**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ МЕДИКАМЕНТОВ ДЛЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ПОХОДНОЙ АПТЕЧКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назначение(показание) | Наименование медикамента. вещества, инструмента | Единица измерения | Количество | Примечания |
| 1. Перевязочный материал |
| При травмах, ссадинах, ранах, ожогах,отморожениях | Бинты марлевые | шт. | 7-8 | Узкие, средние, широкие |
| Бинт эластичный | шт. | 2 |
| Вата | г | 100 |  |
| Лейкопластырь | уп. | 2 | Узкий и широкий |
| Лейкопластырь бактерицидный | шт. | 4 |  |
| II. Другие медикаменты аптечки скорой помощи |
|  | Настойка йода | фл. | 1 | Можно заменить ампулами (1 уп., в ней 10 ампул) |
| Зелень бриллиантовая, раствор | фл. | 1 |  |
| Фуропласт | фл. | 1 |  |
| Спирт этиловый | л | 0,3- 0,5 |  |
| Синтомицина линимент | уп. | 1 |  |
| Мазь от отморожения | уп. | 1 |  |
| Мазь Вишневского | уп. | 1 |  |
| Аналгезирующие, жаропонижающие,противовоспалительные средства | Амидопирин | уп. | 3-5 | При головных болях, невралгиях, миозитах, мигренях |
| Пиркофен | уп. | 3-5 |
| Пенталгин | уп. | 3-5 | Аналгетик и жаропонижающее средство |
| Анальгин | уп. | 3-5 |
| Сердечно-сосудистые средства и спазмалитики | Капли Зеленина | фл. | 1 |  |
| Корвалол | фл. | 1 |  |
| Кардиовален | фл. | 1 |  |
| Валидол | уп. | 2 |  |
| Но-шпа | уп. | 1 | В упаковке - 100 таблеток. При спазмах желудка и кишечника |
| Баралгин | уп. | 2 | То же, а также почечная и печеночная колика |
| Аллохол | уп. | 1 | То же, в упаковке - 50 таблеток |
|  | Спирт нашатырный | фл. | 1 | Или упаковка ампул |
| Противомикробные препараты | Фурацилин | уп. | 2 |  |
| Энтеросептол | уп. | 2 |  |
| Прочие медикаменты аптечки "скорой помощи" | Сунарэф - мазь | фл. | 1 |  |
| Капли "Дента" | фл. | 1 | Или зубные капли |
| III. Основная аптечка |
| Сердечно-сосудистые средства | Адреналин | амп. | 5 |  |
| Кофеин (в амп.) | амп. | 10 |  |
| Кофеин | уп, | 10 |  |
| Аналгетики, жаропонижающие и противовоспалительные средства | Ацетилсалициловая кислота (аспирин) | уп. | 3-5 |  |
| Аскофен | уп. | 3-5 |  |
| Седалгин | уп. | 3-5 |  |
| Глаувент | уп. | 2 | Противокашлевое ненаркотическое средство |
| Промедол | амп. | 5 |  |
| Антибиотики и противомикробные препараты | Левомицетии | уп. | 3 |  |
| Олететрин | уп. | 3 |  |
| Эритромицин | уп. | 4 |  |
| Линкомицин | уп. | 4 |  |
| Фталазол | уп. | 4 |  |
| В том числе - группа сульфаниламидов | Сульфадиметоксин | уп. | 4 | Препарат длительного действия. Показания: пневмония, острые респираторные заболевания, отит, раневая инфекция |
| Сульфадимезин | уп. | 2 | При пневмонии, сепсисе, дизентерии |
| Этазол | уп. | 4 | То же |
| Прочие медикаменты основной аптечки | Фенолфталеин | уп. | 2 | Слабительное |
| Альбуцид | амп. | 2-3 | При конъюнктивитах |
| Борный спирт | фл. | 1 | При воспалении наружного слухового прохода (отит) |
| Нафтизин | фл. | 1 |  |
| Перманганат калия | уп. | 1 | Для приготовления дезинфицирующих растворов (промывание желудка при отравлениях) |
| Карболен | уп. | I | Активированный уголь для промывания желудка при отравлениях |
| Винилин (бальзам Шостаковского) | фл. | 1 | Наружное - при фурункулезе, гнойных ранах, ожогах, отморожениях и воспалительных заболеваниях |
| Бекарбон | уп. | 2 | Для полоскания горла |
| Димедрол | уп. | 2 |  |
| Элениум | уп. | 2 |  |
| Пластырь горчичный или перцовый | шт. | 4 |  |
| Мазь тетрациклиновая | туб. | 1 |  |
| Мазь гидрокортизоновая | туб. | 1 |  |
| Глюконат кальция | у п. | 20 | Для пополнения содержания кальция в организме |
| Венорутон | туб. | 1 | При мышечных болях, растяжениях и т. п. |
| Тепароид | туб. | 1 |  |
| Тальк | уп. | 1 | Для массажа |
