

Медицинское обеспечение похода

Подготовлено педагогом дополнительного образования Т.Н. Шульгиной

Материал взят с интернет ресурса <https://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=39jimj&from>

В составе походной аптечки обязательно (минимум) должно находиться: перевязочный материал, лейкопластырь, жаропонижающие, сердечно-сосудистые (валидол, нитроглицерин), обеззараживающие средства (йод, марганцовка и др.), средства от желудочно-кишечных заболеваний, противовоспалительные средства (сульфиды, антибиотики), жгут резиновый, вазелин, обезболивающие (анальгин).

Аптечка экспедиции должна включать в себя основные медикаменты на случай травмирования участников, отравления и сбоев в работе сердечно-сосудистой системы. Особое внимание следует уделить медикаментам, действие которых связано с облегчением протекания воспалительных процессов, анальгетикам, средствам от простуды. Необходимо набрать набор перевязочного материала. Желательно, чтобы в экспедиции был медик. Кроме того, правила оказания первой помощи должны знать все участники экспедиции (инструктаж проводится до начала экспедиции или в самом начале её). Это одно из важнейших требований, выполнение которого во многом обеспечивает безопасность участников экспедиции. Ниже приведен примерный список медикаментов в аптечке с указанием области применения.

Бинты стерильные	2 шт.	Симптомы, применение
Бинты нестерильные		
-- широкие	2 шт.	
-- узкие	5 шт.	
Вата медицинская (стерильная и нестерильная)	100 гр.	
Эластический бинт	1 шт.	
Лейкопластырь	5 шт.	
Английская булавка	5 шт.	
Ножницы	1 шт.	
Бактерицидный пластырь	5 шт.	
Р-р бриллиантовой зелени (или йод)	30 мл	Обработка ссадин, краев ран.
Спирт винный	330 мл	Растирания, согревающее - наружно и внутрь.
Марганцовокислый калий	10 гр.	Светло-розовый раствор - промывание желудка при отравлениях; темно-розовый - обработка краев ран.
Пантоцид (или перекись водорода)	10 таб.	Обработка раны: обеззараживание, промывка (2 таб. на стакан воды); Обеззараживание воды для питья - 1 таб. на литр.
Двууглекислая сода	100 гр.	Полоскания горла, промывание желудка. 1

		ложка на стакан.
Нашатырный спирт	2 амп.	При обмороках - разбить ампулу и дать понюхать.
Валидол	10 таб.	Успокоительное, сосудорасширяющее. При сердечных болях 1 таб. под язык.
Нитроглицерин	10 таб.	При сильных сердечных болях 1 таб. под язык (можно одновременно с валидолом).
Экстракт валерианы	20 таб.	Успокоительное по 1 - 2 таб.
Левомецетин	20 таб.	Антибиотик широкого спектра действия: инфекции кишечника, дыхательных путей, воспаление ран. За 30 мин до еды. 1 - 2 таб. 4 - 6 раз в день.
Пурген (Фенолфталеин)	10 таб.	Слабительное
Активированный уголь	30 таб.	При отравлениях. Не применять одновременно с другими препаратами. По 1-4 таб.
Фестал	20 таб.	Ферменты кишечника. Улучшает пищеварение. По 1-3 таб. Во время или после еды.
Тетрациклин (или Эритромицин)	20 таб.	Антибиотик. При простуде, раневой инфекции. По 1 - 2 таб. 4 - 6 раз в день. Порошок на рану - профилактика воспаления.
Ампициллин (Ампиокс) (или Кефзол, Цефамезин)	20 капс.	Сильный антибиотик. При пневмонии, дизентерии, ангине, раневых инфекциях и т.д. По 1 капс. 4 - 6 раз в день.
Этазол (или Сульфадимезин)	30 таб.	Антибиотик. При пневмонии, дизентерии, ангине, раневых инфекциях и т.д. По 1-2 таб. 4-6 раз в день.
Бисептол	20 таб.	При простуде, раневой инфекциии др. По 1 - 2 таб. 4 - 6 раз в день.
Аспирин (или Упса)	30 таб.	Жаропонижающее, противовоспалительное. При простудах, легких недомоганиях, повышении температуры.
Анальгин (или Максиган, Панадол, Парацетамол, Спазган, Баралгин)	20 таб.	Жаропонижающее, противовоспалительное. При головная боли, радикулите, простуде, мышечных болях, повышении температуры.
Бутадион (мазь)	1 туб.	Болеутоляющее. При мышечных болях, растяжениях, снятие отеков при ушибах, укусах насекомых.
Цитрамон	20 таб.	При головных и других болях.
Апизартрон (мазь) (или Випратокс, Випросал)	1 туб.	Противовоспалительное и обезболивающее. Ускоряет восстановление

