

# МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОХОДА 2 КС. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ



# Немного о самоконтроле или «почему мне не едетя?!»»

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
- ▶ «Разогреть» 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 должна 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 x 14 см               | 4 шт.           | Перевязка, остановка кровотечений                         |
| 5  | Салфетки марлевые стерильные 5 x 5 см   | 2 уп. по 10 шт. | Обработка антисептиками царапин, ссадин                   |
| 6  | Салфетки марлевые стерильные 10 x 10 см | 2 уп. по 10 шт. | Асептические повязки, остановка кровотечений              |
| 7  | Салфетки марлевые стерильные 14 x 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 x 500 см               | 1 шт.           | Фиксация повязки  |
| 12 | Пластырь бактерицидный 2,5 x 7,2 см     | 10 шт.          | Асептические повязки                                      |
| 13 | Игла от шприца 2 мл                     | 2 шт.           | Удаление занозы (иглы из швейнабора не использовать!)     |
| 14 | Бинт эластичный 1,5м x 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<br><input type="checkbox"/> <u>При травме «ехать на обезболивающих» - плохая идея!</u> |
| 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).<br>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 ( <u>при выделениях из ушей - не использовать!</u> )                            |
| 39 | Левомецетиновые глазные капли | 1 фл. | воспаление глаз. Если участник носит контактные линзы, напоминаем, чтобы взял с собой очки. |

### Чего тут нет?

- Ампульные препараты - в 2 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 7x14 см  | 2 шт.   | Остановка кровотечений  |
| 2 | Салфетки марлевые стерильные 14x16 см                          | 1 уп.   | Остановка кровотечений и асептические повязки   |
| 3 | Бактерицидный лейкопластырь в пластинках (набор)               | 1 набор   | Асептические повязки  |
| 4 | Хлоргексидин 0,05%, 100 мл                                     | 1 фл.   | Обработка ран, обеззараживание кожи, слизистых  |
| 5 | Бинт эластичный 1,5м x 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 ( <u>но медик должен быть в курсе!</u> ) |   |

+ 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



# Рекомендации по прививкам

- ▶ От столбняка (вакцина АДС-М, в детстве последняя ревакцинация в 14 лет, далее - каждые 10 лет)
- ▶ От клещевого энцефалита (2 прививки с интервалом в 1 месяц, через 2 недели после второй можно ехать в эндемичный регион; следующая прививка через год, затем - ревакцинация каждые 3 года)

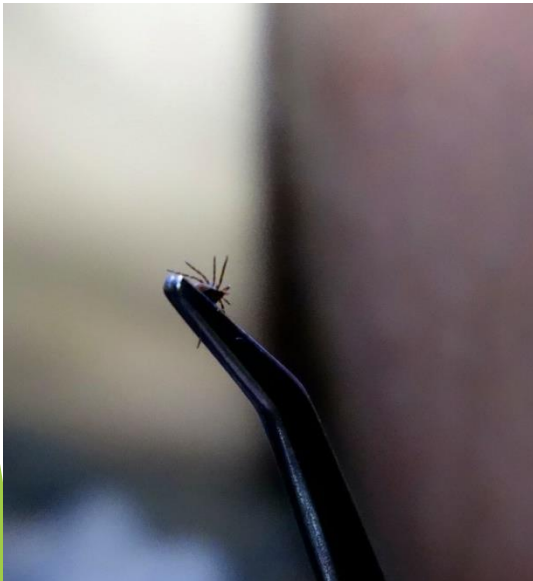
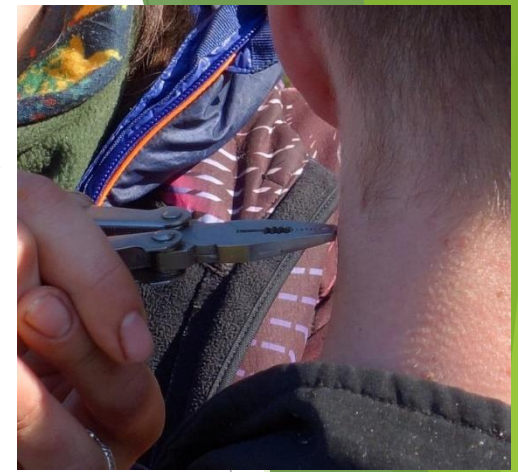
Ежегодно обновляемый список эндемичных регионов РФ - на сайте Роспотребнадзора:  
[rospotrebnadzor.ru/deyatelnost/epidemiological-surveillance](http://rospotrebnadzor.ru/deyatelnost/epidemiological-surveillance))

- ▶ Рекомендации по вакцинации для поездок в другие страны - [cdc.gov/travel](http://cdc.gov/travel)



## Немного о клещах...

- ▶ При обнаружении клеща на теле - захватить пинцетом как можно ближе к хоботку и аккуратными вращающимися 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 наложении жгута используем подкладку

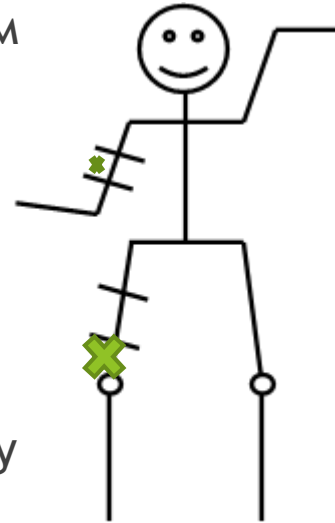
(чтобы не травмировать кожу)

❑ 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.

### ▶ QUIKLOT (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!

