

Походная аптечка

В туристских походах участвуют люди относительно здоровые (во всяком случае, без хронических заболеваний не совместимых с походными физическими нагрузками). Однако в период похода никто не застрахован от случайных травм, заболеваний, недомоганий. Поэтому, *медицинская аптечка* является обязательным компонентом группового снаряжения туристского похода. Выбранный из числа участников похода санинструктор, даже не имеющий специального медицинского образования должен грамотно укомплектовать аптечку, знать порядок применения входящих в нее средств и инструментов (а лучше, чтобы это знали и умели все участники). Все участники похода должны уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и правильно транспортировать его до места оказания квалифицированной врачебной помощи.

Важной особенностью походной аптечки является то, что она комплектуется, в основном, медикаментами, рассчитанными на лечение острых заболеваний и травматических повреждений (а не хронических заболеваний). Исключением служат средства создания «комфортности» в походных условиях (согревающие мази, витаминные комплексы). Фактически походная аптечка – это аптечка скорой помощи.

К сожалению универсальной походной аптечки скорой помощи не существует. Комплект аптечки будет качественно и количественно различаться в зависимости от ряда факторов.

Прежде всего, комплектование аптечки определяется следующим:

- наиболее вероятными травмами и заболеваниями, с которыми могут столкнуться участники похода данного вида по способу передвижения и данной категории сложности;
- продолжительностью маршрута и степенью его автономности;
- климатическими особенностями района и сезоном похода;
- количеством участников похода;
- медицинской квалификацией санинструктора.

Анализ значительного объема соответствующей информации указывает, что наиболее характерные для туристов травмы – это легкие повреждения конечностей: потертости, ушибы, ссадины, мелкие порезы (3). Как правило, особенно подвержены травмам ноги – на них приходится до 3/4 всех походных повреждений. Типичны также легкие ожоги, местные обморожения. Не исключены растяжения и другие повреждения связок различных суставов, вывихи и переломы, раны от острых и тупых предметов. Из заболеваний чаще других встречаются пищевые отравления, простуды. Поэтому в аптечку любых походов (по любому виду туризма, любой сложности) включают перевязочные материалы, антисептические средства наружного применения (раствор йода, бриллиантового зеленого и пр.), средства нормализации сердечной деятельности (валидол, нитроглицерин),

препараты для устранения последствий пищевых отравлений (активированный уголь, имодиум и пр.).

При комплектовании аптечки следует соблюдать принцип разумной достаточности. Количество взятых в поход лекарственных средств во многом определяется продолжительностью, автономностью маршрута и количественным составом участников похода. Для определения количества большинства препаратов следует смотреть их дозировку и включать в аптечку, полагая, что с наибольшей вероятностью в течение похода тем или иным заболеванием (ОРЗ, пищевое отравление) будут поражены не более 2–х участников. В случае оказания помощи при серьезных травмах, можно рекомендовать следующий принцип: как правило, лекарства, предназначенные для оказания первой помощи пострадавшим (обезболивающие, противошоковые, антибиотики и пр.), состояние которых подразумевает транспортировку, берутся из расчета на двух вероятных пострадавших и продолжительности транспортировки их из наиболее отдаленного участка маршрута до места оказания квалифицированной помощи.

В приложении 5 представлены характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки походов различной сложности в различных видах туризма. Там же указано предназначение и дозировка данных препаратов, материалов.

Данный список составлен на основании данных литературы (3, 8, 11) и рекомендаций врачей–спортсменов, имевших значительную медицинскую практику в условиях туристских походов.

Кроме групповой аптечки каждому участнику многодневного похода рекомендуется иметь малую индивидуальную аптечку. В ее состав включают обычно следующие медикаменты и материалы: индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт (1 шт.); нестерильный бинт (1 шт.), пластырь бактерицидный разных размеров, йод или зеленка (1 фл.), обезболивающие препараты (анальгетик и цитрамон в таблетках по 5–10 шт.), помада губная гигиеническая, крем для ухода за кожей, солнцезащитный крем.

Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые вероятно понадобятся данному конкретному участнику исходя из его состояния здоровья для лечения собственных хронических «болячек».

К упаковке аптечки в целом и отдельных медикаментов внутри нее существуют определенные требования.