		тканей. При растяжениях, ушибах, мышечных болях, судорогах. После растирания - в тепло и покой.
Но-шпа	10 таб.	Спазмолитик (печеночные и почечные колики, приступы бронхиальной и аллергической астмы, желчекаменная болезнь, при повышении давления). По 1 - 2 таб. 2 - 3 раза в день.
Диазолин (или Димедрол, Супрастин)	10 таб.	Аллергические состояния, дерматозы, приступы бронхиальной астмы, почечные и печеночные колики, повышении давления). Во время еды 1-2 таб.
Мумие	10 таб.	Противовоспалительное. Для лучшего заживления, снятия отеков.
Прополис	10 таб.	То же, снимает зубную боль (заклеить дырку)
Гидрокортизон (глазная мазь)	1 туб.	Инфекции и травмы глаз
Ацикловир 5% (мазь)	1 туб.	Против герпеса
Крем для рук "Зодиак"	1 туб.	При огрубении кожи, трещинах (натирать на ночь)
Витамин "Ревит" (или Аэровит, Аснитин)	Кол-во дней	Ежедневно по 3 шт. каждому участнику.
Пантенол	аэрозоль	При ожогах и других повреждениях кожи.
Промедол (или Трамал)	2 амп.	Сильное обезболивающее (наркотик). При травмах, инфаркте. Эффект через 20 мин., длится 3 - 5 часов. Внутримышечно 1 - 2 амп.
Тавегил	2 амп.	При сильных аллергических реакциях (приступ удушья, отек, аллергия на лекарств. препарат). Внутримышечно 1-2 амп. Не сочетать с алкоголем!!!
Преднизолон	2 амп.	Гормональное средство. При шоках, аллергических реакциях, терминальных состояниях. Внутривенно медленно. Противопоказания: язва желудка.
Новокаин (или Лидокаин)	2 амп.	Местное обезболивающее. При необходимости произвести манипуляции на небольшой ране. Обколоть рану по периметру (3 - 5 уколов), вводя постепенно раствор на разную глубину. Эффект наступает сразу и длится 30 минут.
Шприцы для инъекций (одноразовые)	6 шт.	4 шт. по 2 мл 2 шт. по 5 мл
Йод	1 бут.	Обеззараживание ран, порезов

Олазол	60 грамм	Залечивание ран, обработка порезов, ожогов.
Сульфацил-натрия	10 мл.	Глазные капли
Клей БФ-6	20 мл	Раны
Гемостатическая губка	10 шт.	Раны
Иммодиум	2 упак.	Стимулирование работы кишечника
Мезим форте	2 упак.	Стимулирование работы кишечника
Маалокс	2 упак	Стимулирование работы кишечника
Жгут		Раны порезы, остановка кровотечения
Скобки для соединения краев ран		
Троксевазин	60 граммов	Ушибы, отеки посттравматические
Фастум-гель	1 тубик	Ушибы, отеки посттравматические
Термометр	2	В упаковке

Очевидно, что подготовленность медицинского обеспечения должна проверяться еще перед началом похода. Вполне возможно (и это будет просто прекрасно!), что большинство из взятых в экспедицию средств вам просто не пригодится, но, как известно, «На Бога надейся, а сам не плошай».

Лесная аптека.

