

Здоровье и горные походы



Кто такой медик?

- Руководитель
- Зам. Руководителя
- Начпрод
- Штурман
- **Медик**
- Завснар
- Реммастер
- Культуролог
- Фотограф и т.д.....



«Найди медика»



Медицина в походе

- Медик группы – не просто человек, переносящий аптечку
 - Как правило, не имеет медицинского образования
 - Лучше вас может определить ваши проблемы со здоровьем, если вы о них расскажете
 - Лучше разбирается в аптечке, знает, где и что лежит
 - Со стороны ему виднее



Медицина в походе

- Наличие медика в группе не означает, что остальные могут расслабиться и не интересоваться составом аптечки
- И уж совсем не означает, что можно не заботиться о своем здоровье и не соблюдать правила безопасности в походе!
- А если что-нибудь случится с самим медиком?



Медицина в походе

- Каждый уважающий себя человек должен иметь базовые навыки оказания первой помощи (хотя бы теоретически). Особенно турист!



Медицина в походе

- Медик группы **не может**:
 - Угадать, как вы себя чувствуете, если вы ему об этом не говорите
 - Помнить обо всех ваших болячках
 - Постоянно следить за вами, напоминать о мерах предосторожности, класть в рот таблетку



Необычные факторы в горном туризме

- Погодные

- Холод:

- Риск инфекционных заболеваний, в том числе обострения хронических
 - Возможность обморожений и переохлаждения



Необычные факторы в горном туризме

- Погодные

- Жара + интенсивная нагрузка

- Повышенное потоотделение, потеря жидкости
 - Риск головокружения

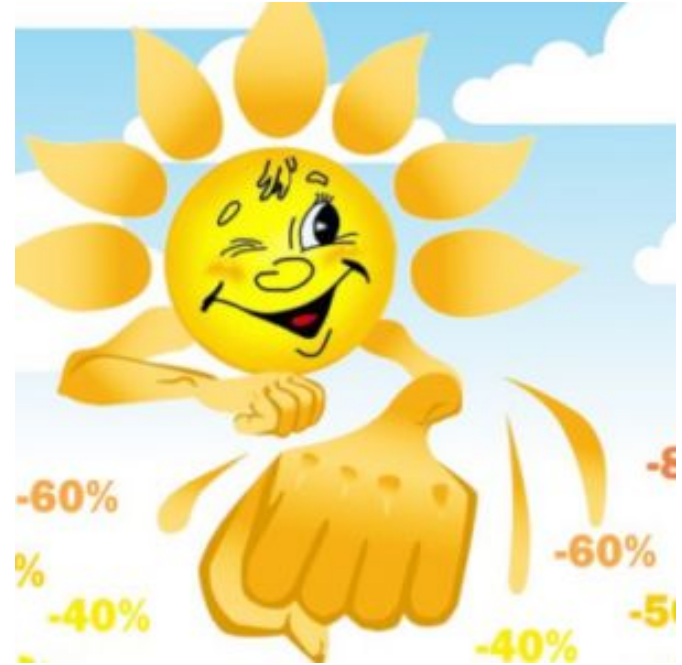
- Солнце (особенно

с увеличением высоты, на снегу, ледниках)

- Солнечные ожоги, ожог роговицы глаза (снежная слепота)

- Ветер

- Обветривание губ, кожи рук, лица - трещины, воспаление



Необычные факторы в горном туризме



Необычные факторы в горном туризме

- О, да! Еда!
 - Повышенный расход энергии – повышение объема привычных порций
 - Изменение привычного рациона питания, консервированные продукты
 - Непривычный вкус продуктов
 - Риск инфекций от местной еды, воды



Возможно обострение существующих проблем с желудком и кишечником

Необычные факторы в горном туризме

- Нагрузки
 - Рюкзак, большие переходы, необычная ходьба на спуске / подъеме
 - Повышенная нагрузка на позвоночник, колени, голеностопы





**Или о том, что нужно сделать для своего здоровья
до похода...**

До похода

- Вспоминаем про зарядку, физкультуру и спорт
 - Пьем витамины
- Анкета «здоровья» от медика



До похода

- Если возникают сомнения в своем здоровье – полноценное обследование
 - Есть какие-то болезни – пролечить
 - Решить – стоит ли рисковать в походе
 - Обсудить с медиком/руководителем группы
- Если вы принимаете какие-то лекарства – позаботиться об их наличии



До похода

- Походы выходного дня – возможность оценить свое здоровье
 - Переносимость пицци
 - Переносимость нагрузок
 - Погоду и жизнь в палатке



До похода

- Хорошее снаряжение
- Забота о мелочах (предметы гигиены, личные лекарства)
- Не рассчитывать на лучшее, быть готовым к разным ситуациям



