

МЕДИЦИНА И ГИГИЕНА В ПОХОДЕ

УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ В ПОХОДЕ

Климат и погода (холод, жара+интенсивные физические нагрузки, солнечное излучение, ветер)

Профилактика: правильная и своевременная одежда, использовать солнцезащитные и увлажняющие крема, гигиеническая помада, солнцезащитные очки

Рельеф (лавины, камнепады, реки, травянистый склон, мокрый курум)

Профилактика: грамотная подготовка

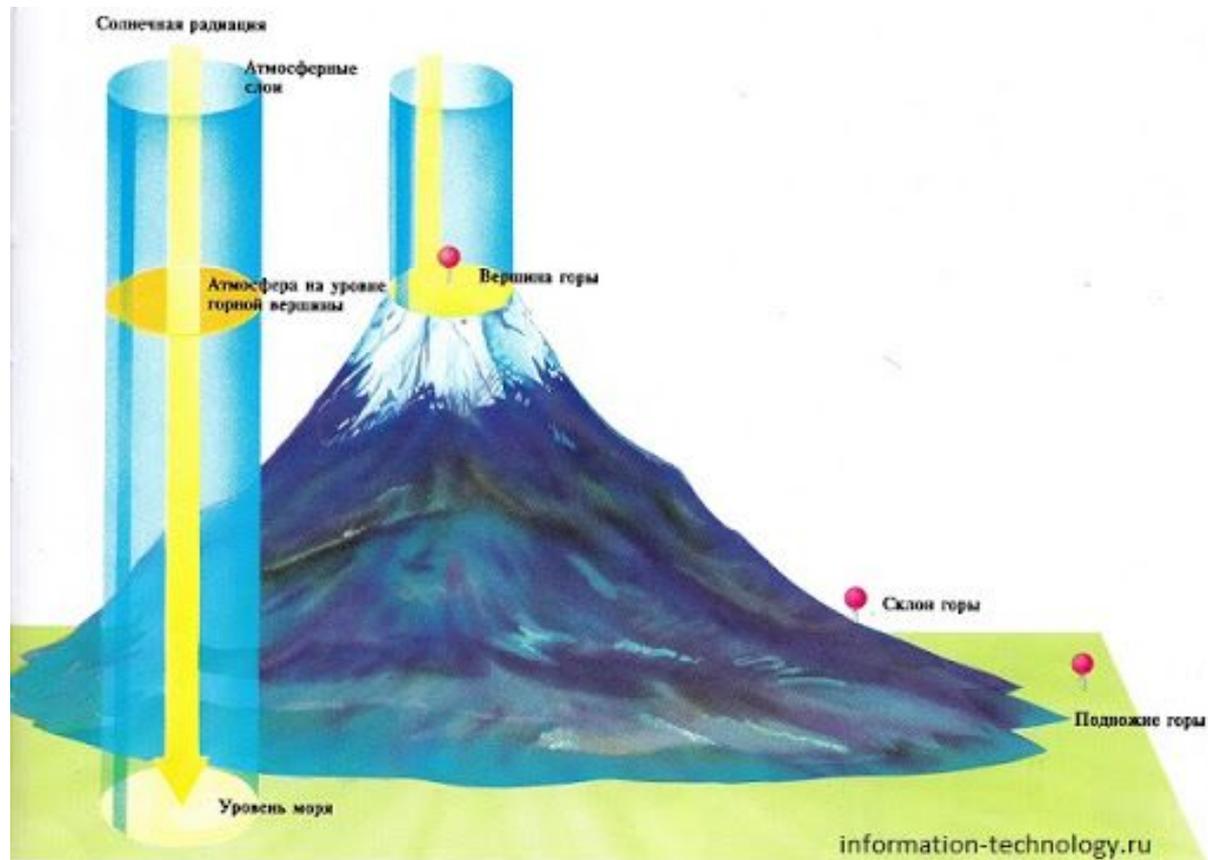
Флора и фауна

Профилактика: изучить местную



УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ В ПОХОДЕ

Высота (гипоксия, более интенсивное УФИ)



УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ В ПОХОДЕ

- **Физические нагрузки** (рюкзак, большие переходы, повышенная нагрузка на позвоночник, колени, голеностопные суставы)
- **Непривычная еда** (изменение привычного рациона питания, консервированные продукты, риск инфекций от местных растений)
- **Обострение хронических заболеваний**
- **Переутомление, недосып**
- **Тактическая и техническая подготовка**



КТО ТАКОЙ МЕДИК?