Во-первых, корпус аптечки должен быть достаточно жестким, сохраняющим форму и предохраняющим ее содержимое от деформации при переноске в рюкзаке и вне него. В этом отношении, удобны пластиковые ящики для инструментов, продающиеся в хозяйственных магазинах. Они во многом похожи на профессиональные укладки, используемые бригадами «Скорой помощи» и спасательными формированиями. При выборе конкретного типа укладки надо обратить внимание на надежность замков и соединения ящика с крышкой.

Во-вторых, даже при попадании в воду аптечка должна сохранять герметичность. Многие медикаменты приходят в негодность при соприкосновении с водой.

В-третьих, лекарственные средства лучше упаковывать блоками, в соответствие с их функциями и с обязательными подписями на лекарственных препаратах. Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться санинструктор, не обладающий профессиональными знаниями, должен быть вложен список медикаментов с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями лекарственных средств.

В-четвертых, при необходимости, упаковывая, аптечку следует предусмотреть внутренние прокладки между блоками лекарственных препаратов, амортизирующие возможные удары (встряску).

В-пятых, следует свести к минимуму массу упаковки. Самая тяжелая и неудобная упаковка – стекло. Следует свести количество препаратов в такой емкости к минимуму.

Как пример, медицинская аптечка для многодневных походов групп до 10 человек должна включать следующее: бинты широкие и узкие – по 2–3, бинт эластичный – 2, лейкопластырь – 5–6 см и 2 см – по 1, вата – 150 г, йод – 50 г, синтомициновая эмульсия – 50 г, паста Лассара – 50 г, крем детский – 1 тюбик, тетрациклин – 10 таблеток, сульгин – 10 таблеток, амидопирин – 15 таблеток, фталазол – 20 таблеток, пурген – 10 таблеток, питьевая сода – 50г, борная кислота – 15г, марганцовокислый калий – 15г, нашатырный спирт – 50г, термометр – 1, жгут резиновый – 1, мазь Вишневского – 30г, валерьяновые капли – 50г, раствор кофеина, камфорного масла – 50г, спирт – 200г.

Рекомендуемые медикаменты в комплект походной аптечки

Наименование	Предназначение
Перевязочные, кровоостанавливающие материалы	
Бинт широкий стерильный	Материал для перевязок
Бинт-чулок N1, N2, N3	Материал для фиксации перевязочного материала
Лейкопластырь	Для заклеивания потертостей (профилактика потертостей)
Лейкопластырь бактерицидный	Для заклеивания мелких ссадин, потертостей
Вата	Вспомогательный материал
Бинт эластичный	Перевязочный материал при растяжениях
Жгут резиновый	Для остановки кровотечения
Антисептические средства наружного применения	
Раствор йода спиртовой 5%	Как антисептик применяется при обработке мелких повреждений кожи (царапин, мелких ссадин, мозолей, и т.д.) и краев ран. Не обрабатывать значительные поверхности поврежденной кожи, не заливать в глубокие раны
Раствор бриллиантового зеленого 1%	Используют в качестве антисептика для обработки пораненных поверхностей, мелких ссадин, потертостей

Перманганат калия (марганцовка) (порошок)	Сильный окислитель, что обуславливает его антисептические свойства. Применяют водные растворы для промывания ран, полоскания рта, горла, слизистых, ожоговых и язвенных поверхностей; используют для промывания желудка при отравлениях; применяют для обработки мозолей, потертостей, опрелостей
Перекись водорода 3% (водный раствор)	Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием. Используют для промывания ран, ссадин, для лечения гнойных ран. Можно использовать в качестве полоскания при ангинах, стоматите
Этанол (спирт этиловый, винный спирт)	Применяют для ослабления боли, как наружное антисептическое и раздражающее средство. При ингаляционном применении обладает антисептическим и антиотечным действием. Является высокоэнергетическим веществом. Применяют при переохлаждении (при условии, что фактор, вызвавший переохлаждение уже не действует)
Стрептоцид (порошок)	Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием
Сердечно-сосудистые, успокаивающие средства	
Корвалол, Валокордин (капли)	Оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее и спазмолитическое действие. Показания: несильные боли в груди, сердцебиение, истерия, укачивание, бессонница
Валидол (таблетки)	Успокаивающее, сосудорасширяющее средство. Показано при боли в груди, укачивании, тошноте
Нитроглицерин (таблетки)	Спазмолитический препарат, оказывающий сосудорасширяющее действие. Показания: при сильных болях в области груди, возможно, отдающих в левую руку и под левую лопатку в шею, возникающих при значительных физических нагрузках, в том числе на большой высоте
Болеутоляющие и жаропонижающие средства	
Баралгин (таблетки)	Нестероидное (не наркотическое) противовоспалительное, жаропонижающее и болеутоляющее средство. Показания: желудочные, кишечные, почечные и т.д. колики, головная и зубная боль, травматические боли
Но-шпа (таблетки)	Спазмолитическое, болеутоляющее средство. Снимает спазм гладкой мускулатуры кишечника, желудка, моче- и желчевыводящих путей, матки, кровеносных сосудов. Показан при спастических болях желудка (гастриты), кишечника (колики), болезненных месячных
Цитрамон (таблетки)	Снимает головные боли
Желудочно-кишечные средства (в том числе противомикробные средства)	
Смекта (порошок)	Применять при кишечных отравлениях. Поглощая токсины, смекта способствует уменьшению поражения кишечной стенки, ускоряет выздоровление. Останавливает диарею (понос)
Активированный уголь	Показан при желудочно-кишечных отравлениях,