На первом месте в ряду природных лекарственных средств, широко встречающихся в походах и экспедициях, с полным правом можно разместить всем известный **подорожник**. Это растение североамериканские индейцы прозвали "следами бледнолицых". Американский континент до вторжения белых завоевателей не знал этого растения. Оно было занесено на заокеанскую почву на подошвах сапог конкистадоров, отчего аборигены и дали ему такое название. Просто трудно представить человека, который хотя бы раз не прикладывал к ссадине, болячке, потертости его чудодейственные листья, снимающие и болевые ощущения, и воспалительные процессы на неглубоких загноившихся ранах. Ученые установили, что подорожник обладает поистине универсальными лечебными свойствами. Экстракт из его листьев не только ускоряет заживление воспалившихся ран, но и снижает кровяное давление, обладает спазмолитическим, успокаивающим действием. Оказывается, он полезен и при язвенной болезни желудка, при повышенной кислотности, гастритах, коклюше, бронхите и даже туберкулезе.

Лечебные свойства **малины** известны, пожалуй, всем. Заварка из ягод - сильное потогонное и жаропонижающее средство, а из листьев - нормализующее работу желудка.

Черника хорошо помогает при поносе.

Смородина, благодаря высокому содержанию витамина С, является отличным общеукрепляющим средством.

Заварки и настои из ягод и листьев **брусники** употребляют как мочегонное, антисептическое и вяжущее средство, а также при расстройствах желудка. У кого повышенное давление, тому полезен брусничный сок.

Ягоды **калины** рекомендуются при головной боли и как слабительное, соком из ягод полезно "обмывать" гноящиеся ранки. "Чай" из калины - общеукрепляющее и успокаивающее средство.

Отвары из листьев **костяники** благотворно влияют на деятельность пищеварительного тракта и употребляются при простудных заболеваниях.

Хорошим общеукрепляющим средством служат ягоды **рябины**. Они обладают заметным кровоостанавливающим свойством. Их полезно пожевать при мелких травмах ротовой полости.

Настой из **ромашки** пьют при простуде, головной боли, от кашля. Полезен он и при затруднительном мочеиспускании.

Настой из корней **одуванчика** возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, помогает при запорах.

Заварка из **пижмы** - средство от головной боли и ломоты в суставах, возбуждает аппетит.

При расстройствах желудка поможет "чай" из листьев **полыни**.

Настой из лепестков **василька** применяется как мочегонное средство и противохолерное. Рекомендуется также при простудных заболеваниях и при учащенном сердцебиении.

Отвар из "головок" **клевера** - отхаркивающее, слабое мочегонное и потогонное средство.

Отвар из почек **березы** следует пить при заболеваниях желудка и при простуде. Настой из листьев - потогонное средство. Настой из паразитирующего на взрослых деревьях березового гриба (чага) применяется при желудочно-кишечных заболеваниях.

Настой из **еловой** хвои богат витаминами. Измельченной засохшей смолой присыпают ранки и язвы.

Отваром из коры **ивы** полоскают рот при воспалительных процессах. Полезен он при поносах и как жаропонижающее средство.

Отвар и настой из цветов **липы** применяют как болеутоляющее и успокаивающее средство. Примочки из таких отваров прикладывают при ожогах и язвах. Листья липы прикладывают к вискам при головной боли. Липовый "чай" - одно из лучших противопростудных средств.

При бессоннице и излишнем возбуждении помогает отвар из коры **калины**. Заварки, настои и отвары должны быть как можно более крепкими. Для заварки имеющаяся емкость плотно, но без утрамбовки заполняется ягодами, листьями и т. п. и заливается кипятком. Посуду, в которой делается заварка, затем следует закрыть крышкой, укутать, например одеялом, и оставить на 2-3 часа. Употреблять заварку следует за 15-20 минут до приема пищи. Доза - до одного стакана. При приготовлении отвара котелок или другая емкость заполняется также как и при приготовлении заварки. Затем все заливается холодной водой и кипятится 15-20 минут. После того как отвар остынет, он готов к употреблению.

Отдельные средства профилактики и оказания медицинской помощи.

Из заболеваний в походах обычно встречаются расстройства желудка, простуда и головные боли. Переход к однообразной, часто малопривычной пище, еда всухомятку, несвежие продукты, сырая вода и т. п. - основные причины желудочных заболеваний. Уберечься от них не всегда бывает легко: обстоятельства могут "заставить" есть что попало и как попало. Чтобы избежать простуды, надо стараться не переохлаждаться. Нельзя долго лежать и спать на голой земле, сидеть по вечерам на камнях. Промокшую одежду и обувь надо как можно скорее сменить или просушить.

