Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»**

имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного

воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара

443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров , 142, тел. 931 – 77 – 09, e – mail: piligrim-samara @mail.ru

***«Первая медицинская помощь в походах. Состав аптечки»***

подготовил: педагог дополнительного образования

МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о. Самара

Нунгейзер Е.И.

г.о. Самара, январь 2018

Собираясь в поход, никогда не надейтесь на «авось», ведь всегда существует вероятность того, что может произойти неожиданная ситуация. Проще всего справиться с нештатной ситуацией, если Вы к ней хорошо подготовлены. Планируя поход, обязательно продумайте, как Вы будете действовать в том или ином случае. Если Ваш поход планируется по обжитым территориям, где можно быстро найти людей, выйти к поселку, связаться по мобильному телефону и вызвать помощь, то Вы должны обеспечить наличие самого необходимого и исправность мобильного телефона (наличие заряженной батареи). Если Вы собираетесь забраться в глушь, где до жилья месяцы пути, то Вам понадобится профессиональный врач, специально обученный для оказания медицинской помощи, и медицинские инструменты. Вполне возможно, что придется удалить аппендицит или выполнить еще более сложную операцию.

Самое страшное при нештатной ситуации — паника. Первоначально следует «взять себя в руки», успокоится, подумать и проанализировать то, что случилось. Вообще все зависит, конечно же, от самой ситуации.

Наверное, уже каждый обращал внимание на то, что практически любой хочет дать хороший совет. Но мы попытались здесь собрать всю самую актуальную информацию, которую можно даже распечатать, для того, чтобы знать, как поступать практически в любой нештатной ситуации.

Любой поход не может обойтись без синяков, ушибов, ссадин. Именно поэтому ни в коем случае не следует забывать в путешествие туристическую аптечку. На количество и перечень лекарств влияет число участников, продолжительность и район похода, а также и другие немаловажные факторы. Каждый раз, собираясь на отдых, любой человек хочет предусмотреть абсолютно все. Но как гласит один закон «Вас поразит именно та болезнь, от которой Вы не взяли защиты». Учитывайте, что всего Вы не унесете, именно поэтому взять следует лишь самое необходимое.

**Итак, что же обязательно должно содержаться в любой аптечке?**

* стерильный, нестерильный бинт;
* лейкопластырь катушка и бактерицидный пластырь;
* стерильная вата;
* жгут;
* эластичный бинт;
* ножницы;
* английская булавка;
* перекись водорода;
* йод;
* калия перманганат;
* нимесил;
* ибупрофен;
* дексалгин;
* парацетомол (можно добавить фервекс и колдрекс) - жаропонижающие;
* нафтизин (галазолин, тизин, називин) -капли в нос;
* пантенол — крем от ожогов;
* активированный уголь и лоперамид — от расстройства кишечника;
* церукал — противорвотное;
* дезлоратадин (эриус) и кларотадин (кларитин) — антигистаминные;
* папаверин и дротаверин (но-шпа) — спазмолитики;
* вадидол, нитроглицерин, валокордин или корвалол — сердечные препараты;
* фастум гель — крем с обезболивающим эффектом.

Также не забудьте про антибиотики широкого спектра действий и нашатырь. А вот гигиеническая помада, крем от загара в жаркие дни (или слишком солнечные) помогут сберечь Ваши губы и кожу.

Стоит знать, что инъекционные препараты следует в поход брать лишь тогда, когда с Вами в походе будет медик или человек, который в состоянии сделать укол. Этому полезно научиться некоторым участникам похода. Итак, давайте остановимся на самых частых внештатных ситуациях: переломы, растяжения, вывихи, обмороки.

**Обморок**

Его причинами могут выступать: кровопотеря, сильная боль, голод, волнение, испуг и т.д. Признаками обморока выступают: ощущение нехватки воздуха; появление головокружения; резкая бледность лица; резкое поверхностное дыхание; потеря сознания. Если вдруг у Вас в походе с кем-то случилось подобное, то пострадавшего следует положить так, чтобы его голова находилась ниже ног. При этом необходимо расстегнуть пояс и воротник для того, чтобы обеспечить организм притоком воздуха. После этого к его носовым входам поднесите смоченную нашатырем вату. Как только человек придет в себя, ему следует дать теплого чая или обычной питьевой воды.

