

## Походная аптечка

№№	Название	Кол-во	Назначение	Способ применения и примечания
<b>1. Расходные материалы, инструменты, вспомогательные средства</b>				
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 кровотокающий 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 гноя 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 кровотокающий 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 загрязненных 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. 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.
<b>2. Обработка ран, ушибов, ожогов</b>				
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.
<b>3. Обезболивающие и жаропонижающие</b>				
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.
<b>4. При заболеваниях органов дыхания</b>				
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 готовят 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).
<b>5. При сердечно-сосудистых заболеваниях</b>				
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).
<b>6. При аллергических состояниях</b>				
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.
<b>7. При желудочно-кишечных заболеваниях</b>				
1.	Уголь активированный	100 таб.	При отравлениях	Принимать по 10 таблеток, запивая водой. Вместе с углем другие препараты не принимать - он их вососет, и толку не будет.
2.	Фестал	10 таб.	При "расстройстве" желудка.	Препарат содержит ферменты и собственно антидиарейным 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 антидиарейный 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.	Левомецетин	20 таб. по 0,5 г	При тяжелых кишечных инфекциях	В случаях тяжелых инфекций, когда другие средства не помогают. Помните: левомецетин 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 соответствии 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.
<b>8. Стимулирующие и транквилизирующие средства</b>				
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 0,0005 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".

По многочисленным просьбам читателей публикуем состав походной аптечки. В состав аптечки были внесены изменения по итогам обсуждения в форуме.

При подготовке этой публикации мы изучили довольно большое количество статей по походной медицине, однако приводимый здесь набор медикаментов во многом определяется личными предпочтениями автора. В случае, если у кого-либо возникнут возражения, приглашаем обсудить все разногласия в [форуме](#). Туда же прошу обращаться всех, кто будет покупать аптечку по этому списку - сообщите, пожалуйста, цену всего набора, чтобы другие знали.

Мы не ставили себе целью создание полного справочника по походной медицине. Из существующих в Сети руководств для туристов особо хочется выделить [труд Ольги Плясовой-Бакуниной](#), размещенный на сайте Клуба Хронических Водников.

Для укладки аптечки не рекомендуем использовать полиэтиленовые пакеты - в нужную минуту все обязательно перепутается, и нужный препарат будет сложно найти. Лучше использовать укладки для автомобильных аптечек или легкие пластмассовые ящички для инструментов (продаются в хозяйственных магазинах). Разделите препараты в укладке на группы: "Желудочные", "Антибиотики", "Обезболивающие" и т.д. У медика под рукой должна быть аптечка первой помощи (минимально: бинты, кровоостанавливающий жгут, йод, перекись водорода, пластырь, нашатырный спирт, валидол).

Данная аптечка рассчитана на группу в 8-10 человек, передвигающуюся по равнинной местности (препараты для лечения горной болезни мы не включали) в теплое время года. При планировании похода в холодное время года рекомендуем увеличить количество противостудных препаратов, антибиотиков и витаминов как минимум в 2 раза.

Мы намеренно исключили из аптечки различные сильнодействующие реанимационные препараты (адреналин и пр.) - в неопытных руках ими скорее можно убить, чем вылечить, зато проблемы с милицией можно получить очень легко.