В походе

- оценивать свое состояние здоровья и других участников группы
- продолжать профилактику возможных заболеваний
- распределять вес между участниками
- правильно одеваться



Гигиена в походе?
Нет, не слышал 😊



Гигиена в походе



Если лежать вниз головой
и плакать,
то можно помыть голову



Atkritka.com



Уход за телом, или долой Мойдодыра

- В походе все находится в равных условиях. Запах пота будет доноситься от всех, со временем привыкнете.
- Для особых чистюль достаточно ежедневно умываться водой
- Не забываем мыть руки и чистить зубы!
- Защищать кожу с помощью крема (тип зависит от времени года: зимой – питание и восстановление, летом – защита от солнца)

Что должно входить в состав:

«Зимнего» крема

- Ланолин
- Пантенол
- Минеральные масла
(вазелиновое,
парфюмерное)
- Пчелиный воск
- Церезин



«Летнего» крема

- Вода
- «Факторы естественного увлажнения»: лактат натрия, производные аминокислот, гиалуроновая кислота, глицерин
- УФ-фильтры:
оксиды титана (Ti)
цинка (Zn),
железа (Fe)
глицерил-п-бензоат,
экстракты алоэ, ромашки
и т.п.

Экстренная аптечка

- **Состав:** шприцы, антибиотики, сильные обезболивающие, жгут, кровоостанавливающая повязка и прочее...
- Зимой носить ее в теплом чехле или укутать в свитер, флисовку и т.п. + класть ее к спинке рюкзака = защита от повреждений и от холода.

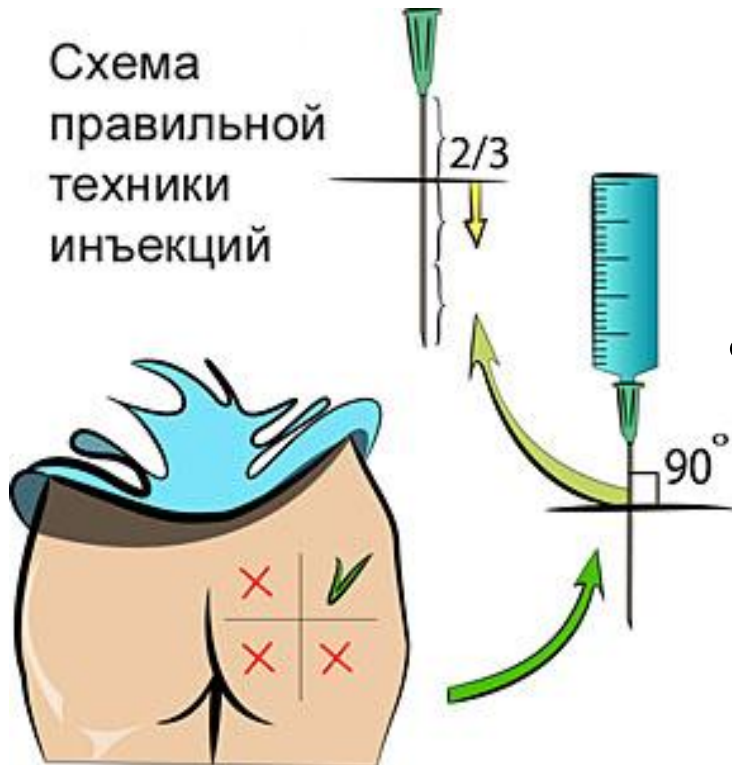


Экстренная аптечка

- Ампулы хранить во внутреннем (самом ближнем к телу) кармане куртки/сумке, во избежание их оледенения и замерзания



Схема
правильной
техники
инъекций



- **Научитесь делать уколы!**

СОСТАВ ПОХОДНОЙ АПТЕЧКИ



СОСТАВ АПТЕЧКИ

Перевязочные средства

Антисептики

ЖКТ

Обезболивающие

Заболевания ВДП

При простуде

Инъекции

Мази

Антибиотики

Против аллергии

ССС

Витаминки

Инструменты



А дайте мне что-нибудь?



Как правило, лекарства для экстренной аптечки берутся из расчета **одного пострадавшего** и транспортировке его из наиболее отдаленного участка маршрута

Необходимо учитывать возможность распространенной кишечной инфекции, которая часто возникает во время дороги к началу маршрута, и вирусных заболеваний (особенно зимой).

