

МЕДИЦИНА

В ПОХОДЕ



“ Медицинские ситуации делятся на две категории: фигня и писец. Фигня сама проходит, а писец не лечится. ”

Да, но... :-)

ГИГИЕНА ТУРИСТА



Всегда помним:

Хорошо подобранное снаряжение и одежда – залог комфорта и гигиены

-

Не забываем про гигиену:

Гигиенические процедуры – как в обычной жизни

Косметические процедуры – оставить дома

Душ – большая пачка влажных детских салфеток

Умыться – тоник/мицеллярная вода и ватные диски

-

Знаем свои особенности:

Потливость ног – детский тальк

Частые мозоли – запас мозольных пластырей

Сохнут губы – гигиеническая помада

-

Своя аптечка:

Есть любимое обезболивающее/ средство от простуды/капли в нос и т.п. – берите

Есть заболевания/принимаете лекарства – не забыть взять достаточно на весь поход и предупредить медика команды

Частые вывихи – свой эластический бинт



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОХОДА

Итак вы медик команды. Что делать?

Знать особенности своей команды:

Выяснить детали по здоровью участников похода: хронические заболевания, аллергии, личные лекарства.

-

Подготовить командную аптечку:

Аптечка должна быть готова к моменту выезда команды. «Докуплю по дороге/на месте» - плохая идея!

Аптечка должна быть аккуратной, удобно упакована и быть в легком доступе все время.

Берете чужую - проверить комплектность и сроки годности лекарств.

-

Немного заботы о команде:

Положите в аптечку немного ватных дисков и влажных салфеток, гигиеническую помаду, маленький увлажняющий крем, немного противомозольных пластырей, пару резиновых изделий №2



**АПТЕЧКА
И ПЕРВАЯ
ПОМОЩЬ**

Утопление и СЛР

Агоритм СЛР: положить на спину – откинуть голову назад – зажать нос – повторять: (вдуть 2 раза воздух в рот – 30 ритмичных и сильных нажатий двумя руками на центр грудины – проверить наличие пульса)

Правила:

- утонувшего человека сразу реанимировать – зарядка для выливания воды из легких – потеря времени, максимум перевесить через коленку и похлопать по спине
- если пострадавшего при реанимации рвет – это бывает, сильнее запрокинуть голову, очистить рот и продолжить
- реанимировать можно и нужно до прибытия врачей, в этом есть смысл



Аптечка. Состав:

Упаковка

Не пластиковый чемоданчик.

Лучше всего – среднего размера косметичка с разными отделениями на молнии.

Перевязка и инструменты

Ножницы, стерильные салфетки 10x10см, бинт липкий, сетчатый бинт (несколько штук разного размера), хлоргексидин, левомеколь, эластический бинт, стрипы медицинские, выкручиватель клещей, охлаждающий спрей

Воспаления и простудные заболевания

Любое обезболивающее/жаропонижающее, можно пару разных (нурофен, кеторол, аспирин, парацетомол), витамин С (чистый в пакетиках по 1/2,5 гр), Кармолис капли, спрей для горла, капли от насморка, 2 разных антибиотика (например: аугментин, ципролет), альбуцид глазные капли

Аллергия

Любые таблетки от аллергии: лордестин, эриус, зиртек, кестин, тавегил.

Отравление

Полифепан, регидрон, таблетки от диареи (лоперамид), таблетки от изжоги любые

Сердце и нервы

Валоркордин, нитроглицерин

Упаковка аптечки



Перевязка и сетчатый бинт

Правила:

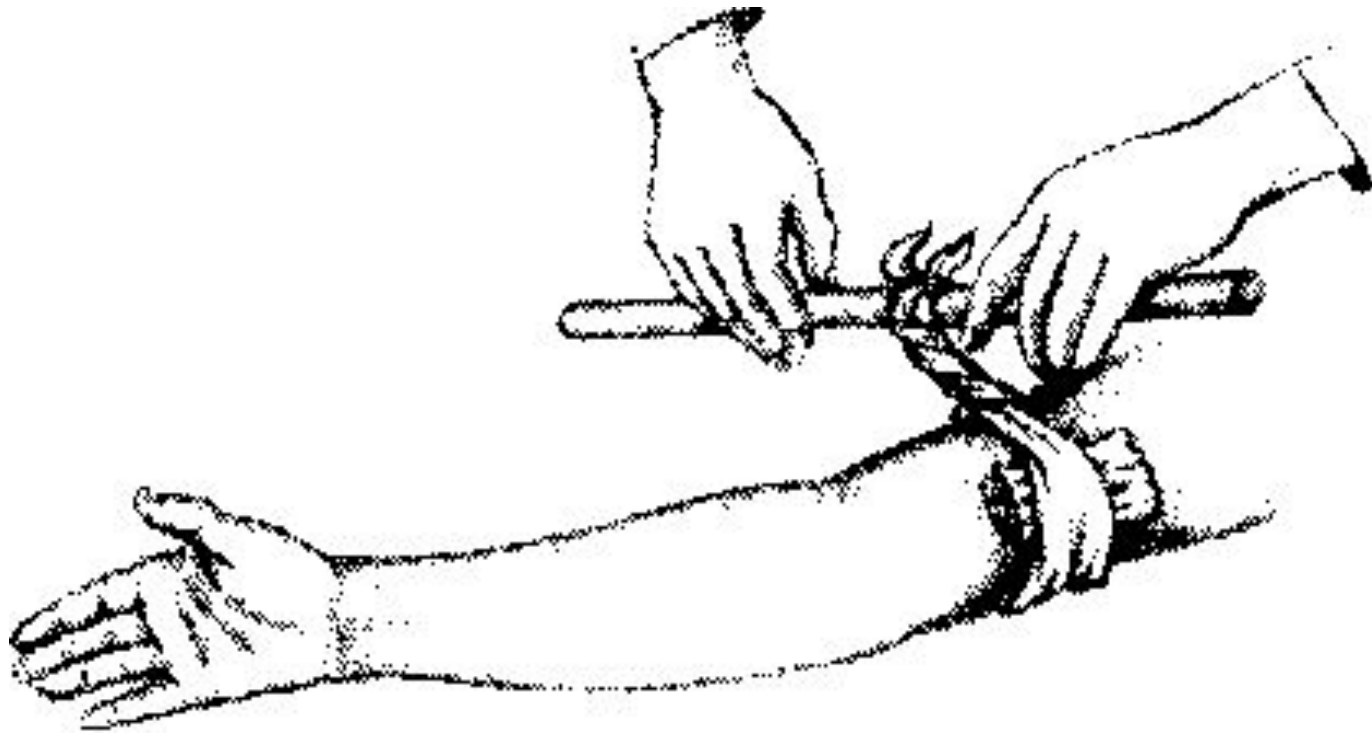
- промывать хлоргексидином
- при воспалении – на рану толстый слой левомеколя
- сверху стерильную салфетку
- на салфетку приклеить липкий бинт
- сверху надеть сетчатый бинт, отрезав нужную длину
- перевязка 2 раза в сутки при воспалении, раз в сутки когда заживает
- при обширных и воспаленных ранах - антибиотик



Стрипы для стягивания раны



Жгут



Выкручиватель клещей



Переломы, вывихи и охлаждающий спрей

Правила:

- переломы и вывихи НИКОГДА самим не вправлять
- зафиксировать примотав конечность к телу или палке
- простые обезболивающие НЕ помогут, никакие
- обезболивание – охлаждающим спреем на кожу (не на открытые раны!)
- этот спрей – отличное средство при ожогах: снимает боль и уменьшает воспаление



Витамин С

Правила:

- 2-5 грамм за раз при переутомлении, простуде
- не растворять в спиртном и очень горячей воде
- пить сразу после растворения



Кармолис капли

Правила:

- при простуде - выпить на выдохе столовую ложку, медленно вдохнуть
- снимает зуд при укусах насекомых
- снимает боль и воспаление при растяжении



Антибиотики

Правила:

- при обширных ранах
- при стойкой высокой температуре и сильной слабости
- при ангине
- дозировка по инструкции
- не меньше пяти дней, даже если уже помогло
- не помогает – давать другой антибиотик
- бесполезны при гриппе



Альбуцид

Правила:

- антисептик для глаз
- ничем другим глаза промывать
НЕЛЬЗЯ



Аллергия

Правила:

- таблетки от аллергии помогают при сильном зуде от укусов насекомых
- дать пару таблеток при укусе змеи
- отек гортани, кашель, одышка – срочно врач
- самое опасное проявление аллергии – анафилактический шок: слабость, рвота/понос, сыпь по телу – срочно врач



Отравление

Правила:

- полифепан разводить водой до кашицы и есть с ложки
- полифепан (как и другие сорбенты) давать за час до еды и лекарств
- регидрон при сильной потере жидкости – пакетик развести в 1 литре воды, пить постепенно
- при сильном отравлении со стойкой температурой – врач, не лечите самостоятельно антибиотиками



Валокордин

Правила:

- стащите у бабушки =) – купить сложно иногда
- пить по 1 столовой(!) ложке
- при высоком давлении, сильном стрессе



Нитроглицерин

Правила:

- устойчивая боль за грудиной, под правой лопаткой, в правой руке
- боль в сердце не зависит от дыхания, наклонов в бок
- 1 шт под язык
- если не помогло через 5 минут – повторить
- если снова не помогло – врач
- с болью в сердце простое правило – лучше перебдеть, чем недобдеть



Что в аптечке НЕ нужно:

Спирт, йод, зеленка – заменяются хлоргексидином

-

Перекись водорода – вообще бесполезная штука

-

Скальпели, шприцы, капельницы, жгут – и что вы с ними будете делать?)

-

Супрастин – старый препарат от аллергии, усыпит слона на сутки

-

Анальгин – токсичный препарат, запрещен в большинстве стран

-

Активированный уголь – полифепан в 10 раз эффективнее, не в 80х живем

-

Валидол/ корвалол – просто мятные конфетки

-

Средства от гриппа и для иммунитета – они не работают, никакие (привики нужны, гомеопатия не работает, рептилоидов не существует)

-

Пакетики с горячим напитком от простуды – по составу это витамин С + таблетка от аллергии + таблетка жаропонижающего (у вас все это есть уже)



Вопросы?