МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОХОДА 1 КС. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Немного о самоконтроле или «почему мне не едется?!»

полноценный сон

правильное питание

адекватный питьевой режим

комфортная одежда по погоде

исправный велосипед

Обо всех своих тревогах/болях/нетипичных состояниях обязательно говорите руководителю и/или медику. Они помогут. Будьте внимательны друг к другу!

Забота о коленях

- Правильная посадка
- Правильное переключение передач

(перед остановкой – сбрасывать!)

- Каденс 80-100 об/мин
- Адекватный питьевой режим

(физиологическая потребность 40мл/кг в сутки – это без учета потерь при езде!). Пить надо, даже если не хочется.

- Держать колени в тепле
- «Разогревать» суставы перед началом езды (приседания), первые километры «не ломить»
- Рассмотреть вариант перехода на контактные педали

Если все это соблюдается, а колени продолжают болеть – не откладывайте визит к врачу!

Обязанности медика

до похода

- Опрос (анкета) о состоянии здоровья участников похода (аллергия, перенесенные травмы, хронические заболевания, индивидуальные особенности организма, прививки и тд). Анкеты берем с собой!
- Составление аптечки с учетом опроса группы и особенностей района (учет автономности - препаратов должно хватить на полный курс для 2-3 участников до следующей аптеки)
- Закупка (решается в каждой группе индивидуально, без ведома руководителя ничего не покупается), комплектация, упаковка аптечки (основной, экстренной)
- Список индивидуальной аптечки для каждого участника (рекомендации). Если заболели перед походом – лекарства в личку!
- Рекомендации по вакцинации (столбняк; в некоторых регионах - клещевой энцефалит)
- Список аптек, больниц, травмпунктов, возможности эвакуации на маршруте
- Рекомендации для группы по оформлению страховки
- Рекомендовать прием поливитаминов за 1 месяц до похода
- Рекомендовать вылечить зубы! (и разобраться с другими хроническими проблемами со здоровьем)).

обязанности медика

во время похода

- наблюдение за состоянием здоровья участников
- сохранность и пополнение (по возможности) аптечки на маршруте
- выполнение санитарно-гигиенических норм
- в жарких регионах – постоянно напоминать про солнезащитный крем!
- оказание помощи
- при эвакуации в стационар – выделить сопровождающего

после похода

- список аптечки
- случаи оказания первой помощи в походе
- рекомендации по улучшению аптечки

принципы составления аптечки

- учитывать данные анкет
- берем «знакомые» лекарства и/или те, которыми умеете пользоваться!
- возможность покупки без рецепта, разумная цена
- инструкцию по аптечке распечатать в двух экземплярах и заламинировать скотчем (один в аптечку, второй – руководителю)
- инструкция: название препарата, показания, дозировка, противопоказания
- инструкция должная быть понятна всем участникам
- грамотная упаковка (все пластинки таблеток проклеить скотчем, таблетки, мази, ампулы – в прочный пластиковый контейнер, контейнер – в герму). «Перевязка» – в герму.
- для удобства – часть перевязки, обезболивающих, препаратов от аллергии – назвать экстренной аптечкой и положить поближе (возможность достать за секунды)

Список групповой аптечки

I. ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ

1	пинцет	1	Убирать мусор из ран, вытащить клеща
2	ножницы	1	
3	перчатки стерильные	2 пары	Оказание первой помощи. Должны лежать рядом с перевязкой.
4	Бинт стерильный 7 х 14 см	4 шт.	Перевязка, остановка кровотечений
5	Салфетки марлевые стерильные 5 х 5 см	2 уп. по 10 шт.	Обработка антисептиками царапин, ссадин
6	Салфетки марлевые стерильные 10 х 10 см	2 уп. по 10 шт.	Асептические повязки, остановка кровотечений
7	Салфетки марлевые стерильные 14 х 16 см	2 уп. по 10 шт.	Асептические повязки, остановка кровотечений
8	Бранолинд Н мазевые повязки	2 шт.	Заживление ссадин, ран
9	Ватные палочки	20 шт.	Нанесение антисептиков на кожу
10	Губка коллагеновая гемостатическая	1 шт.	Остановка кровотечений
11	Пластырь рулон 3 х 500 см	1 шт.	Фиксация повязки
12	Пластырь бактерицидный 2,5 х 7,2 см	10 шт.	Асептические повязки
13	Игла от шприца 2 мл	1 шт.	Удаление занозы (иглы из швейнабора не использовать!)
14	Бинт эластичный 1,5м х 8 см	1 шт.	Фиксация суставов

I ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ (продолжение)			
16	термометр	1 шт.	Хороший вариант - НексТемп
II АНТИСЕПТИКИ И РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА			
17	Перекись водорода 3% - 100 мл	1 шт.	Обработка ран, остановка носовых кровотечений (не использовать для глубоких ран)
18	Хлоргексидин 0,05% - 100мл	1 шт.	Обработка ран, обеззараживание кожи, слизистых. Можно полоскать горло (развести в 2 раза).
19	Йод раствор спиртовой 5% или Бетадин (водный раствор йода)	1 шт.	Обработка кожи вокруг ран, царапин
20	Левомеколь (мазь), 40гр	1 шт.	Антибактериальное, заживляющее средство
21	Солкосерил (мазь), 20гр	1 шт.	Заживление ссадин, царапин, порезов, ожогов 1 и 2 степени
III ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА (при болях в животе – не разрешены! исключение – менструальные боли).			
22	Варианты: Ибупрофен (МИГ), Диклофенак (Вольтарен), Нимесулид (Найз)	20 шт.	Болевой синдром средней интенсивности различного происхождения ❑ При травме «ехать на обезболивающих» – плохая идея!
23	Кеторолак (Кетанов, Кеторол)	10 шт.	Интенсивный болевой синдром
24	Местные обезболивающие (мази, гели) – с действующими веществами из п.22	1 уп.	Травмы опорно-двигательного аппарата, ушибы и растяжения мышц и связок

IV. ПРОТИВОПРОСТУДНЫЕ СРЕДСТВА			
25	Терафлю, Колдрекс (парацетамол, фенилэфрин, вит.С)	5 шт.	Лечение ОРЗ (жаропонижающее, сосудосуживающее, восполнение вит.С). Вариант – не брать вообще (тяжелые), как жаропонижающее использовать Ибупрофен или Нимесулид
26	Сосудосуживающие капли в нос	1 фл.	Варианты: Називин, Снуп, Ксимелин, Отривин и тд
27	Леденцы от боли в горле	20 шт.	Гексорал, Неоангин, Фарингосепт и тд
28	Ингалипт спрей	1 шт.	Инфекционно-воспалительные заболевания горла
29	Бромгексин таб.	10 шт.	«от кашля» (муколитическое, отхаркивающее)
V. ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ			
30	Маалокс жев. таблетки	10 шт.	Дискомфорт, боли в верхних отделах живота, изжога, отрыжка
31	Мотилиум	6 шт.	Тошнота, рвота
32	Но-шпа (дротаверин)	10 шт.	Боли в животе
33	Сорбент (варианты: Смекта, Фильтрум СТИ, Лактофильтрум, Активированный уголь)	Кол-во зависит от дозировки	Диарея различного происхождения
34	Мезим (Панкреатин)	10 шт.	Погрешность в питании, лечение кишечных инфекций

V. ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ			
35	Фуразолидон или Энтерофурил	20 шт.	кишечные инфекции
VI. «СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ» СРЕДСТВА			
36	Валидол	6 шт.	истерия, неврозы
VII. ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА			
37	Лоратадин	6 шт.	аллергические реакции
VIII. ГЛАЗА, УШИ			
38	Отипакс ушные капли	1 фл.	боли в ушах (при выделениях из ушей – не использовать!)
39	Левомицетиновые глазные капли	1 фл.	воспаление глаз. Если участник носит контактные линзы, напоминаем, чтобы взял с собой очки.

