



## Медицина в походе



**Зачем в походе нужен медик?**

# Медик тоже человек!

- Убедиться, что в аптечке есть вся необходимая печатная информация по применению лекарств, по лечению возможных заболеваний
- Провести 1-2-3 занятия с участниками, познакомить их с содержимым аптечки, убедиться, что хотя бы треть из них хорошо владеет основами проведения реанимации и противошоковых мероприятий, умеет делать внутримышечные инъекции
- Побеседовать с каждым из участников группы на предмет наличия хронических заболеваний, продумать лечение вероятных осложнений

# Поход – не место для лечения болезней!

Медик группы не должен знать, как лечится острый аппендицит, острый холецистит или острый панкреатит. По большому счёту, он даже не должен знать, чем они отличаются друг от друга. Почему так? Потому что в тактике обращения с больным это ничего не меняет. По-простому говоря, в задачи медика группы входит умение распознать «острый живот» и грамотно помочь больному на этапе скоростной эвакуации к специалистам.

То же самое касается диагностики и лечения инфекционных заболеваний: признаки острой инфекции разных органов похожи, а лечить тяжелые инфекционные болезни в автономе – недопустимо!

# Итак, зачем же нужен медик?

- Во-первых, медик должен собрать аптечку + сделать краткие рекомендации по применению препаратов и действиям группы в неотложных состояниях
- Во-вторых, совместно с руководителем провести несколько «медицинских» тренировок и убедиться в подготовленности группы к оказанию неотложной медицинской помощи
- В-третьих, в походе вовремя сказать «стоп» и начать решать вопрос с транспортировкой пострадавшего/больного в сторону спасателей, врачей и пр.квалифицированной помощи
- Ну, и в-четвёртых, медик должен оказывать медицинскую помощь на маршруте

# Чем серьёзнее поход, тем выше необходимость организовать «ролевые игры»

- Курсы первой помощи (например Вершина)
- Соревнования по оказанию первой помощи: лайфреслинг на базе МАМИ, соревнования от Вершины, турслет МГУ, турслет СПЛАВ и т.д.
- Самостоятельное моделирование ситуаций



**В экстремальных условиях перестраховщики,  
как правило, живут дольше бесшабашных  
героев.**

**Так с какими проблемами мы можем столкнуться  
в условиях похода?**

# Так с какими проблемами мы можем столкнуться в условиях похода?

- **Нетяжелые заболевания и травмы:**
  - ✓ Простудные заболевания
  - ✓ Болезни уха/горла/носа (отит, инородные предметы, ангина, насморк, кровотечение и т.д.)
  - ✓ Желудочно-кишечные заболевания (поносы, запоры, боль в животе)
  - ✓ Болезни и травмы глаз
  - ✓ Болезни зубов
  - ✓ Ушибы, боль в мышцах
  - ✓ Царапины, порезы, мозоли, трещины кожи и пр. поверхностные травмы
  - ✓ Ожоги от растений
  - ✓ Укусы насекомых и животных ( укусы пчёл, куракуртов, сколопендр, клещей, змей, диких животных)

# Простуда в походе

## **Причины снижения иммунитета в походе:**

- Участник переносит высокие нагрузки;
- Участник находится в состоянии «стресса» (относительно спокойной городской жизни);
- Участник подвергается действию очень высоких/очень низких температур;
- В походе истощается запас витаминов и микроэлементов, участники не получают полноценного питания (особенно касается длительных походов).

**Многokратно усилить действие могут: плохое снаряжение и неправильно подобранная одежда, плохо продуманная раскладка, слишком напряженный график движения, плохая предпоходная подготовка группы.**