| IV. Витамины и адаптогены |
| Витаминные препараты и адаптогены для регулярного приема | Поливитамины | уп. | 1 |  |
| Аэровит | уп. | 3 |  |
| Ундевит | уп. | 3 |  |
| Кальция пангамат (витамин В15) | уп. | 2 |  |
| Токоферол ацетат (витамин Е) | уп. | 1 |  |
| Дибазол | уп. | 3 |  |
| Сапорал | уп. | 2 |  |
| Бемитил | г | 50 |  |
| Витаминные препараты, адаптогены и другие вещества для приготовления витаминно-адаптогенных смесей и использования некоторых из них в лечебных целях | Аскорбиновая кислота (витамин С) | г | 50 | Для приготовления двух смесей: 8 гХ2 |
| Оротат калия | у п. | 4 | 10 табл.Х2 (2 уп.) |
| Панаягин | уп. | 4 | 20 табл.Х2(4 уп.) |
| Экстракт элеутерококка | фл. | 5-6 | 50 г (к смеси № 2) |
| Метионин | уп. | 5 | 25 табл.Х2 (5уп.) |
| Лимонная кислота | г | 50 | 8гХ2 |
| Глютаминовая кислота- | г | 25 | 4гХ2 |
| Глицерофосфат кальция | г | 25 | 6гХ2 |
| Пантокрин | г | 50 | 50 г (к смеси № 1) |
| Глюкоза | 1 | 400 | по 200 г |
| Холоссас | ! | 200 | 200 г (к смеси № 1) |
| Сироп алоэ с железом | г | 200 | 200 г (к смеси № 2) Кроме того в каждую смесь добавляют по 200 г сахара |
| V. Инструменты и приборы |
|  | Ножницы | шт. | 1 |  |
| Пипетка глазная | шт. | 2 |  |
| Шприцы одноразовые | шт. | 5-10 |  |
| Термометр медицинский | шт. | 1 |  |
| Тонометр мембранный | шт. | 1 | Для измерения артериального давления крови |
| Фонендоскоп | шт. | 1 |  |
| Динамометр кистевой | шт. | 1 | Для выполнения антропометрических измерений |
| Спирометр портативный |  |  |
| Лента мерная ("метр") | шт. | 1 |  |

ВАРИАНТ 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  | Название  | Кол-во | Назначение  | Способ применения и примечания  |
| **1. Расходные материалы, инструменты, вспомогательные средства** |
| 1.  | Термометр | 1 | Измерение температуры  | Фабричный чехол обмотать пенополиэтиленом. |
| 2.  | Кровоостанавливающий жгут  | 1 | Остановка массивного артериального кровотечения | Следует в обязательном порядке выполнять следующие правила:- накладывать жгут только на одежду (если одежды нет - подложить под жгут ткань);- жгут затягивать только до остановки кровотечения, далее затягивание прекратить;- при ранении кисти, предплечья, локтевой области - жгут накладывать в верхней трети плеча (NB! Наложение жгута в средней трети плеча может привести к необратимому парезу лучевого нерва);- при ранении нижней конечности - жгут накладывать в средней трети бедра;- под жгут положить записку с указанием имени наложившего жгут и точного времени его наложения (обязательно!);- каждый час (летом) или полчаса (зимой) жгут следует ослаблять, давая крови протечь по конечности (чтобы избежать дополнительной кровопотери прижмите кровоточащий сосуд к подлежащей кости пальцем);- жгут может находиться на конечности максимально 1 час (зимой) или 2 часа (летом). Далее возникает угроза некроза конечности (однако, при своевременном ослаблении жгута - см. выше - этот срок может быть существенно удлинен);- срочная транспортировка в стационар! |
| 3.  | Резиновые перчатки (лучше стерильные) | 6-8 | Предохранение себя от заражения через кровь | Использовать при любом контакте с кровью! |
| 4.  | Скальпель хирургический (лучше офтальмологический, можно взять в стерильной упаковке)  | 1 | Вскрытие поверхностных гнойников | Лезвие скальпеля защитить куском пробки. Для стерилизации лезвия использовать обжигание пламенем (помните: обработка 96% спиртом не приводит к полной гибели бактерий!). После обработки кожи над местом скопления гной произвести разрез (будьте внимательны - использовать только при поверхностных гнойниках, когда гной буквально просвечивает через кожу; вскрытие глубоких абсцессов без подготовки может быть опасным). |
