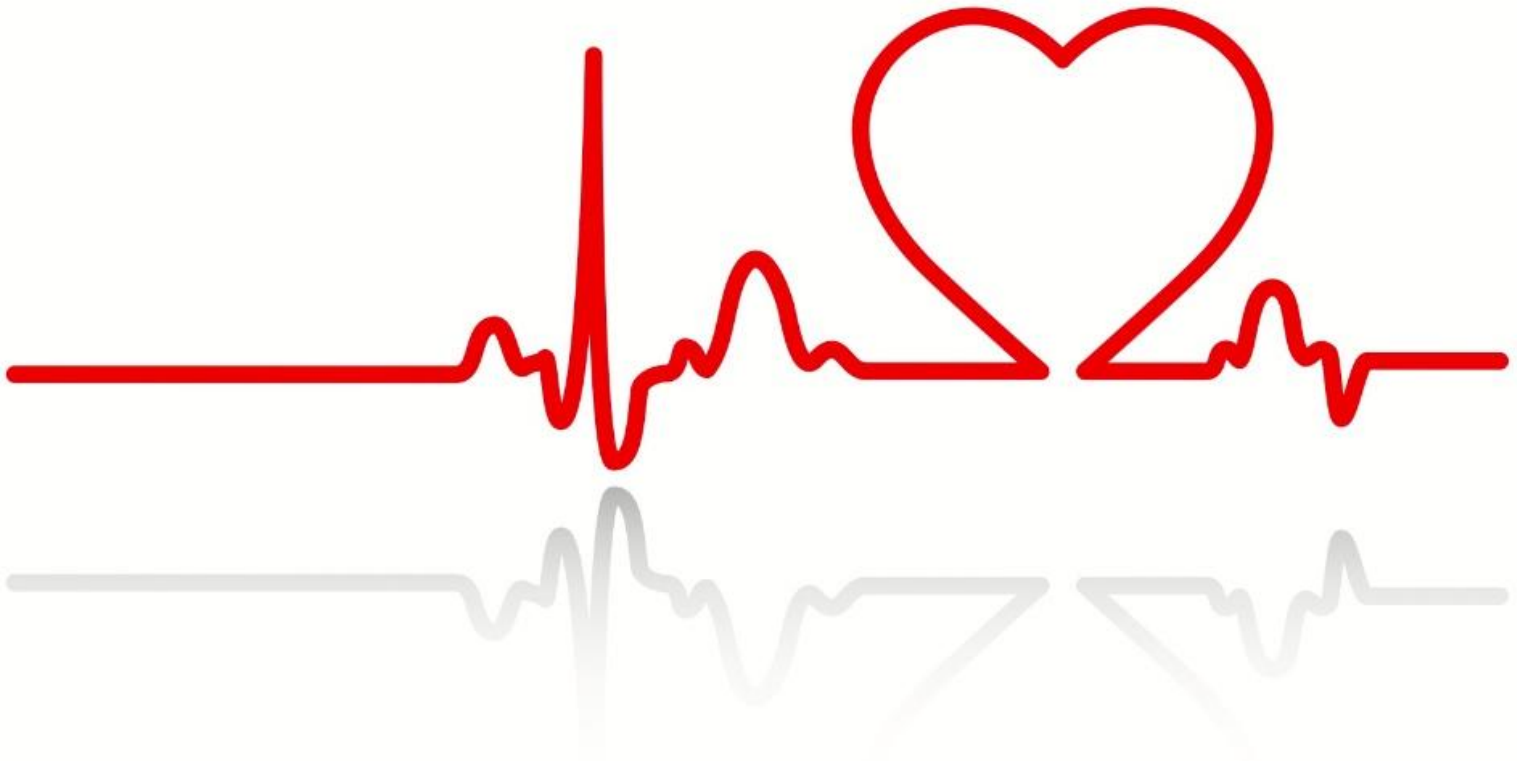
Здоровье и горные походы



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 свое 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 пищи
  - 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

Уход за телом, или долой Мойдодыра

- В походе все находятся 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 входит 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
- <u>УФ-фильтры:</u>
  оксиды титана (Ti)
  цинка (Zn),
  железа (Fe)
  глицерил-n-бензоат,

экстракты алоэ, ромашки и т.п.

Какие бывают аптечки?

Групповая

- Основная (содержит наиболее часто используемые группы лекарственных средств).
- **Экстренная (шприцы, ампулы с препаратами для оказания экстренной помощи). Использование этой аптечки означает, что группа останавливает движение по маршруту или сходит с него!**