# Немного про диагностику разных видов простуды

<b>В пользу острой вирусной инфекции говорит:</b>	<b>В пользу бактериального заболевания говорит:</b>
Начало без явной причины, в первый/второй день похода	Начало после одного из провоцирующих факторов
Быстрый (за один день, чаще к вечеру) подъём температуры до 39-40°C ( <b>в 90% случаев – первый симптом</b> )	Температура, особенно в первые дни, до 38°C (присоединяется к другим симптомам)
Боль в глазах и мышцах при движении	Боль в горле при кашле, присоединяется к 4-5 дню болезни (характерно для бронхита).
Внезапно появившийся насморк, отделяется прозрачная жидкость («вода бежит из носа»)	Из носа отходит гнойное/белое/желтоватое отделяемое, вязкое. (характерно для гайморита, см. «болезни носа»).
Боль в горле (визуально – миндалины и горло красные, припухшие).	Боль в горле, затруднение при глотании (на миндалинах – белые «точки»), характерно для ангины.
Сухой (!) кашель.	Кашель быстро, за 1-2 дня становится влажным, приходит приступами, откашливается бело-желтая вязкая мокрота, кашель причиняет сильную боль («дерёт» в груди). Характерно для гнойного бронхита.

# Простуда в походе

## Вирусные инфекции. Лечение

- Больного нужно максимально изолировать от остальных участников. Если поход длительный и далёкий - можно рискнуть, сделать отсидку пару дней, акклиматизироваться, а больного – отпаивать тёплым чаем, витамином С в дозе 1 г в сутки, давать 8-10 раз в день септефрил и сбивать температуру Колдрексом при необходимости. К 4 дню, когда температура будет нормализовываться, имеет смысл пропить профилактический курс Азитромицина для профилактики бактериальных осложнений.
- **Нагрузка такому участнику в дни высокой температуры абсолютно (!) противопоказана**, затем в течение недели – минимально возможная (адекватно разгрузить по весу). Это делается для того, чтоб уменьшить риск развития осложнений со стороны сердца, лёгких или головного мозга.

**переболевший боец – наполовину уже не боец** (по крайней мере, на неделю), поэтому при появлении ОРВИ медик и руководитель должны принять сложное тактическое решение относительно заболевшего



# Простуда в походе

## Бактериальные инфекции

- **Бактериальная инфекция подразумевает приём антибиотика.**

В качестве начального советую принимать азитромицин в дозе 500мг один раз в день (утром) курсом в 3 дня. Помимо антибиотика необходимо принимать отхаркивающее средство и постоянно пить тёплую жидкость.

Если же в процессе лечения участника Вы замечаете признаки развивающегося воспаления лёгких, то параллельно с приёмом Азитромицина начинайте приём Доксициклина – по 1 капсуле (100 мг) два раза в день

Кстати, почему участник всё ещё не в больнице ?



# Болезни уха/горла/носа

- **Инородные тела (или насекомое) в ухе.**

Инородные тела оказываются в ухе

а)если их туда засунуть,

б)случайно – например, при падении + скольжении на сыпуче или по грязи.

Насекомые чаще всего заползают в ухо ночью, или если человек полежал в густой траве. **Реальную опасность здоровью представляют именно насекомые.**

- **Отит (воспаление уха)**

**Наружный отит** - это когда воспаление находится ДО барабанной перепонки.

В жизни : человек ощущает ноющую или «пульсирующую» боль в ухе, которая становится сильнее при разговоре и во время жевания. Слух полностью сохранён.

**Лечение:** в ухо ставится кусочек ваты, смоченный 70% спиртом. Можно на ночь поставить ватку с мазью Левомиколь или закапать ухо Софрадексом.

**Средний отит** – это когда воспаляется тонкая звукопроводящая система уха + окружающие её ткани. **Слух тут же ухудшается.** Средний отит – это в 90% случаев следствие других заболеваний.

**Лечение:**

Антибиотика и принимать его в течение 3 дней по 500мг ежедневно. Параллельно необходимо 3-4 раза в день закапывать в больное ухо капли Софрадекс.

# Болезни уха/горла/носа

## Аллергический насморк

Редко, когда он становится сюрпризом для заболевшего =(

## Носовое кровотечение

Наиболее частые причины

- 1)травма носа,
- 2)ковыряние в носу
- 3)высокая нагрузка + слабые, тонкие сосуды в носу