| 5.  | Кровоостанавливающий зажим  | 1 | Остановка кровотечения в ране | Во многих случаях является хорошей альтернативой жгуту. Если в ране четко виден кровоточащий сосуд - захватите его браншами зажима, располагая зажим под углом 90 градусов к оси сосуда. Транспортировать пострадавшего следует прямо с наложенным зажимом. |
| 6.  | Ножницы (из нержавеющей стали) | 1 | Разрезание бинта | Сшейте для ножниц небольшой чехол - дольше прослужат |
| 7.  | Вата медицинская  | 100 г | Смазывание растворами, наложение компрессов |   |
| 8.  | Шприц (по 5 мл) | 8 | В/м инъекции  | Режущая кромка игл может быть использована для вскрытия субэпидермальных гнойников и мозольных пузырей. Полезно взять и пару инсулиновых шприцев - с их помощью можно почти безболезненно выполнить анестезию. |
| 9.  | Стерильные салфетки  | 2 уп.  | Наложение на раны |   |
| 10.  | Спирт этиловый 70% или 96% | 500 мл  | Обработка кожи, приготовление компрессов, внутрь (после разведения). | Бережно храните этот запас - в крайнем случае, разопьете его на платформе при отъезде! |
| 11.  | Марганцевокислый калий  | 1 бут.  | Для промывания желудка, промывания загрязненный ран (светло-розовый раствор).  | Нерастворившиеся кристаллы марганцовки могут быть очень опасны (например, могут привести к ожогу пищевода при промывании желудка). Поэтому при разведении марганцовки делайте так: сначала в чашке разведите крепкий темный раствор, потом перелейте его в другую емкость и разбавьте там водой, затем все это перенесите в бутылку и долейте водой до получения нужного цвета. В этом случае вы будете уверены, что ВСЕ кристаллы растворились.  |
| 12.  | Бинт медицинский стерильный (шириной 5-7 и 10-14 см) | 8 | Наложение повязок  | Лучше брать только стерильный бинт - при необходимости его всегда можно сделать нестерильным, а вот обратную процедуру в походе будет выполнить проблематично.  |
| 13. | Бинт эластичный  | 1 | Наложение повязок после растяжений или ушибов суставов. | При наложении соблюдать меру и не утягивать конечность до посинения! На ночь бинт снимать, поврежденный сустав растирать "Финалгоном" или "Индовазином". |
| 14.  | Лейкопластырь бактерицидный  | 3 пач.  | Заклеивание мозолей, ранок и пр. | Этот пластырь удобнее для наложения на ранки, чем обычный. Надо только не забывать его менять. |
| 15.  | Лейкопластырь в рулоне | 1 | Фиксация повязок | Зачастую приходится фиксировать салфетки с мазью, повязки и прочее (пластырем это часто делать удобнее, чем бинтом). |
| 16.  | Клей "БФ-6"  | 1 | Заклеивание ран  | Многие предпочитают клей лейкопластырю. Что ж, альтернатива хорошая. Клей образует на поверхности ранки защитную пленку + сам обладает бактерицидным действием.  |
| 17. | Присыпка детская  | 1-2 бут.  | Профилактика опрелостей  | Очень полезная вещь. Особенно в походе с использованием [гидрокостюмов](http://mycrimea.su/sale/diving/suit/). Припудривайте подколенные ямки и места складок кожи. |
| 18. | Детский крем  | 1-2 тюб.  | Увлажнение кожи, борьба с трещинами | От воды у многих быстро начинает сохнуть и трескаться кожа. Здесь и поможет крем. Его забывать нельзя. |
| 19. | Сульфацил-натрий 30% раствор ("Альбуцид") | 1 фл.  | При конъюнктивите, попадании инородных тел в глаза | Закапать в пораженный глаз 2-3 капли раствора. |
| **2. Обработка ран, ушибов, ожогов** |
| 1.  | Перекись водорода  | 100 мл  | Обеззараживание ран  | Перекись благодаря обильному пенообразованию помогает механическому удалению грязи из раны; выделяющийся свободный кислород губительно действует на бактерий, особенно анаэробных. Вместе с тем, перекись оказывает повреждающее действие на стенки раны.  |
| 2.  | Хлоргексидина биглюконат  | 1 фл.  | Обеззараживание ран  | Местный антисептик широкого спектра действия. Для мелких ран, царапин, потертостей. Может быть заменен перекисью водорода. |