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



КТО ТАКОЙ МЕДИК?

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**

ЗАДАЧИ МЕДИКА ДО ПОХОДА

1. Изучение типовых ситуаций, которые могут возникнуть на маршруте
2. Анкетирование группы
3. Проконтролировать подготовку группы (стоматолог, прием витаминов, вакцинация)
4. Формирование списка аптечки, закупка медикаментов.



• **Вариант 1**

- Витамин Е 200мг по 1 таб утром;
- Липоевая кислота по 1 таб в день;
- Нейромультивит по 1 таб утром и вечером;
- Женьшень в капсулах/таблетках по 1 таб утром
ИЛИ спиртовая настойка по 20 кап в 1ой половине дня
(водители!)

• **Вариант 2 (облегченный)**

- Витамин С по 200мг 1 раз в день (шипучие таблетки)
- Свежие ягоды, фрукты, овощи
- Геримакс Энерджи

• **Вариант 3**

- Витамин Е 200мг по 1 таб утром;
- Витамин С по 200мг 1 раз в день
(шипучие таблетки);
- Раствор Элеутерококка
(спиртовой) по 40 капель утром и



ЗАДАЧИ МЕДИКА В ПОХОДЕ

1. Профилактика заболеваний и травм

Профилактика требует больше затрат времени, больше внимания, но эффективнее всякого лечения

2. Следить за качеством еды и питьевой воды

3. Оказание текущей медицинской помощи (обработка ран, мозолей, солнечные ожоги и др.)

4. Неотложная помощь при аварийных ситуациях



ЗАДАЧИ МЕДИКА В ПОХОДЕ

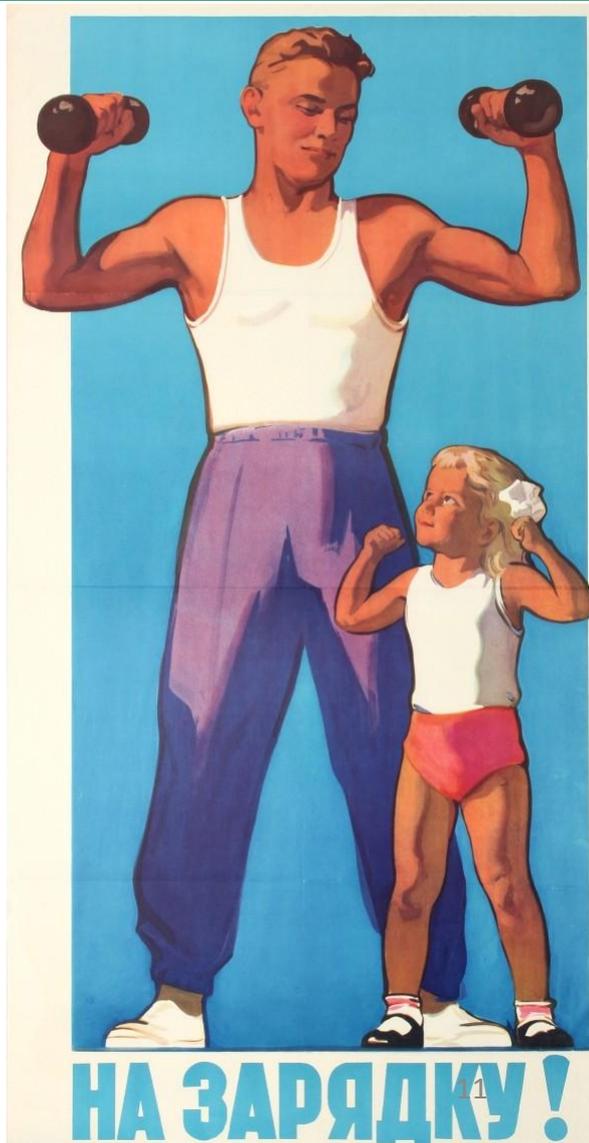
- Медик группы **не может**:
 - Угадать, как вы себя чувствуете, если вы ему об этом не говорите
 - Помнить обо всех ваших болячках
 - Постоянно следить за вами, напоминать о мерах предосторожности



ЗДОРОВЬЕ – ДЕЛО КАЖДОГО!