## Если кровь пошла не из-за травмы носа

- Сесть, наклонив голову вперёд.
- Приложить к переносице снег или лёд, если он есть.
- Медик в это время достаёт бинт, делает «жгутик» длиной 10 см и диаметром 5 мм, пропитывает перекисью, и аккуратно «вкручивает» в ту ноздрю, из которой идёт кровь. «Жгутик» не должен быть слишком толстым – он должен легко входить в ноздрю. Но засунуть его туда нужно практически весь (действуйте без фанатизма ;) ).
- Через 10 минут бинтик вынимается из ноздри.
- Лучше отдохнуть минут 20-30 (например пообедать), чтоб сосуд затянулся.
- Если после начала нагрузки кровь пошла вновь – повторяем всю процедуру, только бинтик не достаём

# Болезни уха/горла/носа

## **Если кровотечение открылось после травмы**

- a) Человек сидит с ваткой и охлаждением минимум полчаса, холод периодически снимать;
- b) На первый ходовой день после травмы он основательно разгружается
- c) Если кровотечение сильное, и останавливается не сразу, то в этот день лучше стать лагерем и дать носу зажить.

# Болезни уха/горла/носа

## Если кровотечение открылось после травмы

- a) Человек сидит с ваткой и охлаждением минимум полчаса, холод периодически снимать;
- b) На первый ходовой день после травмы он основательно разгружается
- c) Если кровотечение сильное, и останавливается не сразу, то в этот день лучше стать лагерем и дать носу зажить.

**При носовом кровотечении НЕЛЬЗЯ запрокидывать голову назад!**

**Нельзя сморкаться максимально долго после кровотечения: в идеале – несколько часов.**

Если кровотечение не удаётся остановить в течение 20-30 минут – вставляйте в ноздрю (или в обе ноздри) самодельные тампоны из бинта с перекисью и двигайтесь к докторам

# Болезни уха/горла/носа

## Гайморит

Бактериальное воспаление в боковых пазухах носа.

Может возникать впервые в жизни (острый гайморит) или возникать «в очередной раз» (обострение хронического гайморита). Вторым вариантом возникает намного чаще, так как для его начала иногда достаточно постоять 15 минут на холодном ветру.

При гайморите возникает не просто «заложенность» носа, а ещё целый ряд неприятных симптомов: повышается температура до 37,5°C и выше, из носа начинает отходить большое количество гнойного отделяемого (особенно утром), появляется «тяжесть» внутри костей с одной или двух сторон от носа, иногда там же – боль и чувство «зуда».

## Лечение гайморита:

Принимать антибиотик (Азитромицин по 500 мг утром, 3-5 дней);

Закапывать нос Санорином (Нафтизином) до 3х дней подряд, чтоб он лучше очищался;

Часто и тщательно сморкаться после закапывания носа;

Защищать лицо от холодного ветра, дождя, и т.п.

**При гайморите категорически запрещается греть нос или пазухи носа в первые 5 дней болезни! Это может сильно ускорить инфекционный процесс!**

# Болезни желудка и кишечника

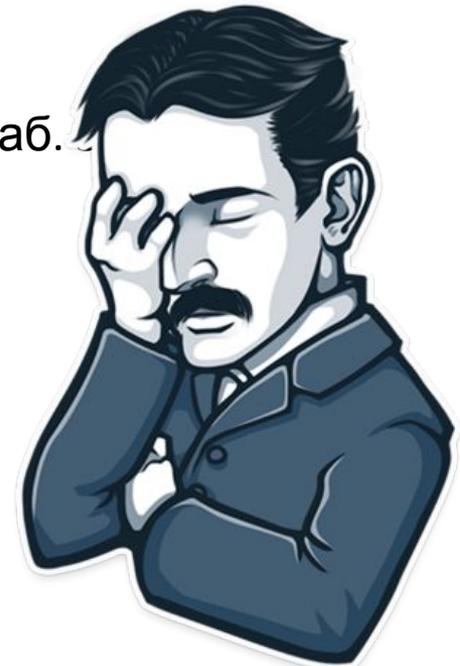
Пищевая токсикоинфекция	Инфекционные заболевания ЖКТ
<p>По сути – отравление ядами, накопившимися в продуктах из-за размножения там бактерий.</p> <p><b>То есть, бактерий – мало, ядов – много.</b></p>	<p>Вызвано быстрым размножением бактерий в кишечнике. Бактерии повреждают стенку + выделяют токсины.</p> <p><b>Бактерий – много, токсинов – мало.</b></p>
<p>Развивается через 20-30 минут (максимум – через час-два) после употребления подозрительного, долго хранившегося продукта. Чаще – кисломолочного, с белковым кремом или мясного.</p>	<p>Развивается через день-два и больше после контакта с источником заражения. Чаще всего – еда с рынков/ларьков, необработанная вода, контакт с больным человеком.</p>
<p>Сначала – схваткообразная боль вверху живота. Быстрая, интенсивная рвота, которая приносит облегчение. Через час – полтора боль спускается к пупку и ниже, присоединяется понос.</p>	<p>Начало – с общего недомогания и боли в животе. Чаще начинается с поноса, часто стул имеет «аномальный» цвет (зеленоватый, красноватый, с прожилками слизи или крови, и т.п.).</p>
<p>Температуры нет (!) или она невысокая (до 37°C)</p>	<p>Температура есть (!), и она высокая (38°C и выше).</p>
<p>Симптомы длятся несколько часов, максимум – сутки. Состояние быстро нормализуется.</p>	<p>Симптомы нарастают. Состояние без улучшений или с ухудшением.</p>
<p>Заболевание лёгкое, <b>антибиотики</b> и другие лекарства <b>не применять</b>, человек идёт дальше по маршруту.</p>	<p>Заболевание потенциально опасное, <b>начать лечение антибиотиками</b> и средствами от поноса, человека к докторам.</p> <p><b>ИЗОЛИРОВАТЬ!</b></p>