Головные боли часто бывают следствием простудных заболеваний. Но могут вызываться и другими причинами: перегревом, усталостью, травмой, кислородным отравлением. Как помочь себе при этих заболеваниях, сказано выше при описании лекарственных растений. Следует добавить, что при тошноте надо постараться вызвать рвоту обильным питьем слабосоленой воды. Если понос, то исключить из рациона жирную, острую, жареную и молочную пищу. Не помешает одно-двухдневное голодание.

Среди возможных неприятностей, часто случающихся со здоровьем, можно назвать также тепловую и солнечный удар. Следует укрываться в тени, чтобы в голове был холод. При тепловом ударе (перегрев всего тела) полезно больше пить. При солнечном ударе (перегрев головы) пить следует меньше. И в том, и в другом случае голову желательно прикрыть белым платком, бумагой. При ослеплении ярким светом передвигаться по затемненным местам. Глаза закрыть полоской бумаги с небольшими прорезями для глаз.

На отдыхе надо побыть с закрытыми глазами. К глазам примочки из спитого чая. Полоска бумаги с маленькими, со спичечную головку, отверстиями, вырезанными против глаз, вполне может заменить очки.

Глаза нередко травмируются в походе. Следует помнить: тереть глаз не стоит. Лучше всего помогают примочки из чая или подорожника при ушибах глаз, из листьев черемухи, еловых или сосновых игл при воспалениях. Кроме того, хороши щадящие повязки на травмированный глаз. Соринку из глаза надо попытаться извлечь натягиванием верхнего века на нижнее или легким поглаживанием к носу закрытого глаза.

Места ушибов и растяжений растирать не следует. Это увеличит приток крови к травме и тем самым усилит внутреннее кровоизлияние. Лучшее возможное лечение в походных условиях – лечение холодом. Ранки, потертости следует промыть и, подложив лист подорожника, забинтовать. Поврежденные места следует тщательно оберегать от повторного травмирования.

При несильных ожогах пострадавшую часть тела следует опустить в холодную воду или приложить к ней холодную примочку. Если покраснение кожи сильное, полезна примочка из мочи. Пораженное место следует забинтовать.

Места укусов насекомыми нельзя расчесывать. При укусе пчелы надо попытаться удалить жало. К месту укуса желательно приложить холод.

При укусе змеи следует отсосать кровь из ранки, но только при условии, что в ротовой полости нет никаких открытых ранок. Больше пить. К месту укуса приложить холод.

Несколько слов о перевязочных материалах. В качестве временных бинтов может быть использована тонкая, свежесрезанная кора липы, молодых елочек, пихт, кедров, сосенок. А хвойное корье обладает не только стерильностью, но и бактерицидным действием. Хорошо промытый болотный и лесной мох может заменить вату

Для изготовления лечебного отвара (чая) используются:

От простуды: брусника, барбарис, ежевика, малина, земляника, клюква, шиповник.

От боли в сердце: калина, земляника, боярышник.

От поноса: ягоды черники.

От запора: кувшинка белая, свекла обыкновенная, пырей ползучий.

От пониженной кислотности: плоды рябины.

От дизентерии: лук репчатый.

От высокой температуры: барбарис обыкновенный, земляника лесная, лопух большой, малина обыкновенная.

От кожных болезней (сыпи, угрей, лишая): листья малины (пить отвар).

Растения, способствующие заживлению ран: крапива двудомная, лопух большой, лук репчатый, ромашка аптечная, чеснок, чистотел большой, шалфей лекарственный.

При активном использовании природных лекарственных средств необходимо помнить о двух важных условиях:

1) Могут встречаться несколько очень похожих подвидов какого-либо растения, из которых целебен только один. Выход — застись подробным справочником с рисунками.

2) Не стоит идеализировать "природные средства": самолечение растениями может вызвать очень тяжелые последствия — отравление алкалоидами и т.п.