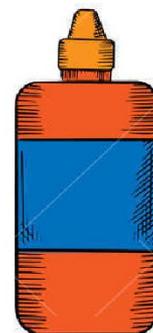
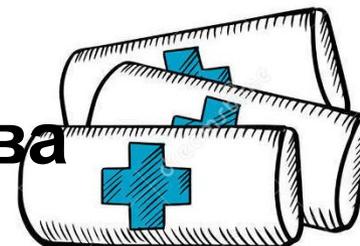
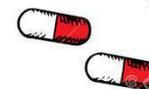
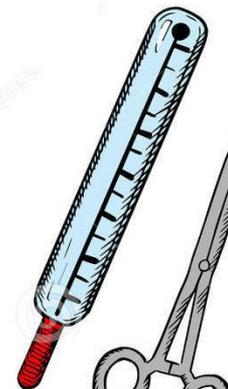
ПЕРЕД ПОХОДОМ

- Изучение типовых ситуаций, которые могут возникнуть на маршруте
НАДЕЙСЯ НА ЛУЧШЕЕ, ГОТОВЬСЯ К ХУДШЕМУ!
- Физическая подготовка
- ПВД (переносимость пищи, физических нагрузок; жизнь в палатке)
- Избегать стрессов и переутомления



СОСТАВ ЛИЧНОЙ АПТЕЧКИ

- 1)бинт стерильный 1шт
- 2)рулонный пластырь - 1 шт.
(особенно, если беспокоят мозоли)
- 3)бактерицидный пластырь 2шт
- 4)эластический бинт (по необходимости)
- 5)обезболивающие таблетки – 5таб,
которые вам обычно помогают
- 6)личные лекарственные средства
(по необходимости)



ЗДОРОВЬЕ – ДЕЛО КАЖДОГО!

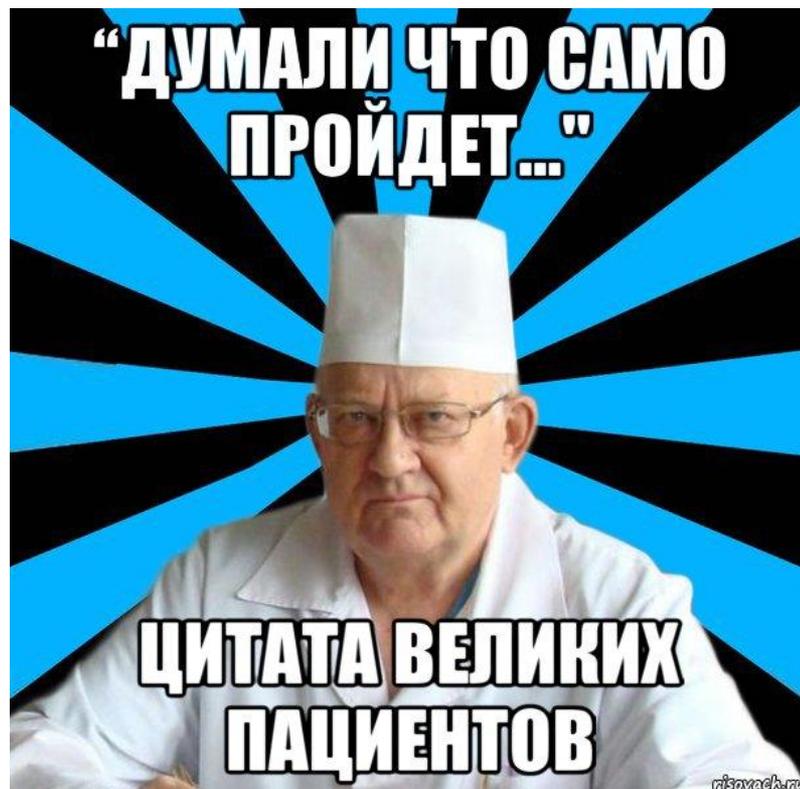
В ПОХОДЕ

- Утренняя зарядка
- Следить за своим здоровьем
- В случае наступления болезни не молчать!
- ***НЕСОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ = заболевание***



ЗДОРОВЬЕ – ДЕЛО КАЖДОГО!