# Болезни зубов

Еще не было никогда философа, который мог бы терпеливо выдерживать зубную боль  
У. Шекспир

- Осмотреть зуб, заглянув в рот и подсвечивая фонариком: постараться выяснить причину боли (воспаление? Нет пломбы? Откололся кусочек зуба?).
- Участник должен промывать рот раствором фурацилина после каждого приёма еды, тщательно чистить зубы.
- На больной зуб не кусать
- Принимать обезболивающее (ибупрофен до 2 таб. 2 раза в день).

**зубы нужно лечить в городе!**



# Ушибы, боль в мышцах

## Лечение ушибов

- Сразу после холод.
- Первые 3-5 дней, пока сохраняется покраснение, отёк и острая боль в месте ушиба, греть его нельзя. Можно мазать охлаждающими мазями – например, Дип-Рилиф (с ментолом), Фастум-гель, и т.п..
- Начиная с 4-5 дня, когда воспаление в области ушиба уменьшилось, можно мазать место травмы согревающими мазями (Випросал-В, Фаст-Рилиф, «Звёздочка», и т.п.).

## Боль в мышцах

Растяжка, самомассаж, массаж от соседа)))

Согревающие мази

# Неопасные повреждения и болезни кожи: царапины, порезы, мозоли, раны

**Сначала человек просто чувствует**

а) переодеть носки на более «пушистые»

б) заклеить натираемое место пластырем.

**Если волдырь с жидкостью всё-таки появился:**

**Максимально долго не прокалывать волдырь.**

Прокол чистой иглой – выдавить жидкость - обработать мозоль зеленкой – подушечка из бинта, фиксация рулонным пластырем.

Повязку менять ежедневно, давать пяткам дышать максимально, греть их на солнышке.

**Если волдырь с жидкостью порвался, и на его месте видна рана:**

Повязка с Левомеколем. Менять ежедневно.

**Подбираем правильно обувь в городе!**

# Ожоги опасными растениями



**Борщев  
ик**



**Ясене  
ц**

# Ожоги опасными растениями

## При ожоге ясенцом

- Хорошенько отмыть кожу с мылом.
- Если касание вы не заметили, а обнаружили на утро на коже пузыри - обожжённую кожу нужно обработать пантенолом (или пантестинном) и максимально долго не разрывать пузыри с жидкостью – под ними кожа постепенно регенерирует. Если пузыри лопаются – рану нужно ежедневно обрабатывать раствором перекиси водорода и накладывать защитную повязку – для этого на ожог (или на рану) накладывается повязка из 6-7 слоёв бинта, под которую можно положить любой гель с антибиотиком, например, левомеколь.
- Главное в лечении – следить за чистотой раны и почаще делать перевязки.

