



**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩИ В ПОХОДАХ И ЭКСПЕДИЦИЯХ.
АПТЕЧКА.**

Боровикова Ирина Владимировна

КОМПЛЕКТОВАНИЕ АПТЕЧКИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМ:

- Наиболее вероятными травмами и заболеваниями, с которыми могут столкнуться участники похода данного вида по способу передвижения и категории сложности;
- Продолжительностью маршрута и степенью его автономности;
- Климатическими особенностями района похода и сезоном похода;
- Количеством участников похода;
- Медицинской квалификацией санинструктора.



- Как правило, лекарства, предназначенные для оказания первой помощи пострадавшим, состояние которых подразумевает транспортировку, берутся из расчета на двух вероятных пострадавших и продолжительности транспортировки до места оказания квалифицированной помощи их из наиболее отдаленного участка маршрута (Орлов, 1999).



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА

- индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт (1 шт.);
- нестерильный бинт (1 шт.);
- пластырь бактерицидный (разных размеров);
- йод (зеленка) (1 фл.);
- обезболивающие препараты;
- средства для лечения собственных хронических заболеваний.



Каждый участник должен
сообщить о своих хронических
заболеваниях, аллергиях и
принимаемых препаратах.



ТРЕБОВАНИЯ К ГРУППОВОЙ АПТЕЧКЕ:

- компактность аптечки;
- герметичность (при попадании в воду);
- все лекарства в целых упаковках с не истекшим сроком годности;
- внутри аптечки список препаратов, их дозы, кратность приема, показания противопоказания.



Наименование	Предназначение	Дозировка
Бинт стерильный (широкий, средний, узкий)	Материал для перевязок.	Расход по необходимости.
Бинт средний не стерильный.	Материал для перевязок.	
Бинт-чулок	Материал для фиксации перевязочного материала.	
Лейкопластырь (катушка)	Для заклеивания потертостей (профилактика потертостей).	
Лейкопластырь бактерицидный.	Для заклеивания мелких ссадин, потертостей.	
Стерильные салфетки	Материал для перевязок.	
Губка гемостатическая;	Оказывает кровеостанавливающее и антисептическое действие при кровотечении из мелких сосудов	
Бинт эластичный.	Перевязочный материал при растяжениях.	
Жгут резиновый.	Для остановки кровотечения.	
Маленькие ножницы		

Наименование	Предназначение	Дозировка
Хлоргексидин (флакон 100мл)	Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием. Используют для обработки мелких травм кожных покровов, для лечения гнойных ран.	
Р-р йода спиртовой, 5% (флакон 10мл)	Для обработки мелких повреждений кожи и краев ран. Не обрабатывать значительные <u>поверхности</u> поврежденной кожи, не заливать в глубокие раны!	
Р-р бриллиантового зеленого 1% (Флакон 10 мл)	Используют в качестве антисептика для обработки пораненных поверхностей мелких ссадин, потертостей.	
Перманганат калия (марганцовка) (упаковка 10г)	Применяют водные растворы (светло-розовый!) для промывания ран, слизистых, ожоговых и язвенных поверхностей.	
Перекись водорода 3% (флакон 100мл)	Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием. Используют для промывания ран, ссадин, для лечения гнойных ран.	
Банеоцин (порошок)	Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием.	
<i>Пантенол (распыляющий баллончик либо мазь).</i>	<i>Оказывает противовоспалительное действие, способствует заживлению ран. Показания: раны, ожоги, в том числе солнечные, трещины кожи (при отсутствии нагноения).</i>	<i>взболтать баллончик и распылить препарат с расстояния около 10 см.</i>

Наименование	Предназначение	Дозировка
Корвалол (флакон 20мл, капли)	Оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее и спазмолитическое действие. Показания: сердцебиение, истерия, укачивание, бессонница.	Дозировка: 15-40 капель с небольшим количеством жидкости или на сахаре до еды.
Валидол (таблетки, уп-ка 10 шт.)	Успокаивающее. Также применяют при укачивании, тошноте.	1-2 табл. под язык до полного растворения.
Баралгин 500 мг (таблетки)	Нестероидное противовоспалительное, средство. При болевом синдром различного генеза. (противопоказан при язвах, гастритах)	Дозировка: по 1-2 таблетки 2-3 раза в сутки.
Но-шпа (таблетки, уп-ка 10 шт.)	Спазмолитическое, болеутоляющее средство.	По 1-2 таблетки 2-3 раза в день. Противопоказан при кровотечениях.

