Обязанности медика группы. Состав походной аптечки.

Что для нас поход, то для врача – история болезни…

Кто такой медик в походе?

аптечконосец VS Медик

Дисциплинированный;
Ответственный;
Коммуникабельный;
Безотказный;
Психически устойчивый;
Подготовленный;
Информированный.

Роль медика в походе:

1. Проводит анкетирование участников на наличие хронических заболеваний и аллергий;
2. Формирует общественную аптечку в соответствие с условиями похода;
3. Составляет список личной аптечки и контролирует ее сбор;
4. Знает, что лежит в аптечке и как всем этим пользоваться. Составляет инструкцию к аптечке;
5. Отвечает за транспортировку и сохранность аптечки;
6. Может оказать первую помощь;
7. Контролирует состояние участников;
8. Решает вопрос с оформлением страховки.

Возможные проблемы:

Травмы:

1. Мозоли 2. Ушибы 3. Ожоги 4. Гематомы
5. Растяжения 6. Ссадины 7. Переломы/вывихи

Природный фактор

(Низкие температуры воздуха и перепады температур)

1. Простудные заболевания;
2. Переохлаждение/тепловой «удар»
3. Обморожения

Проблемы Желудочно-кишечного тракта

1. Диарея
2. Рвота
3. Изжога/вздутие

Черепно-мозговые травмы, переломы, внутренние кровотечения – в условиях похода не лечатся и требуют госпитализации!!!

Принцип формирования аптечки:

Аптечка

Общественная аптечка

Личная аптечка

Экстренная

Лечебная

1.Брать только те препараты, которыми; медик/руководитель умеют пользоваться!!!

2. Взять весь курс препаратов на каждого участника невозможно!!!

3. Берем полный курс на 2-3 человека!!!

4. Самые расходные препараты дублируются в личную аптечку.

Аптечка общественная:

1.Перевязочный материал;
2. Антисептики (обеззараживающие);
3. Обезболивающие, жаропонижающие, спазмолитики;
4. Желудочно-кишечные;
5. Антигистаминные (против аллергии);
6. Антибиотики;
7. Ампулы;
8. Мази/кремы/гели;
9. Инструменты (ножницы,пинцет, градусник, шприцы);

Аптечка общественная:

Травмы

Перевязочный материал:

1. Бинт;
2. Салфетки марлевые;
3. Пластырь;
4. Бинт эластичный;
5. Ватные диски;
6. Ватные палочки;
7. Гемостатическая губка.

Ссадины
Мозоли
Раны
Обморожения
ожоги

Антисептики (обеззараживающие):

1. Хлоргексидин, мирамистин, фурацилин;
2. Апполо-гель;
3. Салфетки Активтекс или Бранолинд.

Аптечка общественная:

Бинты

1. Бинт марлевый 2-3 шт (5см, 14 см)*;
2. Бинт эластичный +английская булавка;
3. Бинт самофиксирующийся.

Бинт фирмы Newlife - хороший

*столько же в личную аптечку

Аптечка общественная:

Пластырь

1. Рулонный OmniFix и OmniPlast;
2. Пластырь Compeed;
3. Пластырь бактерицидный.

Аптечка общественная:

Обезболивающие, жаропонижающие, спазмолитики (таблекти)

Ибупрофен, парацетомол, кетонал, нимулид и т.п.)

Желудочно-кишечные;

1. Абсорбенты (Фильтрум СТИ, Смекта и т.п.);
2. Гастропротекторы (при длительном приеме обезболивающих препаратов);
3. Противодиареные (Имодиум и т.п.);
4. Слабительные;
5. Ферменты (панкреатин, фестал и т.п.);
6. От изжоги;
7. Противомикробные препараты (энтерофурил и т.п.).

Аптечка общественная:

Простуда

1. *От соплей* - сосудосуживающие капли (нафтизин, тизин, ринофлуимуцил и т.п.);
2. *От горла* (боль/саднение в горле/сиплость голоса) Грамидин, Анти-Ангин и т.п. + полоскания фурацилином /хлоргексидином;
3. *От кашля*

   Сухой горловой кашель: Гексорал, Ингалипт

   Сухой и мокрый грудной кашель: АЦЦ

При ангине, отите, выраженном бронхите, наличии лихорадки – антибиотик!

В самом начале простуды- 1 гр витамина С

Аптечка общественная:

Антигистаминные (против аллергии)

Зодак, супрастин и т.д. (таблетки).

Антибиотики;

1. Обязательно двух разных групп!!!!
2. Выяснитель у участников есть ли аллергия на антибиотики, если да то на какую группу!!!!
3. Не принимать антибиотики «просто так»!!!
4. Стараться выбирать с большей дозировкой и меньшим курсом.