## При ожоге борщевиком

- Тщательно отмыть кожу от сока растения.
- На всякий случай следует надеть вещи, закрывающие «обработанную соком» кожу от солнечного света.
- Если ожог всё-же развился – лечить, как и ожог от ясенца, – держать его в чистоте и почаще обрабатывать.

# Укусы пауков, змей, ос, пчёл и других диких ЖИВОТНЫХ

## Укус клеща

Клещи способны переносить опасные для человека заболевания. Наиболее частые – это болезнь Лайма и клещевой энцефалит.

- Оторвать клеща от кожи (хорошо иметь клещедерку в аптечке).
- Если в коже остался хоботок – не нужно пытаться его выковырять! Протрите ранку спиртом, дважды в день обрабатывайте зелёной, и через 4-5 дней хоботок клеща сам выйдет на поверхность, т.к. кожа быстро регенерирует и «выталкивает» инородные тела наружу.
- Наблюдайте за областью укуса. Если пятно сохраняется более 2-3 дней и увеличивается – по возвращении домой нужно обязательно -обратиться к инфекционисту.

# Укусы пауков, змей, ос, пчёл и других диких ЖИВОТНЫХ

## Укус осы, пчелы, шмеля

- Проверить место укуса – если там осталось жало, то вынуть его пинцетом или пальцами. Если укусов несколько – тщательно проверить все укушенные точки.
- Если есть возможность – приложить к месту укуса что-нибудь холодное.
- Следить за состоянием участника

# Укусы пауков, змей, ос, пчёл и других диких ЖИВОТНЫХ

## Укусы змей

### НЕЛЬЗЯ

- Нельзя ловить и убивать змею.
- Запрещено поить пострадавшего алкоголем.
- Запрещено накладывать жгут на укушенную конечность. Это практически 100%-й способ получить гангрену.
- Нельзя делать надрезы в области укуса, «чтоб яд вытек с кровью».
- То же самое – по поводу прижигания раны.
- Запрещается накладывать согревающие компрессы, мазать место укуса согревающими мазями (это касается укусов любыми животными).

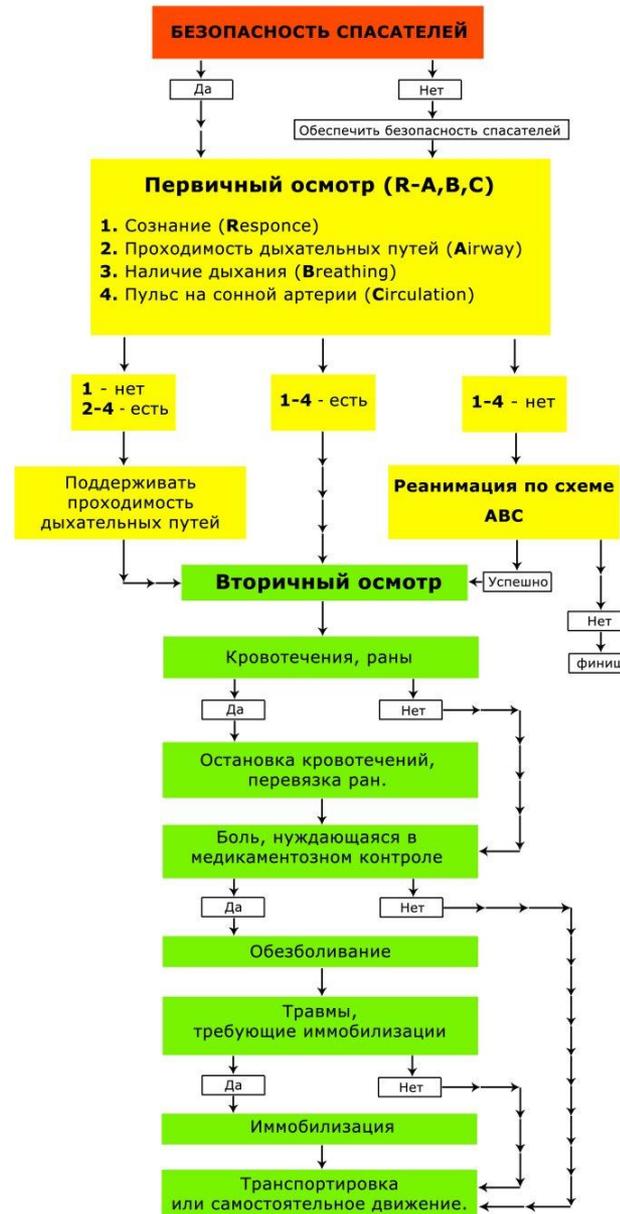
# Укусы пауков, змей, ос, пчёл и других диких ЖИВОТНЫХ