Требования к аптечке



Требования к аптечке

- **Жесткость** = защита от повреждений препаратов (использование пластиковых контейнеров и бережное отношение к аптечке)
- **Герметичность** = упаковка препаратов в zip-пакеты
- **Амортизация** ударов не только внутри аптечки, но и в масштабе рюкзака
- **Надписи** на лекарствах
- **Список** с рекомендациями, понятными для всех участников группы

3. ЖКТ					
3.1	Лоперамид	1 упаковка	Противодиарейное	по 2 капсулы (при острой диарее), затем по 1 после каждого акта дефекации. Максимальная суточная доза - 8 капсул	авг.21
3.2	Бисакодил	10 табл.	Запоры	внутри по 1-3 табл. на прием; принимать 1 раз в сутки на ночь или утром за 30 мин до еды	окт.18
3.4	Неосмектин	8 пакетиков	Изжога, диарея, вздутие	по 1 пакетик 3 раза в сутки; содержимое растворить в 100 мл воды	фев.18
3.5	Фосфалюгель	6 пакетиков	изжога, гастрит	по 1-2 пакетик 2-3 раза в сутки в чистом виде или в разведенном в воде	апр.19
3.6	Энтерофурил	1	Кишечные инфекции	по 1 табл. 3-4 раза в день	дек.18
3.7	Энзистал (аналог мезим)	10 табл.	пищеварительное ферментное ср-во	1-2 таблетки перед едой	январ.19
4. ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ					
4.2	Нурофен 200 мг	20 табл.	зубная и головная боль	по 1 табл. 3-4 раза в сутки	май.20
4.3	Нимулид	10 табл.	болевого синдром	по 1 табл. 1-2 раза в сутки	июн.19
4.4	Кеторол	10 табл.	Сильное обезболивающее	по 1 табл. через каждые 4-6 часов	ноя.18
4.5	Перцовый пластырь	2 шт.	При болях в суставах и пояснице		

Медицина в походе

- Применение лекарств
в походе
 - Никто не любит пить лекарства, все думают, что пройдет и так
 - В горах те же болезни протекают тяжелее, осложнения опаснее
 - От болезни участника плохо не только ему, но и другим членам группы



Решения медика должны выполняться, лечение – это не личное дело, а общее

Оказание медицинской помощи в походе

□ При обморожениях

□ При ожогах



ОБМОРОЖЕНИЯ (НЕ ПУТАТЬ С ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕМ!)



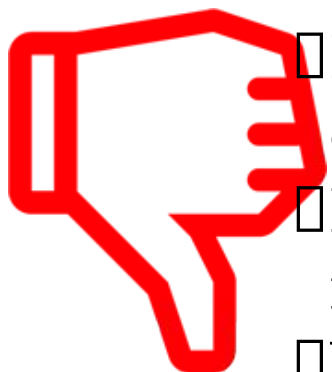
повреждение тканей



повреждение тканей



- Физические упражнения → Газогрев тела изнутри → Восстановление к/о и питания тканей
- Горячее и обильное питье, с min кофеина
- Обеспечить покой и комнатную температуру



- Растирать обмороженный участок снегом/варежкой
- Быстро отогревать пораженный участок в горячей воде
- Употреблять алкоголь

ОЖОГИ

1. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **ОХЛАДИТЬ!!!** (холодная вода/полиэтиленовый пакет со льдом или снегом), до **5** минут!
- Если есть загрязнение = **ПРОМЫТЬ** (хлоргексидин или мирамистин)
- **ОБЕЗБОЛИТЬ** (обезболивающие/противовоспалительные средства)

ИЛИ

- Использование гелевых противоожоговых повязок («Апполо») = сочетает 3 фактора

1	Полимерный гидрогель (источник воды)
2	Йодовидон (антисептик)
3	Анилокаин (против боли)



2. ЛЕЧЕНИЕ

Цель: восстановить поврежденные ткани

1. Ранозаживляющие средства (Пантенол, Бепантен, Спасатель и прочее), НО только после п. 1



Спрей Пантенол



Мазь Д-Пантенол



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



Полезные ссылки

1. Видео-лекции по оказанию первой помощи,
<https://www.youtube.com/channel/UCUu-hS1QsIFHuGGrFu1xQ>
2. Ю.Л. Шальков, *Здоровье туриста*, Физкультура и спорт, Москва (1987).
3. В.Н. Сергеев, *Туризм и здоровье*, Произдат, Москва (1987).
4. П.И. Лукоянов, *Зимние спортивные походы*, Физкультура и спорт, Москва (1979).
5. Медицина в походе, <http://hibtravel.ru/aptechka.html>
6. Групповая медицинская аптечка для похода в Хибины,
<http://hibiny.pro/grupповaya-medicinskaya-aptechka-dlya-pohoda-v-hibiny.html>
7. Личная медицинская аптечка,
<http://hibiny.pro/lichnaya-medicinskaya-aptechka-dlya-pohoda-v-hibiny.html>