| 3. | Йод 5%  | 1 фл.  | Обработка краев ран | Помните:- смазывать только края раны, а не ее саму;- не применять там, где будут долго лежать повязки (возможен ожог кожи).На самом деле, не самый необходимый препарат. |
| 4. | Мазь "Левомеколь"  | фл. 60 г | Заживляющая, антибактериальная мазь | Наносить на стерильные салфетки, покрывать рану. NB! Не применять при нагноившихся ранах с отделением гноя! |
| 5. | Гель "Индовазин"  | 1-2 тюб.  | Обезболивание, против воспаления, рассасывание синяков,при растяжениях связок, ушибах суставов. | Один из наиболее часто применяющихся препаратов. Место ушиба следует растереть гелем. Повторять 3-4 раза в сутки.  |
| 6. | Крем "Финалгон"  | тюб. 50 г | При болях в мышцах, суставах после растяжения, ушиба. | Препарат не заменяет "Индовазин". Эффект другой: разогревающий, обезболивающий. Нанести около 1 мл крема на участок кожи размером с ладонь. Втереть, накрыть шерстяной тканью. После использования вымыть руки с мылом. Для растирания больного можно использовать "растиралку" из упаковки мази (это наиболее удобно). |
| 7. | Цефалексин (капсулы 0,25 г)  | 20 капс.  | При нагноении ран | По 2 капсулы 3 раза/сутки до еды. Алкоголь не принимать! |
| 8. | Дермазин (крем)  | 1 тюб.  | При ожогах  | Наносить крем на ожоговую поверхность. |
| **3. Обезболивающие и жаропонижающие** |
| 1. | Парацетамол | 20 таб. по 0,5 г | Жаропонижающее, обезболивающее.  | Для борьбы с лихорадкой (при температуре выше 38 градусов). По 1 таблетке до 4 раз в день. Для детей до 12 лет применять парацетамол, аспирин не использовать! |
| 2. | Кеталгин (кеторолак, кетанов) | 20 таб.  | Обезболивающее | Взрослым по 1-2 табл. до 4 раз/сутки. |
| 3. | Кеторолак (ампулы 30 мг)  | 10 амп.  | Обезболивающее, эффект быстрее | 1 ампула каждые 4 часа (до 3 ампул в сутки; у детей - до 2 ампул в сутки).  |
| 4. | Лидокаин 2%  | 3 амп.  | Местный анестетик  | При определенной сноровке под анестезией лидокаином можно провести миниоперацию - вытащить занозу из-под кожи, вскрыть гнойник и пр. |
| **4. При заболеваниях органов дыхания** |
| 1. | Бромгексин | 20 таб.  | Противокашлевое, отхаркивающее.  | Взрослым: по 2 таб. 4 раза/сутки. Детям: до 2 таб. 2 раза/сутки. |
| 2. | Горчичники | 1 пач.  | При бронхите.  |   |
| 3. | Эритромицин | 20 таб. по 0,25 г | При ангинах, бронхитах, отите, пневмонии; можно при раневой инфекции, но малоэффективно. | По 2 таблетки 3 раза в день за 1,5-2 ч до еды. Не употреблять алкоголь! |
| 4. | Фурацилин | 40 таб.  | Для полоскания горла, может применяться и для повязок на раны. | Приготовление раствора для полоскания: 4 таблетки размять и растворить в 1 стакане теплой воды. При ангине полоскать 6-8 раз в сутки. При ранах приготовляют спирт-фурацилиновую повязку: в 1 стакане водки растворяют 4-5 таблеток фурацилина. Полученной жидкостью смачивают салфетки и накладывают на рану. Применяется для "чистых" ран. |
| 5. | Витамин С (драже) или поливитамины ("Компливит") | 1 фл.  | Для профилактики заболеваний, при простуде. | Аскорбинка: по 2 драже ежедневно каждому участнику (особенно в весенних походах). После еды. "Компливит": по 1 драже ежедневно.  |
| 6. | Санорин (ксимелин, назол и прочее - зависит от денег) | 1 фл.  | При насморке  | Закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли (помните: голову надо положить на бок, затем в *нижнюю* ноздрю закапать препарат; полежать 1 минуту, перевернуться на другой бок и снова закапать в нижнюю ноздрю. Если после закапывания у вас появился неприятный вкус в горле, знайте - вы просто наелись санорина и ВСЕ). |
| **5. При сердечно-сосудистых заболеваниях** |
| 1. | Валидол | 6 таб.  | При стенокардии, неврозах, истерии, морской болезни. | Таблетку положить под язык, держать там до полного рассасывания. Взрослым до 2-4 таблеток в сутки. |