## Укусы змей

### МОЖНО И НУЖНО

- Как можно быстрее оторвите змею от кожи.
- Осмотрите место укуса: для гадюки характерно наличие двух проколов (или одного, если один зуб у змеи был сломан). Если ранок нет, а есть следы от множества маленьких зубчиков – то, может, укусила не гадюка, а уж или полоз.
- Если ранки есть - отсосите яд с кровью из места укуса. Всю слюну тщательно сплёвывайте, а рот – полощите водой. Отсасывать яд нужно не меньше 10 минут. При этом во рту не должно быть ранок, язвочек, прикушенного языка и т. п., иначе будет +1 пострадавший.
- Снимите обувь (если укус в ногу) или кольца, браслеты, часы (если укус в руку).
- Начинайте максимально быстрые спасработы

# Порядок действий при тяжелой травме



# Аптечка для похода

- **«перевязочные материалы»**, куда входят бинты и пластыри,
- **«антисептики наружные»** – средства для обработки кожи, промывания ран,
- **«препараты для планового приёма»** – лекарства для лечения простых заболеваний вроде простуды, головной боли, запора, поноса и т.п.,
- **«антибиотики»** – антибактериальные препараты на случай серьёзных, опасных болезней;
- **«инъекционные средства»** – растворы для лечения угрожающих жизни состояний и сильной боли;
- **«мази, капли, инструменты»** – обезболивающие мази, термометр, булавки и пр.
- **«индивидуальный мед.пакет»** – состав личной аптечки участника.

# Аптечка для похода

## Индивидуальный мед. пакет

Бинт эластичный малый	1 шт.	Или наколенник, если есть проблемы с коленями.
Бинт стерильный	1 шт.	
Пластырь	1-2 упаковки	
Лекарства от «своих» болезней (инсулин, ингалятор, противоаллергическое, от гастрита, от молочницы и т. п.).	На весь поход	

# Аптечка для похода

## Общие советы и рекомендации

1. Аптечку идеально должен знать медик, остальные участники должны быть с ней «хорошо знакомы».
2. **В аптечке должна быть краткая инструкция по применению всех имеющихся препаратов** на случай, если медика рядом нет или с ним что-то случилось.
3. Целесообразно **разделить аптечку на 2 части**: «экстренную» (куда войдут инъекционные препараты, нитроглицерин, перевязочные – по 1-2 бинта + немного пластыря, перекись, йод, мазь от ожогов) и «плановую» - таблетки, термометр, запасные бинты и всё остальное. Экстренная – сверху рюкзака, достаётся быстро. «Плановая» - для использования на бивуаке.
4. Ампулы должны быть тщательно запакованы. Поверх надписи на ампуле имеет смысл наклеить кусочек скотча – надписи быстро стираются. Рядом с ампулами храните несколько «пилочек» для подрезания стекла.
5. Пластинки с таблетками также стоит обклеить скотчем со стороны фольги: она протирается, и раскрошившиеся таблетки высыпаются в аптечку.
6. **За аптечкой нужно тщательно следить**: заменять просроченные препараты, шприцы с сильно «потёртой» упаковкой, вскрытые флакончики с каплями, следить за тем, сколько осталось мази в тубиках и ампул в коробочках для ампул. Помните, что некоторые лекарства (особенно в ампулах!) не переносят мороза или жары, и после похода их обязательно нужно заменять.
7. Нельзя использовать таблетки, которые выпали из упаковок и валяются в аптечке россыпью. Даже если вы на 100% уверены, что это за таблетки. То же самое касается и ампул со стёртыми надписями. Без вариантов: выкидывать!
8. Инструктор и медик (в сложных походах – и вся остальная группа) должны быть в курсе всех болезней участников и должны знать, что делать в экстренных ситуациях.