Наименование	Предназначение	Дозировка
Смекта (пакеты, порошок, 3г)	Применять при кишечных отравлениях. Поглощая токсины, смекта способствует уменьшению поражения кишечной стенки, ускоряет выздоровление. Останавливает диарею (понос).	Пакет порошка растворить в половине стакана кипяченой воды. Выпить в виде взвеси.
Активированный уголь (таблетки, уп-ка 10 шт.)	Показан при желудочно-кишечных отравлениях, поглощает токсины. При диарее применяют совместно с останавливающими ее препаратами (см. ниже).	Таблетки общей массой не менее 10 г. (масса одной таблетки указана на упаковке, например, 0,5 г) растолочь в порошок, смешать с водой (около стакана), выпить в виде взвеси. Меньшие дозы мало эффективны!
Полипепфан (порошок, адсорбент).	Показан при желудочно-кишечных отравлениях, поглощает токсины. При диарее применяют совместно с останавливающими ее препаратами (см. ниже). Более эффективный адсорбент токсинов, по сравнению с активированным углем.	Упаковку (пакетик) порошка, растворяют в половине стакана воды. Выпить в виде взвеси.
Иммодиум (лоперамид) Таблетки, уп-ка 10 шт.	Применяют при острых кишечных расстройствах (останавливает диарею). Имодиум не устраняет причину, вызвавшую понос	Доза иммодиума (лоперамида) на прием – две таблетки или капсулы сразу. Прием (по одной капсуле) можно повторять через 2-3 часа,

Наименование	Предназначение	Дозировка
Регидрон, дозированный порошок.	<p>Солевой набор в сочетании с глюкозой для уменьшения обезвоживания.</p> <p>Показания: значительные потери жидкости (при инфекционных заболеваниях, травмах, отравлениях, кровопотере, ожогах, тепловых ударах, тяжелой физической нагрузке; длительном поносе, рвоте), особенно у детей. Применяется так же для профилактики нарушения солевого баланса, при длительном употреблении талой воды.</p>	Содержимое пакета растворить в 1 литре теплой питьевой воды. Раствор выпить. При необходимости можно применять повторно.
Церукал10 мг (таблетки)	<p>Противорвотное средство.</p> <p>Показания: рвота, тошнота, икота различного происхождения. При морской болезни и укачивании не эффективен.</p>	1 таблетка 3 раза в день до еды. При сильной рвоте таблетку растолочь в порошок и растворить в небольшом количестве теплой воды.
Гастал (таблетки, уп-ка 10 шт.)	Применяется против изжоги.	Дозировка – 1 таблетка (действие – 4-6 часов).

Наименование	Предназначение	Дозировка
Парацетамол 500мг	Жаропонижающее средство.	1-2 таблетки (максимальная суточная доза 4 г!)
«Coldrex», «Терафлю»	Симптоматическое средство при простуде. Может вызывать сонливость. (Содержит парацетамол, не передозировать !)	
Витамин С (аскорбиновая кислота) (пакеты 2.5г, шипучие таблетки 250 мг)	Применяется при первых признаках простуды	Один пакетик в сутки (ударная доза).
Фарингосепт. Гексорал, Граммидин (таблетки для рассасывания)	Показания: профилактика и лечение острых инфекций полости рта и глотки (ангины, стоматиты).	По 1 таблетке 3-5 раз в день, таблетку рассасывать в полости рта, после этого не принимать пищу и питье в течение трех часов. Принимать в течение 3-4 дней.
Галазолин, Ксилен и т.д. Флаконы 10 мл.	Сосудосуживающие носовые капли. Применяются при насморке.	Закапывать по несколько капель.