   Амоксициллин +Азитромицин

Аптечка общественная:

Ампулы

Обезболивающие – Кетонал;

Антигистаминные – супрастин;

Противошоковые – дексаметазон.

Нужно уметь делать инъекции и иметь шприц!!!!

Мази/кремы/гели/капли

1. Обезболивающие/противоспалиельные – Кетанал, диклофенак, вольтарен;
2. Разогревающие – Никофлекс;
3. От герписа (в том числе и глаз);
4. Жирный крем (Боро-плюс или детский);
5. Глазные капли с противомикробным бактериостатическим эффектом.

Аптечка общественная:

Инструменты

1. Градусник;
2. Ножницы;
3. Пинцет;
4. Шприц инсулиновый (замена пипетки).

+

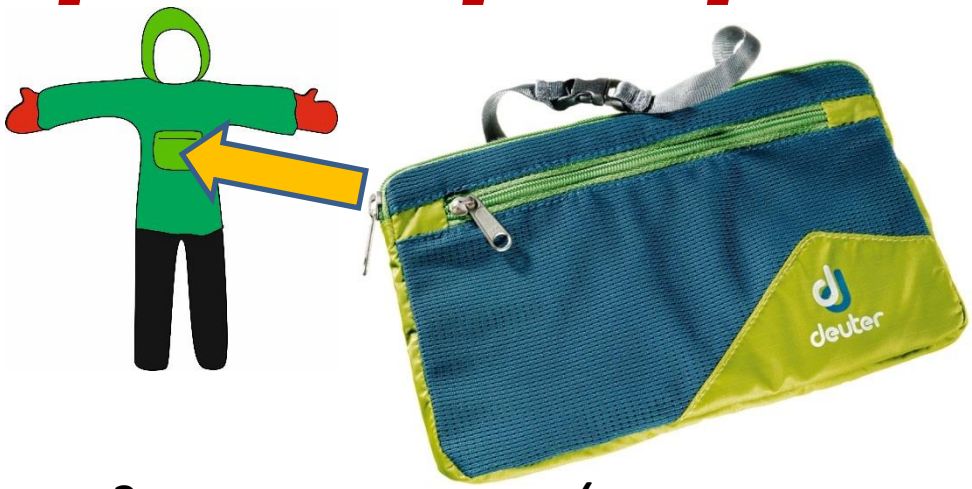
Упаковка аптечки:

1. Выбирать таблетки в пластиковых блистерах;
2. Фольгированную сторону проклеить скотчем
3. Все названия и дозировка должны ясно и однозначно читаться
4. Все препараты должны быть с активным сроком годности
5. Стараться избегать стеклянной тары!

Транспортировка аптечки:

1. Аптечка должна быть герметично упакована, даже зимой!
2. Упаковка яркая и легко определяемая;
3. Разделить аптечку на экстремальную и лечебную;
4. Предусмотреть незамерзание ампульных препаратов;
5. Предусмотреть целостность мазевых /гелевых препаратов при транспортировке.

Транспортировка аптечки:



Экстренная аптечка (ампулы, шприц, бинт, 1-2 табл часто используемых)

Контейнер под мази/гели

Основная аптечка

Список аптечки:

1. Список удобно компоновать по заболеваниям;
2. Все инструкции должны быть понятны любому участнику группы;
3. С собой две распечатки – обе заскотчевать, либо распечатать на пластике.

Обезболивание		
Название/Дозировка	Кол-во	Инструкция
Ибупрофен, 400 мг	30 шт	по 1-2 таб до 4 раз в день. Максимальная сут.доза - 6 таб. Сразу после еды. Противопоказание - язва ЖКТ в стадии обострения, с осторожностью при КТ и нарушении

Простуда, воспаление глаз, уха, герпес, аллергия		
Амоксициллин 500 мг	10 шт	Антибиотик (пенициллиновая группа). Тяжелые инфекции. 1 таблетка каждые 12 часов. 7 дней (НЕ ДАВАТЬ ПЕТРОВУ!!!!)
Лизобакт	30 шт	Профилактика от простуды, парадонтит, фарингит, ларингит, боль в горле и охриплость, ангина. 2 табл 3-4 раза/сут

Личная аптечка:

1. Гигиеническая помада с SPF фактором;
2. Жирный крем для лица и рук;
3. Пластырь в пластинках (набор);
4. Пластырь рулонный (широкий);
5. Бинт стерильный 7 м х 14 см;
6. Марлевые салфетки;
7. Индивидуальные препараты;
8. +то, что еще напишет медик.

Транспортировка в герметичной хорошо опознаваемой упаковке!

Вопросы?