**Вывих**

Основными признаками вывиха выступают: резкая боль в суставе, припухлость, кровоизлияние (синяк), изменение конфигурации сустава. Незначительное движение в суставе у пострадавшего вызывает боль. Если Вы не являетесь врачом, то ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно вправить вывих. Подобная попытка может привести лишь к ухудшению состояния человека: нервы, крупные кровеносные сосуды могут быть повреждены «головкой» вывихнутой кости. При первой помощи следует обеспечить вывихнутому суставу полное обездвиживание. Повесьте на косынке вывихнутую руку, а если подобное случилось с ногой, то положите под нее сделанный из подручных материалов (полотенце, спальник и др) — валик.

**Растяжение**

Растяжение связок чаще всего сопровождается: припухлостью, болью, кровоизлиянием. В походах наиболее часто встречается растяжение голеностопного сустава. Обычно это случается при «подворачивании» стопы. После этого сустав увеличивается, а любое движение причиняет резкую боль. Ни в коем случае пострадавшему не следует наступать на поврежденную конечность. Лучше всего использовать костыли, сооруженные из подручных материалов. При первой помощи следует первые 2-3 часа на область повреждения прикладывать холодные примочки, а вот сустав необходимо туго забинтовать. Для того чтобы сустав быстро восстановил свои функции, следует сразу же использовать, например, фастум-гель. А если вдруг сложилось впечатление, что у пострадавшего вывих или перелом, то его следует немедленно доставить в больницу.

**Перелом костей**

Если подобное случается, то пострадавший при этом должен ощущать очень сильную боль в месте, где была получена травма. Внешняя форма повреждения обычно изменяется, здесь появляются синяки, перегибы и отечность. Следует уточнить, что прикосновение в месте перелома чаще всего усиливает боль, а также может привести к смещению обломков. Ни в коем случае не касайтесь поврежденной части тела и не делайте попыток для уточнения локализации места перелома. В этом случае следует срочно создать условия для полного покоя поврежденного органа. Но если есть открытый перелом, то следует немедленно на него наложить антисептическую повязку. В случае, если из раны видно обломок кости, никогда не стоит пытаться ее вправить самостоятельно, необходимо просто наложить повязку и шину. Для того, чтобы перевязать пострадавшего, одежду необходимо разорвать по швам, ведь любое «шевеление» конечности может спровоцировать сильнейшую боль, а вот смещенные кости или осколки могут привести лишь к дополнительным повреждениям. Для того, чтобы обездвижить поврежденную конечность лучше всего воспользоваться шинами, но если вдруг под рукой их нет, то можно соорудить их из досок, широких палок, кусков фанеры или же прутьев. Учитывайте, что длина шин должна быть достаточна для того, чтобы обездвижить 2 соседних сустава (ниже и выше места перелома). В случае, если Вы накладываете шину на обнаженную конечность, то следует ее обязательно обернуть тканью (самой чистой, которая есть).

Так или иначе, лучше всего обойтись без серьезных «аварий». А вот в итоге, следует указать еще несколько важных моментов:

Закон рюкзака. По определению, емкость рюкзака в два раза меньше тех вещей, которые Вы хотите в него положить.

Комары ночью не засыпают. Всегда найдутся такие «противные» насекомые, на которых не подействуют антисептики. Репелленты могут закончиться, но вот комары никогда.

Не стоит в поход брать металлическую или глиняную кружку. Первая утонет, а вторая разобьется. Как бы Вы хорошо не следили за теми вещами, которые сушатся на костре, они все равно могут сгореть.

В походах погода непредсказуема.

Получайте удовольствие от Вашего небольшого или большого путешествия! Старайтесь не попадать в неприятные истории и отдыхайте с хорошим настроением!