

# **Медицинское обеспечение**

## **туристского похода:**

общие вопросы, заболевания и алгоритм  
оказания первой помощи

# Что может случиться?

- Обострение хронических
  - травм
  - заболеваний
- Впервые проявившиеся в походе
  - травмы
  - заболевания

# Что делаем?

- Хронические проблемы

- лечащий врач допускает к походу и назначает походное лечение;
- эта информация доводится до руководителя и медика группы.

**Разобраться в походе с внезапно проявившейся «хроникой» – задача не решаемая для непрофессионала**

# Медицинское обеспечение похода

# Медицинское обеспечение

- Участники

- заполняют медицинскую анкету
- имеют навыки оказания неотложной помощи (*хорошо, но...*)
- контролируют своё самочувствие и докладывают о проблемах
- контролируют самочувствие товарищей (в меру)

# Медицинское обеспечение

- Медик (основной лекарь)
  - владеет конфиденциальной информацией о потенциальных пациентах
  - имеет навыки оказания помощи в объёме «чем больше, тем лучше» (различные тематические курсы)
  - имеет дублера

# Медицинское обеспечение

- **Групповая аптечка**
- **Индивидуальная аптечка**
  - лекарства от «хроники», назначенные врачом;
  - средства от травм, к которым человек расположен;
  - бинт, обезболивающее, прочее, *о чём договорилась группа.*

# Медицинское обеспечение

## Страхование

- зависит от страны, в которой проводится поход.
- Подумайте, нужно ли страховать и в каком объёме:
  - медико-транспортные расходы;
  - расходы на лечение;
  - страховка от несчастного случая.



# Алгоритм оказания первой помощи

Где приобрести знания и умения?

Автономная некоммерческая  
организация

«Центр первой помощи и  
добровольчества

«Вершина»

<https://vk.com/firstaidinmountain>

# Список сокращений

- ДП – дыхательные пути.
- СЛР – сердечно-лёгочная реанимация.
- П – пострадавший.
- ПП – первая помощь.
- ЧМТ – черепно-мозговая травма.

# Алгоритм оказания ПП

## 1. Осмотр места происшествия



# Осмотр места происшествия

## Выясняем грозит ли здесь и сейчас опасность:

- спасателю – принятие решения об оказании или неоказании помощи;
- пострадавшему – устранить поражающий фактор или экстренно эвакуировать пострадавшего до ближайшего безопасного места;
- окружающим – как минимум предупредить их

# Осмотр места происшествия

## **Быстро осознаём:**

- Что произошло?
- Сколько пострадавших?
- В состоянии ли окружающие вам помочь?

# Вызов помощи

## Сообщить:

- *Where* – где пострадавший (П).
- *Who* – количество П, пол, примерный возраст.
- *What* – характер травм, состояние П.
- *When* – когда произошел случай.
- *Weather* – погода.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ В  
ПОХОДЕ:  
ПРОФИЛАКТИКА И  
ЛЕЧЕНИЕ.  
ГИГИЕНА ТУРИСТА**



# МОЗОЛИ

## ПРОФИЛАКТИКА

1. Разношенная обувь на твердой подошве
2. Мягкие толстые носки (треккинговые или шерстяные даже в жару)
3. Мытье ног холодной водой (вечером и на обеде), стирка носков

# МОЗОЛИ

## ЛЕЧЕНИЕ

1. Сразу же заклеить обычным пластырем
2. По вечерам мазать зеленкой/йодом/марганцовкой и снимать пластырь
3. Мыть ноги холодной водой
4. Волдыри заклеивать бактерицидным пластырем
5. Большие волдыри вечером проколоть продезинфицированной иглой и в дальнейшем заклеивать бактерицидным пластырем

# Простуда

## ***ПРОФИЛАКТИКА***

1. Не лениться одеваться и раздеваться
2. По возможности не потеть, особенно в холодную и ветреную погоду (при сомнениях «одеваться с холодной стороны»)
3. Закаливание до похода

# ПРОСТУДЫ ОРВИ

**ЛЕЧЕНИЕ** симптоматическое, т.е. направленное на облегчение проявлений заболевания и не влияющее существенно на исход.

1. Отдых

2. Горячее питье

3. При сильно заложенном носе –  
сосудосуживающие капли, промывание носа

4. НЕ НАДО антибиотиков!

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

## ***ПРОФИЛАКТИКА***

1. Не пить сырую воду при малейшем подозрении (населенные пункты, пастбища и т.п.). Кипятить, в особо тяжелых случаях фильтровать перед (не вместо!) кипячением
2. Строжайшее соблюдение гигиены: чем южнее, тем строже; чем населеннее людьми и скотом(!), тем строже
3. Не есть испорченные и погрызенные зверюгами продукты

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

## ***КЛАССИФИКАЦИЯ***

- 1. Пищевые токсикоинфекции (ПТ)*** – поражение ЖКТ продуктами распада микроорганизмов, погибших при попадании туда.
- 2. Инфекционные заболевания (ИЗ) ЖКТ*** – вызываются болезнетворными микроорганизмами, живущими и размножающимися в ЖКТ.

# ОТЛИЧИЯ ИЗ от ПТ

- 1. Высокая температура держится**
- 2. Понос в стиле «я такого никогда не видел»**  
– стул жидкий, очень частый, иногда непрерывный, неестественного желтого или зеленоватого цвета, с прожилками крови и слизи, иногда состоит из одной слизи (“рисовый отвар”)

# «Острый живот»

Чаще всего АППЕНДИЦИТ, а также язвы, панкреатиты и прочие заболевания органов брюшной полости

## ДИАГНОСТИКА

1. Болевой синдром.
2. Признаки раздражения брюшины (симптом Щеткина)
3. Защитное напряжение мышц брюшной стенки.

## ПОМОЩЬ

1. СРОЧНАЯ ЭВАКУАЦИЯ!

**2. Голод**

3. Только при длительной эвакуации:

антибиотики, обезболивание и питье мелкими порциями



# Аптечка: состав, упаковка

# ГРУППОВАЯ АПТЕЧКА

ДЕЛИТСЯ на 2-3 части

1. **Экстренная** – носится медиком, время доступа 20 секунд, не загромождена (только то, что не терпит никакого отлагательства).
2. **Основная** – можно делить по группам препаратов и прятать поглубже, давать нести разным людям (необходимо при наличии риска утери рюкзаков).
- [3. «Подвал» – запас бинтов и пластыря.]

# Упаковка аптечки

**УПАКОВКА** – специальная или контейнеры или ящики для инструментов.

1. Водонепроницаемая.

2. Сохраняющая:

2.1. стекло заменить пластиком или

обмотать пластырем, перенеся срок

годности и название на пластырь;

2.2. облатки таблеток усилить скотчем.

3. Удобная: раскрыть и получить доступ в неудобном для оказания помощи месте.

# Личная аптечка

- Безусловно включает личные лекарства, принимаемые в данный период времени
- Для хроников – свой список
- В остальном зависит от маршрута и состава групповой аптечки, но обычно включает как минимум:
  - стерильный бинт;
  - обезболивающее

# Раны и слабые кровотечения

**Если в ране предмет...**

**... не надо нести или не мешает  
этому => закрепляем предмет и  
оставляем на месте.**

**Мешает необходимой переноске  
=> готовим жгут, бинты, салфетки  
и вынимаем предмет.**

# Счастливого пути!