Чего тут нет?

- Ампульные препараты – в 1 КС не используются, даже при наличии профессионального медика в группе, целесообразнее обратиться в мед. учреждение
- Антибиотики – есть строгие показания, без врача не назначать
- Имодиум (Лоперамид) – блокирует моторику кишки, все, что должно выйти, всасывается. Легко получить интоксикацию!
- Регидрон (порошок для приготовления раствора для выпаивания и профилактики обезвоживания при острой диарее) – можно сделать самим (на 1 литр воды – чайная ложка соли «без горки» + 6 чайных ложек сахара (тоже «без горки).
- Пантенол – имеет смысл брать летом и/или в жаркий регион.

СОСТАВ ЛИЧНОЙ АПТЕЧКИ

1	Бинт стерильный 7х14 см	2 шт.	Остановка кровотечений
2	Салфетки марлевые стерильные 14х16 см	1 уп.	Остановка кровотечений и асептические повязки
3	Бактерицидный лейкопластырь в пластинках (набор)	1 набор	Аспетические повязки
4	Хлоргексидин 0,05%, 100 мл	1 фл.	Обработка ран, обеззараживание кожи, слизистых
5	Бинт эластичный 1,5м х 8 см	1 шт.	Фиксация суставов, при болевых ощущениях, растяжениях (если бывают проблемы с коленями, лучше взять проверенный мягкий надколенник)
6	Гигиеническая помада	1 шт.	Защита губ от обветривания
7	Солнезащитный крем (для жарких регионов – с SPF не меньше 50!)	1 фл.	Предупреждение солнечных ожогов
8	Репеллент	1 фл.	если едем в регион, где много кровососущих насекомых
9	Любимые лекарства	На свое усмотрение (но медик должен быть в курсе!)	

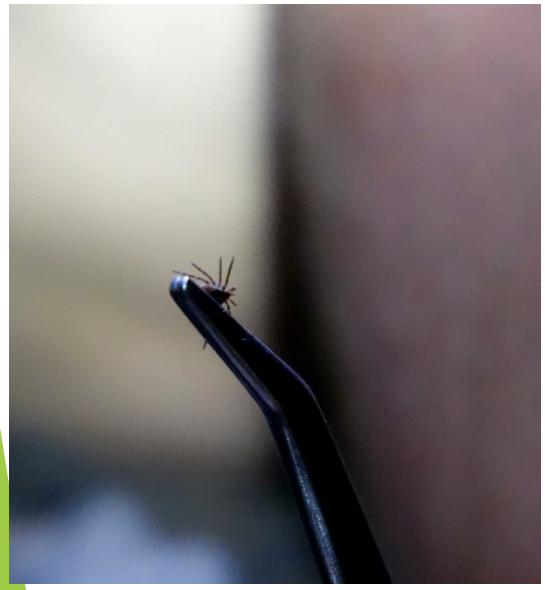
+ Стерильные перчатки – 1 пара

Если участник в анкете указал, что его укачивает и планируется заброска/выброска на машине – напомнить про таблетки от укачивания. Например, Драмина.

Упаковка аптечки

Немного о клещах…

- При обнаружении клеща на теле – захватить пинцетом как можно ближе к хоботку и аккуратными вращающими движениями извлечь. Не тянуть и не дергать!
- Место укуса обработать йодом.
- Существует набор для экстренной диагностики Боррелиоза
- В случае положительного результата – подумать об экстренной профилактике (Амоксиклав, Доксициклин)



Раны и кровотечения

Кровотечения

1) НЕИНТЕНСИВНОЕ (кровь капает)

- промываем рану чистой водой, т.е. пригодной для питья

(в случае если нет чистой воды, рану не промываем)

- очищаем рану от мусора
- промываем рану антисептиком (хлоргексидин, мирамистин, перекись водорода)
- обрабатываем края раны йодом (зеленкой)
- накладываем асептическую повязку (крепим пластырем или бинтом)
- повязка меняется 1 раз в сутки или по мере загрязнения
- быстрее заживает, если держать рану сухой

Помним про собственную безопасность и пользуемся перчатками!