Личная

- Содержит личные лекарства и средства гигиены

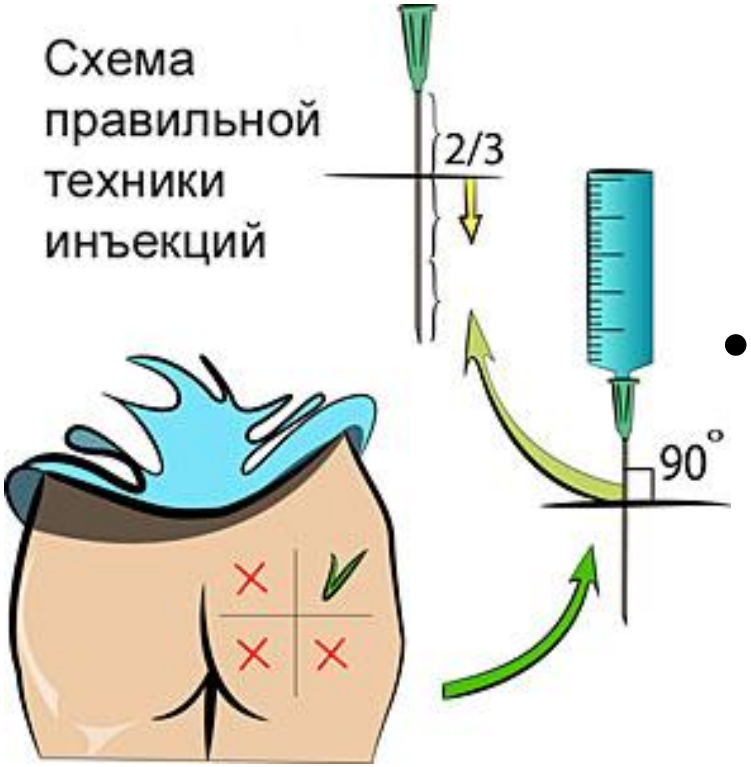
Экстренная аптечка

- **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



- **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

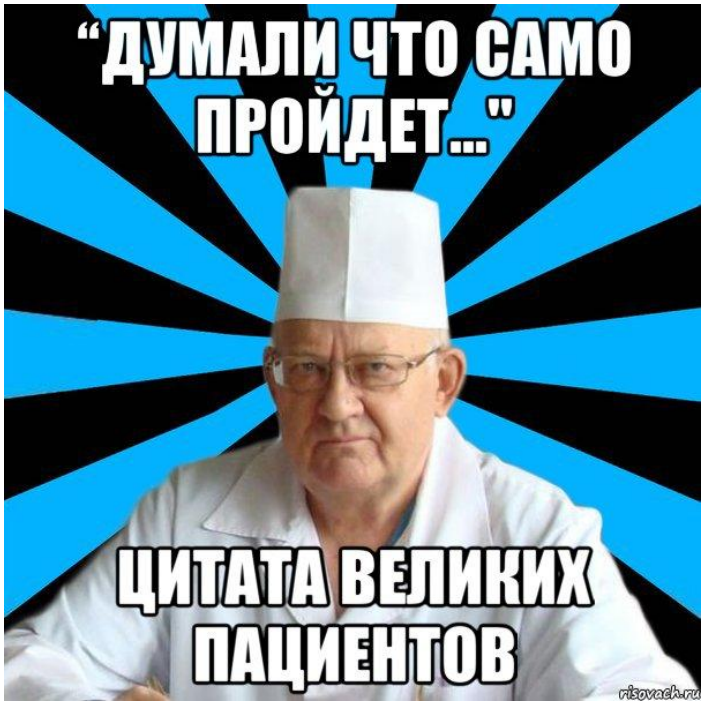
3. ЖКТ					
3.1	Лоперамид	1 упаковка	Противодиарейное	по 2 капсулы (при острой диарее), затем по 1 после каждого акта дефекации. Максимальная суточная доза - 8 капсул	авг.21
3.2	Бисакодил	10 табл.	Запоры	внутрь по 1-3 табл. на прием; принимать 1 раз в сутки на ночь или утром за 30 мин до еды	окт.18
3.4	Неосмектин	8 пакетиков	Изжога, диарея, вздутие	по 1 пакетику 3 раза в сутки; содержимое растворить в 100 мл воды	фев.18
3.5	Фосфалюгель	6 пакетиков	изжога, гастрит	по 1-2 пакетику 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	янв.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.	болевой 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		

Требования к аптечке

- Облегчение веса
- Изоляция стекла = лекарства в стеклянной таре можно обклеить лейкопластырем
- Яркая маркировка упаковки
- Блочная укладка препаратов
- Месторасположение в рюкзаке

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

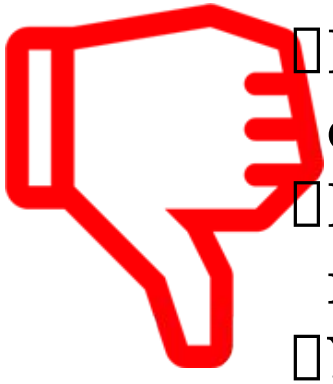
- При обморожениях
- При ожогах

ОБМОРОЖЕНИЯ (НЕ ПУТАТЬ С **ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕМ!**)

повреждение тканей

повреждение тканей

- Физические упражнения → Разогрев 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_-hS1QsIFHuGGr_Fu1xQ
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/gruppovaya-medicinskaya-aptechka-dlya-pohoda-v-hibiny.html
7. Личная медицинская аптечка, http://hibiny.pro/lichnaya-medicinskaya-aptechka-dlya-pohoda-v-hibiny.html