



ПОХОДНАЯ МЕДИЦИНА:

АПТЕЧКА ТУРИСТА

Принципы формирования аптечки

В туристских путешествиях, всевозможных экспедициях, на альпинистских сборах, то есть, там, где действуют автономные группы людей, возможны ситуации, в которых участники такой автономной группы должны оказывать медицинскую помощь своим товарищам. Такие случаи, увы, не редки, причем диапазон возможных неприятностей велик - от пищевого отравления до травмы. Хорошо, если в группе есть врач или опытная медсестра, способные оказать пострадавшему квалифицированную помощь. Но, как правило, рассчитывать приходится лишь на собственные силы. И в такой ситуации грамотно собранная аптечка окажет неоценимую помощь.

Неподготовленному человеку очень сложно разобраться в том многообразии лекарств, которое сегодня усиленно рекламируется, продается в аптеках и указывается в многочисленных справочниках. Во всяком случае, при подборе лекарств для вашей аптечки нужно учитывать такие факторы: лекарства должны относиться к так называемым "скоропомощным" препаратам, то есть, они должны быть рассчитаны на лечение острых заболеваний и повреждений. Немаловажна их доступность (наличие в аптеках, возможность покупки без рецепта). Предпочтение надо отдавать тем лекарствам, с которыми вы так или иначе уже имели дело. К сожалению, реклама не всегда точно информирует нас о свойствах препарата, преувеличивая ожидаемый эффект и умалчивая о побочных действиях и противопоказаниях. Надо помнить о том, что в некоторых случаях неправильно назначенное лекарство может причинить больший вред, чем собственно болезнь.

Разумеется, конкретный набор лекарств в аптечке зависит от продолжительности маршрута, района путешествия, времени года, и ряда других факторов.

В том случае, если в группе есть медик, умеющий выполнять внутримышечные и подкожные инъекции, в состав аптечки имеет смысл включить препараты в виде растворов для инъекций. Надо помнить, что при инъекционном введении лекарства его действие наступает быстрее и может проявляться сильнее, чем в случае приема таблеток.

В сложном и дальнем путешествии у каждого участника должна быть личная аптечка, в которую входят простейшие средства для оказания первой помощи.



Расчет количества медикаментов

Можно рекомендовать следующий принцип: как правило, лекарства, предназначенные для лечения пострадавших, состояние которых подразумевает транспортировку, берутся из расчета двух пострадавших и транспортировке их из наиболее отдаленного участка маршрута.

Необходимо учитывать возможность распространенной кишечной инфекции, которая часто возникает во время дороги к началу маршрута (поезда, привокзальные буфеты и др.). Особенно неблагоприятная эпидемиологическая обстановка в южных районах (Кавказ, Средняя Азия). В связи с этим количество препаратов из раздела "Лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника" берутся в увеличенном количестве.

При использовании препаратов на маршруте при первой возможности необходимо восполнить их запас. В случае отсутствия в аптеке нужных вам медикаментов замените их аналогичными, проконсультировавшись с фармацевтом аптеки.

Упаковка аптечки

Рассмотрим требования, предъявляемые к упаковке аптечки в целом и отдельных медикаментов внутри нее.

- **жесткость.** Аптечка должна иметь упаковку, сохраняющую форму и предохраняющую содержимое от деформации при переноске в рюкзаке и вне его. В этом отношении, пожалуй, наиболее удобны пластиковые ящики для инструментов, продающиеся в хозяйственных магазинах. Они во многом похожи на профессиональные укладки, используемые бригадами "Скорой помощи" и спасательными формированиями. При выборе конкретного типа укладки надо обратить внимание на надежность замков и соединения ящика с крышкой.

- **герметизация.** Даже при попадании в воду аптечка должна сохранять герметичность. Многие медикаменты приходят в негодность при соприкосновении с водой.

- **амортизация ударов.** Рекомендуется сделать амортизирующие прокладки внутри упаковки всей аптечки и отдельных блоков лекарств. Способ проверки прост - в аптечке, сброшенной в рюкзаке на твердую поверхность с высоты нескольких метров, ничего не должно разбиться

- **надписи на лекарствах.** Для удобства использования лекарств все надписи на них в случае изоляции стекла, использовании самодельных упаковок должны быть восстановлены. Должны быть указаны название лекарства, концентрация (если это необходимо), срок годности. Например : "перекись водорода 3%, годна до X.99."

- **список с рекомендациями.** Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться человек, не обладающий достаточными знаниями, должен быть вложен список медикаментов с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями.

- **облегчение веса.** Отдавайте предпочтение легким упаковкам лекарств. Самая тяжелая и неудобная упаковка - стекло. Старайтесь свести его количество к минимуму.