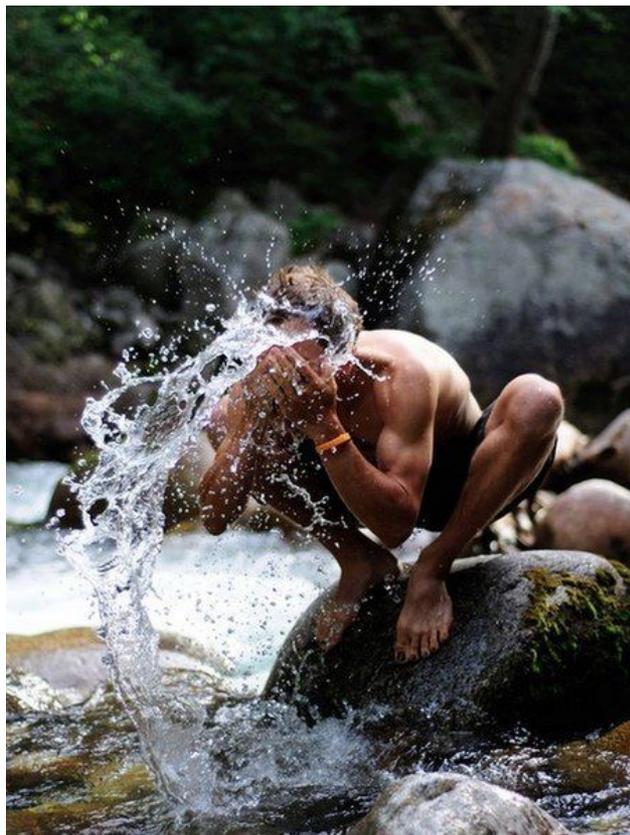
- Никто не любит пить лекарства, все думают, что пройдет и так
- В горах те же болезни протекают тяжелее, осложнения опаснее
- От болезни участника плохо не только ему, но и другим членам группы



