

## Аптечка Туриста

ПОХОДНАЯ МЕДИЦИНА: АПТЕЧКА ТУРИСТА (<http://www.off-road74.ru>)

Дополнения и замечания: Станислава Мешкова.

Оригинал статьи лежит на сайте **По родным просторам**

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 закупки 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 рюкзак 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 (Подмосковье) 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, а также для одно-двухдневного похода по Подмоскovie в теплое время года. 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                              |
| Йод, 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.                        |                                    |

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.

Средства, применяемые при поражении глаз и ушей

| Наименование | Количество для дальнего похода | Количество для 1-2-дневного похода |
|--------------|--------------------------------|------------------------------------|
|--------------|--------------------------------|------------------------------------|

|   |          |         |
|---|----------|---------|
| Альбуцид, капли                         | 3 тубика | 1 тубик |
| Софрадекс, капли                        | 1 уп.    |         |
| 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                                |
| Сердечно-сосудистые средства |                                |                                  |

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

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.

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 |  |

Лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника

| Наименование                | Количество для дальнего похода | Количество для 1-2-дневного похода |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Фестал, драже               | 30                             |                                    |
| Беллалгин, табл.            | 10                             | 10                                 |
| Интетрикс, капс.            | 40                             |                                    |
| Фуразолидон, табл.          | 50                             |                                    |
| Эрцефурил, капс.            | 28                             |                                    |
| Уголь активированный, табл. | 50                             | 20                                 |
| Сенадексин, табл.           | 10                             |                                    |
| Имодиум, капс.              | 20                             |                                    |
| Церукал, табл.              | 10                             |                                    |
| Регидрон, порошок (*)       | 4-5 упак.                      |                                    |

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.

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.                      |                                    |

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.)                    |                                    |
| Тонومتر с фонендоскопом | 1                              |                                    |

Ампульная укладка

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

| <b>Наименование</b>    | <b>Количество для<br/>дальнего похода</b> | <b>Количество для 1-<br/>2-дневного похода</b> |
|------------------------|---|--|
| 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.

Дополнительную информацию можно почерпнуть из первоисточников:

1. М.Д. Машковский. Лекарственные средства. Издание 11, Вильнюс, 1993 г.
2. М.А.Клюев (ред.) Лекарственные средства. М., Русская книга, 1993.
3. Лекарственные препараты зарубежных фирм в России. М., АстраФармСервис, 1993.
4. Фарминдекс. Справочник по лекарственным средствам. MMI, 1996.
5. Дж. Сэнфорд и др. Антимикробная терапия. М., Практика, 1996.
6. Д.А. Харкевич. Фармакология. М., Медицина, 1996.
7. Е.И.Чазов (ред.) Неотложные состояния и экстренная медицинская помощь. М., Медицина, 1988.