- **изоляция стекла.** Если в аптечке все же присутствуют лекарства в стеклянной упаковке, их нужно обклеить лейкопластырем (это не относится лишь к ампулам). Это создает некоторую амортизацию, а если уж стекло разобьется, то осколки большей частью останутся на пластыре.

- **удобство переноски вне рюкзака.** В ряде ситуаций может потребоваться переноска аптечки отдельно от рюкзака. На этот случай она должна быть оснащена лямкой или ручками для транспортировки. Лучше всего упаковывать ее в небольшой рюкзачок.

- **яркая маркировка упаковки.** По внешнему виду аптечка должна легко отличаться, скажем, от ремнабора. Традиционное обозначение - красный крест на упаковке (на верхней ее стороне).

Для удобства использования и переноски аптечки предлагается "блочная" ее укладка. Все имеющиеся медикаменты делятся на 2 части : аптечка экстренной помощи и все остальное. К первой группе относятся те лекарства, которые применяются в неотложных ситуациях, требующих немедленного реагирования. Эта часть аптечки хранится в легкодоступном месте и в аварийной ситуации должна извлекаться в считанные секунды. Предполагается, что состав ее разумно минимален. Распространенная ошибка - помещение сюда всей ампульной аптечки, полностью всей перевязки и т.д. В данном случае резонно будет ограничиться случаями экстренной остановки кровотечения, начала лечения сердечного приступа, обморока. Разумеется, в соответствии с воззрениями каждого конкретного медика эти положения могут корректироваться.

В основной аптечке целесообразно объединить в блоки лекарства одной группы, что значительно облегчит их поиск. В этом смысле упоминавшиеся ранее ящики для инструментов удобны тем, что разбиты на секции, по которым удобно разложить медикаменты.

Во всех случаях запрещается использовать медикаменты с истекшим сроком годности, с нечитаемыми надписями на упаковке или вообще без упаковки!

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА



Индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт- **1 шт.**

Нестерильный бинт- **1 шт.**

Йод- **1 фл.**

Пластырь бактерицидный- **2-3 шт.**

Анальгин или цитрамон- **10 табл.**

Помада губная гигиеническая- **1 шт.**

Крем для кожи- **1 шт.**





Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые по тем или иным причинам принимаются человеком во время путешествия. О приеме этих лекарств необходимо поставить в известность руководителя группы.



МАЛАЯ АПТЕЧКА



Для одно- двухдневных походов по населенным районам и некоторых поездок с проживанием в населенном пункте с возможностью оказания квалифицированной медицинской помощи может применяться сокращенный вариант аптечки. Ее список в таких случаях ограничивается медикаментами для оказания простейшей первой помощи:

Бинты стерильные и нестерильные;
Бинт эластичный;
Жгут;
Пластырь бактерицидный и в рулоне;
Перекись водорода;
Йод;
Калия перманганат;
Альбуцид или софрадекс;
Пантенол;
Валидол;
Аммиак;
Анальгин или баралгин;

Цитрамон;
Фенкарол или супрастин;
Но-шпа;
Беллалгин;
Уголь активированный;
Ножницы.

АПТЕЧКА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ



Список аптечки с примерным расчетом количества, для группы в 15 участников на 2 недели похода. В графе "количество" для таблетированных медикаментов указано количество таблеток. В таком виде список удобен для закупки медикаментов в аптеке, для проверки комплектации аптечки после похода и т.д.

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Валидол, табл.	20	10
Нитроглицерин, табл. (*)	1 уп.	
Аммиак (раствор)	1 фл.	1 фл.
Бонин, табл. (*)	1 упак.	
Бинт стерильный	5	1
Бинт нестерильный	5	1
Бинт трубчатый	все номера	
Салфетки стерильные	1-2 упак.	
Жгут	1-2	1
Пластырь бактериц.	3 уп.	1 уп.
Пластырь (рулон)	1	1
Полиэтилен	1 пакет	
Перекись водорода	40 мл	40 мл
Иод, р-р спиртовой	2 фл.	1 фл.

(*) - препарат не обязателен или берется в зависимости от конкретных условий путешествия.

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Перевязочные материалы

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2- дневного похода
Бинт стерильный или ИПП	4	
Бинт нестерильный	4	
Бинт эластический	1-2	1
Салфетки стерильные	2 упак.	
Пластырь бактериц.	7	
Булавки английские	5-10 шт.	2 шт.
Вата	1 упак.	

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Антисептики наружного действия

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2- дневного похода
Перекись водорода	40 мл	
Спирт этиловый	100 мл	
Фурацилин, табл.	30	
Марганцовка, порош.	1 уп.	1 уп.
Левосин, мазь	1 уп.	
Пантоцид, табл. (*)	3 уп.	
Пантенол	1 флакон	1 флакон (*)
Гидроперит, табл.	12	

Хорошо иметь с собой также МИРАМИСТИН.

