сильное сердцебиение, страх смерти, повышение давления, выброс глюкозы в кровь. При обработке ран адреналином обладает кровоостанавливающим действием.

Р-р дексаметазона (4 мг на 1 мл): также противошоковый гормон. Вводится в дозе 4-12 мг (1-3 ампулы) внутривенно (очень желательно) или внутримышечно при различных видах шока, в т.ч. при анафилактическом шоке.

Р-р кофеина бензоата натрия: незначительно повышает давление, учащает сердцебиение. Стимулятор. Снижает точность действий. Вводится подкожно, или выпивается.

???Вода для инъекций (0,9% р-р NaCl) и р-р магния сульфата 25%: смесь из 10 мл воды для инъекций и 5 мл р-ра магния сульфата вводится внутривенно **ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО** – порциями по 0,5 мл каждые 10-15 секунд. При введении больной ощущает волну жара, которая проходит, если глубоко дышать через рот. Сульфат магния обладает спазмолитическим действием и снижает артериальное давление. Использование его в походе оправдано только в случае укуса участника каракуртом с развитием развёрнутой симптоматики и затягивающимися спасработами. Вводить этот раствор может только специально обученный человек.

Разное: мази, капли и пр:

Дип-Рилиф: «охлаждающая» противовоспалительная мазь с диклофенаком натрия и ментолом. Применяется в первые 2-3 дня после растяжения, ушиба и т.п.

Фаст-Рилиф (или Випросал-В): «Согревающие» мази. Их лучше применять после того, как закончится острая фаза травмы, т.е., после 3-го дня. Также отлично снимают ноющую боль в пояснице, которая появляется через несколько дней похода.

«Звёздочка»: отвлекающее средство. Может отвлекать больного от болезни, комаров – от больного, а участников в палатке – от сна. Усиливает кровообращение в месте нанесения («согревает»). Можно наносить на область носа или горла при простудах, на область поясницы, на травмированные суставы, и т.п.

Пантестин-гель: более лёгкий вариант Пантенола – гель с витамином В15. Наносится на поверхность ожога как можно раньше после его появления, затем можно мазать повторно 1-2 раза. Ускоряет заживление повреждённой кожи (даже при царапинах, ссадинах, потёртостях, аллергической сыпи и т.п.).

Герпевир (мазь): противовирусная мазь, которая замедляет распространение герпетических пузырьков. Наносится на область высыпаний + 1 см вокруг 4-5 раз в день.

Капли Софрадекс: антибактериальные и противовоспалительные капли для глаз и ушей. В глаза закапывать по 1 капле 4-6 раз в день, в уши – по 3-4 капли 4 раза в день.

Капли Санорин (или Нафтизин): убирают «заложенность» носа, улучшают отток при гайморите. Можно применять не больше 3 дней подряд.

Термометр электронный: в принципе, можно брать и ртутный. Использовать по назначению. Ртутным измерять температуру не менее 10 минут.