Наименование	Предназначение	Дозировка
Супрастин 25 мг (таблетки)	Антигистаминный препарат (против аллергических реакций) не рекомендуется принимать во время активной части маршрута – обладает снотворным действием	1 таблетка во время еды 3 раза в день.
Эриус 5 мг	Пролонгированный противоаллергический препарат без снотворного эффекта.	1 таблетка в сутки
Альбуцид (сульфацил натрия). Глазные капли 20% раствор в тубиках-капельницах.	Применяют при воспалительных процессах или травме глаз (раздражение от попавшего инородного материала).	По 2 - 3 капли 4 - 5 раз в день.
Средства для наружного применения на основе ибупрофена, кетопрофена, диклофенака (например, Долгит, Быструм-гель и т.д).	Наружное средство, применяется при болях в суставах, мышцах.	Способ применения указан на упаковке.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ.

1. Не впадайте в панику. Сохраняйте спокойствие.
Сообщите руководителю.
2. Никогда не перемещайте тяжелораненного пострадавшего, кроме случаев, когда пострадавшему необходима защита от последующих увечий.
3. Проведите внимательный осмотр пострадавшего.
4. Если необходимо предпринять незамедлительные меры для спасения жизни (искусственное дыхание, остановка кровотечения, и т.д.) оказывайте целесообразную помощь без промедления.
5. Вызывайте необходимые службы.



ПЕРЕЛОМ КОНЕЧНОСТЕЙ.

Признаки перелома костей конечностей:

- Деформация или укорочение конечностей;
- Необычное положение конечностей;
- Движение в необычном месте;
- Нет возможности самостоятельно двигаться или опираться на конечность;
- Выраженный отек, болезненность при надавливании.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Убедиться, что нет кровотечения. Остановить кровотечение, если оно есть. Обработать рану. Наложить повязку.
- Дать обезболивающее.
- Обеспечить неподвижность поврежденной конечности. Не вправлять! Обязательно надо укрепить два соседних сустава, расположенных выше и ниже места перелома, с помощью любых подручных средств поверх одежды и обуви(за исключение повреждения стоп). На ноге шина накладывается с обеих сторон. (Например, треккинговые палки).
- Если у шины из подручных средств есть острые углы и края, их нужно закрыть, замотать.
- После наложения шины необходимо зафиксировать. (Например, бинтами, пластырем).
- Но не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение.
- Если нет шины, то ногу примотать к здоровой ноге, руку к туловищу.
- !!! При открытых переломах нельзя накладывать шину на место, где выступают наружу костные отломки;
- Дать теплое сладкое питье, не допускать переохлаждения.



ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА.

Признаки:

- - Болезненность при движении, попытке сесть, при кашле, подъеме головы;
- - Припухлость в зоне перелома;
- -Нарушение чувствительности, функции внутренних органов при сопутствующем повреждении спинного мозга.



Помощь:

- Обезболить;
- Для предотвращения сгибания позвоночника, смещения костных отломков и травматизации спинного мозга — положение лежа на спине с валиком под поясницей, либо на животе с валиком под грудь и голову;
- При травмах шейного отдела накладывают «воротник»;
- Транспортировка максимально щадящая, переукладывание бережное.



ХОЛОДОВАЯ ТРАВМА

- Причина: воздействие низких температур.
- Отягчающие условия: повышенная влажность, охлаждение ветром, голод, мокрая одежда.

! К предрасполагающим факторам относят заболевания сосудов и **ношение тесной обуви**, травмы конечностей.



ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ :

- Хочется спать
- Заторможенная речь
- Заторможенная реакция на вопросы
- Нарушается координация движения
- Становится холодно.



Что делать:

- 1. Подготовить стоянку. Обеспечить наличие огня, горячей воды и всего необходимого для стоянки;
 - Снять промерзшую обувь, носки, перчатки, снять мокрую одежду;
 - При наличии на коже пузырей – наложить асептическую повязку;
 - Дать обезболивающее, дать горячее сладкое питье, еду;
 - Аккуратно растереть пораженный участок теплой мягкой тканью, мехом;
 - Согревать конечности в теплой воде (начиная с 18 градусов);
 - **Нельзя опускать в горячую воду!**
 - Утеплить пострадавшего.

□



Спасибо за внимание!