Более современный, широкого спектра действия в отношении микроорганизмов, удобный в применении МИРАМИСТИН дает быстрый ощутимый результат и может явиться заменой целому ряду препаратов, перечисленных в таблице.

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Средства, применяемые при поражении глаз и ушей

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2- дневного похода
Альбуцид, капли	3 тюбика	1 тюбик
Софрадекс, капли	1 уп.	

Сердечно-сосудистые средства

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2- дневного похода
Валокордин, капли	1 флакон	

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Болеутоляющие и жаропонижающие средства

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1- дневного похода
Анальгин, табл.	20	10
Баралгин, табл.	20	
Трамал, капс.	10	
Солпадеин, табл. (*)	20	
Аспирин, табл.	20	
Цитрамон, табл.	18	6

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Противоаллергические средства

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Супрастин, табл.	20	
Фенкарол, табл.	20	10

Спазмолитики

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Но-шпа, табл.	30	10
Теоникол, табл. (*)	20	

Внимание!!! ТЕОНИКОЛ не спазмолитик (не снимает мышечный спазм, в отличие от Но-Шпы), а препарат улучшающий микроциркуляцию (за счет расширения периферических сосудов). Его нежелательно применять в острых ситуациях. Противопоказания: острое кровотечение, острый инфаркт миокарда, сердечная недостаточность (III-IV стадия по NINA), язвенная болезнь желудка и/или двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Применение теоникола в экстренных случаях не рекомендуется по причине возможного резкого снижения артериального давления со всеми вытекающими последствиями.

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Успокаивающие средства

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Реланиум, табл.	10	
Рудотель, табл.	10	

В связи с тем, что вышеуказанные препараты отпускаются только по рецепту врача и назначаются только профессиональным доктором, хочется порекомендовать к использованию следующие препараты:

-хорошим успокаивающим действием обладают, например, всем известные всем пустырник или валериана.

-также распространен и действенен препарат НОВОПАССИТ, не противопоказанный беременным и хорошо успокаивающий не только тревогу, но и приступы агрессии.

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Лекарства, применяемые при болезнях органов дыхания

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2- дневного похода
Пиносол, капли в нос (*)	1 фл.	
Галазолин, капли в нос	1 фл.	
Каметон, аэрозоль (*)	1	
Фарингосепт, табл.	20	
Либексин, табл.	20	
Бромгексин, табл.	20	

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Противоинфекционные средства

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Бисептол 480, табл.	20	
Ампиокс, капс.	30-60	
Эритромицин, табл.	30-60	

В аптечке также хорошо иметь антибиотик ЛИНКОМИЦИН (капсулы), являющийся единственным остеотропным препаратом, помогающим при открытых переломах, зубной боли инфекционного и кистозного происхождения. Обычно назначается из расчета 250 мг - 2 раза в сутки на 10 дней, то есть один человек (в случае необходимости) нуждается как минимум в одной упаковке на 1 поход.

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Разные средства для наружного употребления

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Оксолиновая мазь	1	
Никофлекс, мазь	1	
Индовазин, мазь	1	
Солкосерил, мазь (*)	1	

Разные средства для внутреннего применения

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Кальция хлорид, раствор	3 ампулы	
Фуросемид, таблетки	20	
Поливитамины (*)	1-2 упак.	

ОСНОВНАЯ АПТЕЧКА



Инструменты

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Ножницы	1	1
Пинцет (*)	1	
Перчатки латексные	2 пары	
Термометр медиц. (*)	1 (в упак.)	
Тонометр с фонендоскопом	1	



АМПУЛЬНАЯ УКЛАДКА



В графе "Количество" приведено число ампул указанного объема. Если объем ампул иной, их количество должно соответственно изменяться.

Наименование	Количество для дальнего похода	Количество для 1-2-дневного похода
Анальгин 2 мл	5	
Баралгин 5 мл	5	
Трамал 2 мл	5	
Кордиамин 2 мл	5	
Кофеин 2 мл	5	
Компламин 2 мл	5	
Но-шпа 2 мл	5	
Платифиллин 1 мл	5	
Супрастин 1 мл	5	
Ампиокс-натрий 0,5 г.	12	
Гентамицин 2мл	10	
Преднизолон 1 мл	9	
Лазикс 2 мл	5	
Вода для инъекций 5 мл	12	

Примечание. На ампулах отечественного производства, как правило, не указывается дата производства и срок годности. Если вы перекладываете их из фабричной упаковки в иную, не забудьте перенести с коробки эти данные.



**Информация с сайта
медицинской
информационно-консультационной
системы**

<http://www.ill.ru/cgi-bin/tourism/tourism.aptechka.pl>