| 2. | Валокордин | 1 фл. 20 мл | Успокаивает, снимает чувство страха, нервозность, также при сердечных болях после стресса.  | 15-20 капель 3 раза в сутки. |
| 3. | Нитроглицерин (драже или таблетки) | 1 фл. или 1 уп. | При сильных "сжимающих" болях в сердце, отдающих в левую руку, лопатку.  | По 1-2 таблетки под язык, при неэффективности - повторить. После приема соблюдать покой не менее 0,5 часа (лучше вообще переход не продолжать). |
| **6. При аллергических состояниях** |
| 1. | Кларитин (кларотадин, лоратадин) | 10 таб.  | При аллергических ринитах, крапивнице, отеке Квинке, реакции на укусы. | 1 таблетка в сутки. Не обладает снотворным эффектом. |
| 2. | Димедрол (ампулы 1%) | 3-5 амп.  | При отеке Квинке | Внутримышечно ввести 2 мл, вызывает сонливость.  |
| 3. | Преднизолон (ампулы 30 мг) | 3-5 амп.  | При анафилактическом шоке, тяжелом приступе астмы. | Шок: взрослому 2 ампулы ввести глубоко в мышцу, при возможности - вводить внутривенно.  |
| **7. При желудочно-кишечных заболеваниях** |
| 1. | Уголь активированный  | 100 таб.  | При отравлениях  | Принимать по 10 таблеток, запивая водой. Вместе с углем другие препараты не принимать - он их всосет, и толку не будет. |
| 2. | Фестал | 10 таб.  | При "расстройстве" желудка. | Препарат содержит ферменты и собственно антидиаррейным свойством не обладает, однако во многих случаях его применение может улучшить пищеварительный процесс. Принимать по 1 таблетке после каждого приема пищи. |
| 3. | Имодиум (лучше брать отечественный лоперамид) | 10 капс.  | Против поноса.  | Внимание! Имодиум - сильный антидиаррейный препарат, с поносом разбирается за час-другой, но принимать его можно только тогда, когда вы уверены, что понос не связан с пищевой токсикоинфекцией или кишечной инфекцией (т.е. есть только понос, рвоты нет и нет тошноты, нарушения общего состояния, лихорадки).Принимать по 1 капсуле до 4 раз в сутки (первый прием - 2 капсулы). |
| 4. | Церукал (метоклопрамид)  | 10 таб.  | Противорвотное | Внимание! Применять только в случае изнуряющей, "пустой" рвоты, мучительных спазмов кишечника. Если рвотные массы отходят - не применять (очистить желудок полностью). Прием по 1 таблетке 3 раза/сутки (первый прием - можно 2 таблетки, взрослым). |
| 5. | Фталазол | 20 таб по 0,5 г | При кишечных инфекциях | Принимать по 1 таблетке 4 раза в день (в первый день - до 6 таблеток). |
| 6. | Левомицетин | 20 таб. по 0,5 г | При тяжелых кишечных инфекциях | В случаях тяжелых инфекций, когда другие средства не помогают. Помните: левомицетин вызывает тяжелый дисбактериоз, поэтому попусту пить его не стоит. Прием по 1 таблетке 3-4 раза в день до еды. |
| 7. | Регидрон | 5 пак.  | Для восстановления водного баланса после рвоты, поноса | Содержит комплекс солей, позволяющих восстановить нормальный водный баланс организма. Пить в соотвествии с инструкцией на пачке. |
| 8. | Но-шпа (отечественный дротаверина гидрохлорид дешевле) | 20 таб.  | При почечной и печеночной колике, спазмах желудка, болях в животе | По 2 таблетки 3 раза в день. |
| **8. Стимулирующие и транквилизирующие средства** |
| 1. | Нашатырный спирт  | 1 фл.  | При обмороке, потере сознания | Смочить ватку и дать подышать, смазать виски пострадавшего. Внутрь принимать не стоит. |
| 2. | Кофеин-бензоат натрия  | 10 таб. по 0,1 г | При слабости, обморочных состояниях, после потери сознания | По 1 таблетке 2 раза в день.  |
| 3. | Феназепам | 10 таб. по 0,000 5 г | При неврозах, психозах, тяжелых травмах, шоковых состояниях | По 1 таблетке 2-3 раза в день. NB! Препарат серьезный, поэтому:- прятать от милиции;- не есть "для прикола". |

 Информация взята с сайта skitalets.ru