**РЕШЕНИЯ МЕДИКА ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ,
ЛЕЧЕНИЕ – ЭТО НЕ ЛИЧНОЕ ДЕЛО, А ОБЩЕЕ**

-- ГИГИЕНА В ПОХОДЕ?
НЕТ, НЕ СЛЫШАЛ 😊







**Ой, да куда ты
поедешь?
Ты там неделю
без ванны не
выживешь**

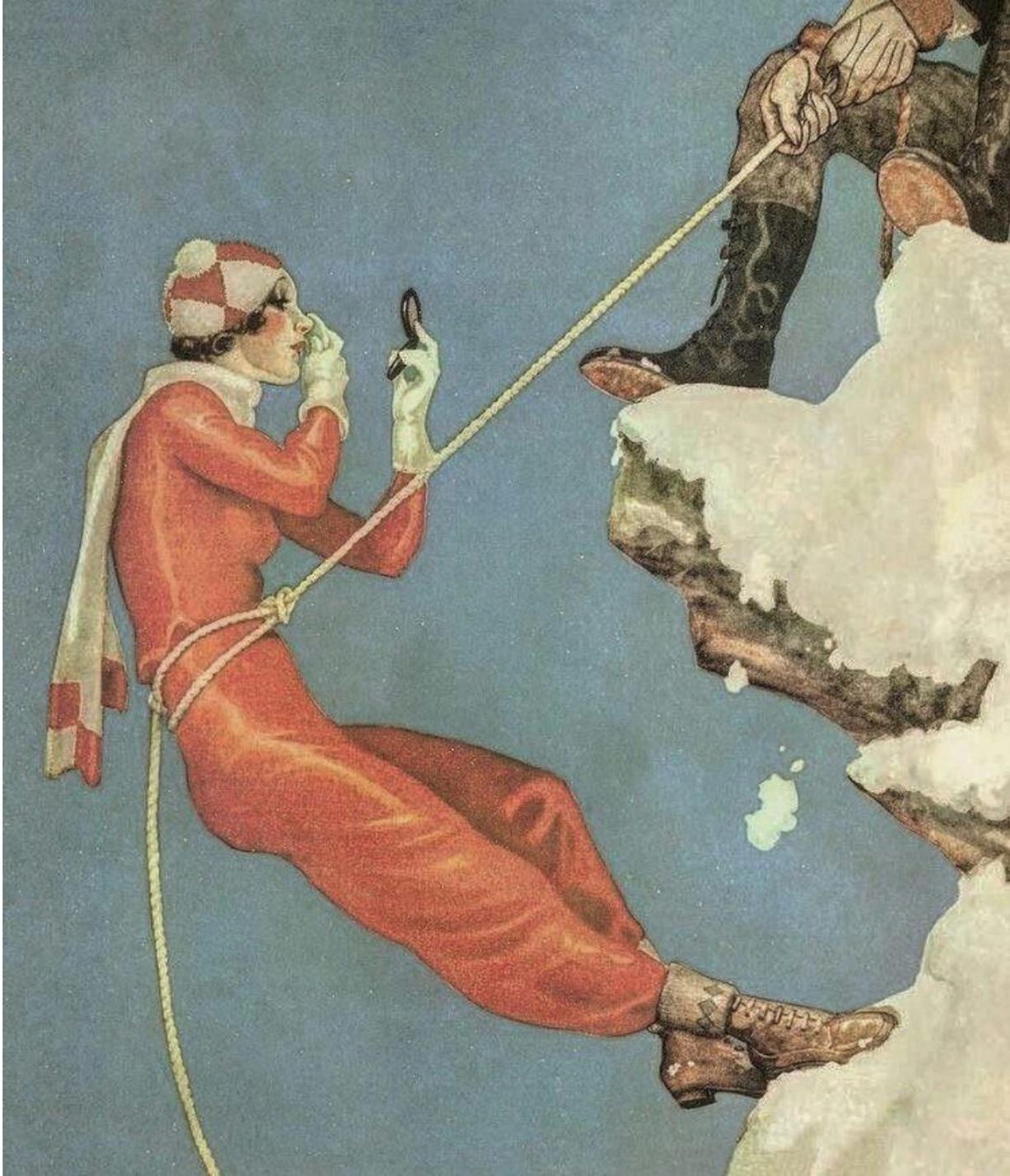




ГОСПОДА, МНЕ НЕ ТАК УЖ И ЖАРКО

ПОХОДНАЯ «КОСМЕТИЧКА»





СОСТАВ АПТЕЧКИ

1) средства для обработки ран
(перевязочный материал, антисептики)



2) средства от простуды

(жаропонижающие, от насморка, от кашля и др.)

3) от проблем с ЖКТ

(сорбенты, слабительные, от изжоги и др.)

4) обезболивающие и

противовоспалительные

5) антибиотики, противовирусные

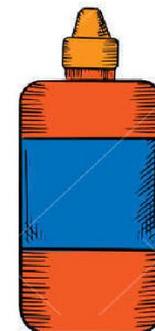
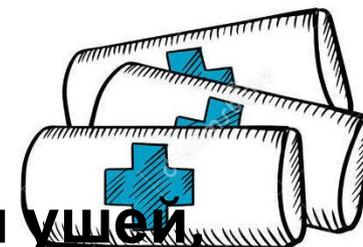
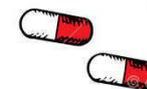
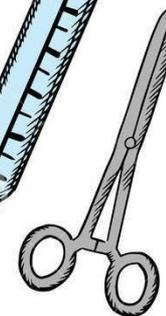
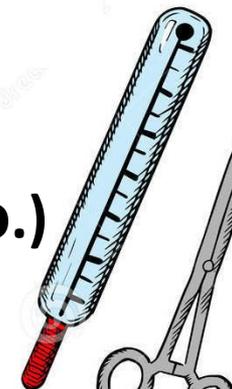
6) противоаллергические