неинтенсивное кровотечение

2) ИНТЕНСИВНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ (кровь течет струей)

- Зажать рану рукой самостоятельно или попросить пострадавшего.
- Наложить давящую повязку – валик из 5-6 салфеток или целого бинта.

- должен полностью перекрывать рану или выходить за ее пределы на 1-2 см

- бинт накладывать от узкой части конечности к широкой

- над валиком бинт перекрещивать

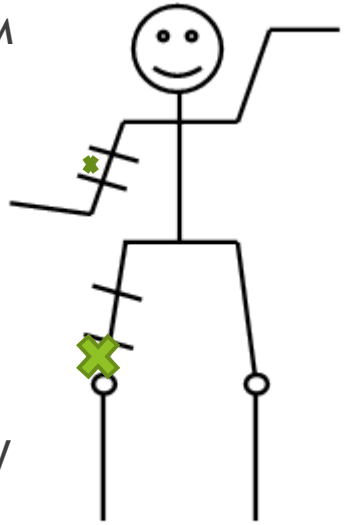
- важно весь валик закрыть бинтом, чтобы края не торчали

- бинт наматываем плотно (под повязку можно с трудом просунуть палец)

- за повязкой наблюдаем, если вся повязка пропиталась, но с нее не течет, оставить так

- Доставить к врачу
- Если кровотечение не останавливается и продолжается сквозь повязку, накладываем вторую поверх первой
- Если врач не доступен, а кровотечение продолжается из-под 2х давящих повязок - накладываем жгут
- Проверяем кровотечение через 30 минут после наложения жгута, если кровотечение продолжается, накладываем 3ю давящую повязку
- Повторный жгут накладываем на 2 см выше или ниже первоначального места наложения
- В случае если через 2 часа суммарного времени наложения жгута, кровотечение не останавливается, жгут не снимаем (потеряем руку или ногу, но спасем жизнь)

правила наложения жгута



- жгут накладывается между раной и сердцем
- «на одну кость»

на руку (верхняя и нижняя треть плеча)

на ногу (верхняя и средняя часть бедра)

на палец

- при наложения жгута используем подкладку

(чтобы не травмировать кожу)

- на жгуте обязательно должна быть записка со временем наложения
- жгут накладывают: зимой на 30 мин. летом на 60 мин
- жгут должен быть заметен!
- если жгут накладывать некуда – накладываем повязку

ОСОБЫЕ СЛУЧАИ КРОВОТЕЧЕНИЯ

1) Открытый перелом

Неинтенсивное кровотечение:
- асептическая повязка
- иммобилизация

Интенсивное кровотечение
- жгут + асептическая повязка
- иммобилизация

2) Отрыв конечности

- жгут (не снимать) + асептическая повязка.

3) Фонтанирующее кровотечение

- сильно зажать место кровотечения (кулак или колено)
- наложить жгут (по стандарту)
- наложить давящую повязку.

Если не помогают 2 давящие повязки, кровотечение не останавливается после использования жгута, оставляем жгут навсегда

Гемостатики

- CELOX (США)

При контакте с кровью частицы Celox начинают активно «впитывать» в себя жидкость. За считанные секунды они набухают и склеиваются в единую гелиево-желеобразную массу, образуя единый плотный сгусток.

- QUIKCLOT (США)

Активирует факторы свертывания

- ГЕМОСТОП (РФ)

Контактируя с кровью, частички препарата активно впитывают в себя плазму, формируя густую желеобразную массу. Эта масса формируется в единый плотный сгусток, который плотно прилипает к коже человека.

Применение:

надеть перчатки – зажать рану – высыпать порошок в рану – снова зажать

Спасибо за внимание!