(таблетки)	поглощает токсины. При диарее применяют совместно с останавливающими ее препаратами (см. ниже)
Церукал, Реглан, Метоклопрамид	Противорвотное средство. Показания: рвота, тошнота, икота различного происхождения, метеоризм. При морской болезни и укачивании не эффективен
Противоинфекционные средства	
Бисептол 480, Бактрим, Септрин (таблетки)	Противомикробный препарат широкого спектра действия. Показания: инфекции органов дыхания, почек и мочевых путей, кишечника, инфицированные раны
Наименование	Предназначение
Жаропонижающие, противопростудные средства	
Парацетамол, Панадол, Панадол, Альведон	Жаропонижающее средство. В выборе жаропонижающих средств основную роль играет, при учете общепринятых показаний, тип аллергии, индивидуальное предпочтение. При этом, парацетамол - международный стандарт
Аспирин (таблетки)	Жаропонижающее средство
Бромгексин (таблетки)	Показания: Влажный кашель, обладает отхаркивающим эффектом
Аскорбиновая кислота (таблетки, порошок)	Противопростудное средство с большим количеством витамина С
Фарингосепт (таблетки)	Показания: профилактика и лечение острых инфекций полости рта и глотки (ангины, стоматиты)
Фурациллин	Полоскание против болей в горле. Вообще, чем полоскать горло определяющего значения не имеет. Основной фактор удаления инфицированного материала - механический. Доступные альтернативы - раствор поваренной соли, такой, чтобы было солоно, но не совсем отвратительно
Нафтизин, Назол, Галазолин	Капли в уши и нос. Сосудосуживающие носовые капли. Применяются при насморке
Прочие препараты	
Тавегил (таблетки)	Антигистаминный препарат (против аллергических реакций). Показания: аллергические заболевания кожи, носа, глаз и т.д. Не рекомендуется принимать во время активной части маршрута
Супрастин (таблетки)	Антигистаминный препарат (против аллергических реакций). Показания: аллергические заболевания кожи, носа, глаз и т.д.
Софрадекс (капли 2мл)	Глазные и ушные капли. Препарат обладает противовоспалительным, антибактериальным и противоаллергическим действием. Показания: воспалительные заболевания, травмы глаз и ушей
Альбуцид (глазные капли)	Применяют при воспалительных процессах или травме глаз (раздражение от попавшего инородного материала)
Гидрокортизон (глазная мазь)	Применяют при воспалении, в частности в случае солнечных ожогов глаз (снежной слепоте)
Поливитамины: Центрум,	Предупреждают возможный гиповитаминоз, который

Юникап Т, Ревит, Ундевит, Триовит	может развиваться при не полноценном питании в условиях похода
мази различного предназначения.	
фастум гель, Финалгон (мазь)	Наружное средство, применяется при болях в суставах, пояснице и пр.
никофлекс (Випросал, Апизартрон, Меновазин)	Местное разогревающее средство. Показания: для разогревания мышц и связок после растяжений, перенапряжения, отморожений
троксевазин (гель)	Показания: ушибы, синяки.
Термометр	