7) сердечные

8) ухо горло нос глаза (капли для глаз и ушей,

спреи для носа и горла)

9) мази и гели для наружного применения

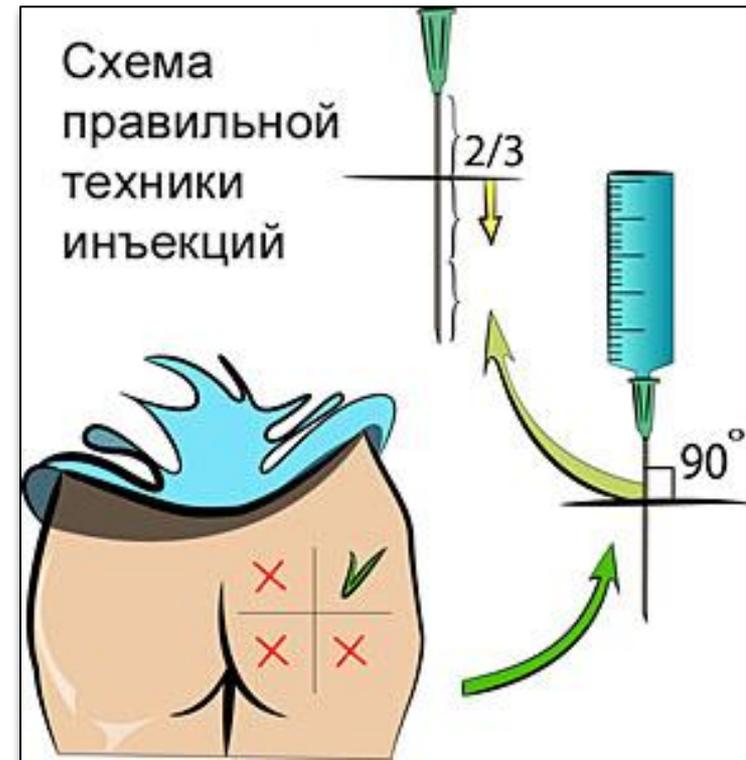


ТРЕБОВАНИЯ К АПТЕЧКЕ

- 1) Жесткость упаковки
- 2) Герметичность
- 3) Месторасположение в рюкзаке
- 4) «Блочная укладка»
- 5) Список с рекомендациями, понятными ДЛЯ ВСЕХ участников группы (когда, как и сколько принимать)
- 6) НЕ ЗНАЕШЬ, НЕ БЕРИ. БЕРЁШЬ — ИМЕЙ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРИМЕНЕНИЮ С СОБОЙ.
- 7) ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕДИКАМЕНТЫ С ИСТЕКШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ, С НЕЧИТАЕМЫМИ НАДПИСЯМИ НА УПАКОВКЕ ИЛИ БЕЗ УПАКОВКИ

ЭКСТРЕННАЯ АПТЕЧКА

- Состав: шприцы, антибиотики, сильные обезболивающие, жгут, гемостатическая губка и др.
- **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ АПТЕЧКИ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ГРУППА ОСТАНАВЛИВАЕТ ДВИЖЕНИЕ ПО МАРШРУТУ ИЛИ СХОДИТ С НЕГО!**
- **НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ЗНАЕТ КАЖДЫЙ УВАЖАЮЩИЙ СЕБЯ ТУРИСТ**



ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Отсутствие сознания
2. Остановка дыхания и кровообращения
3. Наружные кровотечения
4. Инородные тела верхних дыхательных путей
5. Травмы различных областей тела
6. Ожоги
7. Отморожение
8. Отравления



БУДЬТЕ



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/grupповaya-medicinskaya-aptechka-dlya-pohoda-v-hibiny.html>
7. Личная медицинская аптечка, <http://hibiny.pro/lichnaya-medicinskaya-aptechka-dlya-pohoda-v-hibiny.html>