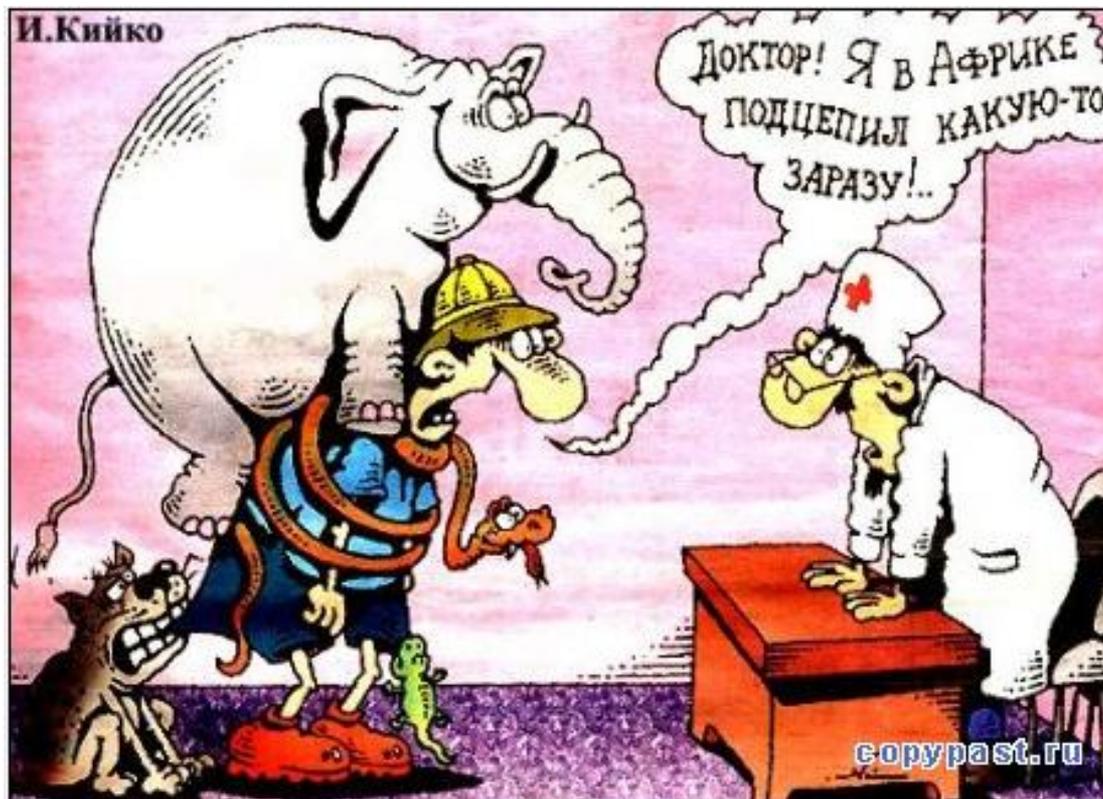


Подготовка похода: медицина



Турклуб КПИ «Глобус»
Александр Бунчук

План лекции

- Медик в группе, цели и задачи
- Обязанности медика:
 - до похода
 - в походе
 - после похода
- Аптечки:
 - Общественная
 - Личная
- Наиболее типичные травмы/заболевания в походе

Медик – кто это?

- Идеально – врач
- Неидеально – интерн
- Неплохо – студент-медик или фельдшер/медсестра
- Опасен для себя и других – студент другого, немедицинского профиля 😊

Цели и задачи медика в походе

Основная цель:

Пройти безаварийно весь поход

Задачи:

- Выявление заболеваний до похода
- Обучение навыкам ПМП
- Составление аптечки
- Контроль состояния здоровья участников в походе, оказание ПМП

Обязанности медика **ДО** похода

- **Контроль за состоянием здоровья участников:**
 - Предварительный опрос <http://www.tkg.org.ua/node/21945>
 - Консультации специалистов при выявлении проблем
 - Имеет решающее влияние на руководителя в плане участия/неучастия человека в походе по мед. показаниям
- **Обучение себя и участников похода навыкам ПМП**
 - Проведение теоретических и практических занятий по оказанию ПМП с отработкой типичных сценариев, желательно в условиях «приближенных к боевым»
 - Организация посещения спец. курсов ПМП
http://www.dunan.com.ua/First_Aid_training.htm
 - Анкеты <http://webanketa.com/>

Обязанности медика **ДО** похода

○ **Составление общественной аптечки**

- Составление списка необходимых наименований (помним о весе аптечки. Это зависит от категории/района/кол-ва участников похода!!!)
- Закупка
- Упаковка
- Обучение команды умению работать с аптечкой
- Обновление отсутствующих, в недостаточном кол-ве или с истекшим сроком годности наименований

○ **Составление списка личной аптечки, контроль за его выполнением**

<http://www.tkg.org.ua/node/20631>

Обязанности медика **В** походе

- Оказание ПМП участникам при острых/обострении хр. заболеваний
- Совместно с руководителем принятие решения относительно схода участника с маршрута по мед. показаниям
- Медицинское обеспечение ПСР
- Профилактика пищевых инфекций/отравлений, травм
- Поддержание командной аптечки/чек в необходимом состоянии

Обязанности медика **после** похода

- Написание своей части отчета о спортивном походе



ЗАЖАЛ ОТЧЕТ?

Обокрал софорумцев!

Классификация



Аптечки (состав)

- Командная
 - Ампульные препараты
- Экстремальные
- Личные
- Ссылки

https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/ccc?key=0Artu03Ne4RhQdGs4d0MzTG8wZGRsWUoyQXI6MnVpOWc&hl=en_US&authkey=CN3_24QE

Ушибы, растяжения

- **Симптомы:**

1. боль
2. припухлость
3. кровоподтек

Первая помощь:

1. наложение тугой (но не пережимающей сосуды!) повязки или шины
2. холод местно первые 24 часа после травмы по 15 мин.
3. приподнятое положение конечности
4. обезболивание (нимесил, ибупром в таб. + «охлаждающие» мази местно- долобене, дип-релиф)

Кровотечения

по виду сосуда:

1. Артериальная(кровь алая, фонтанирует)
2. Венозная(кровь темная, вытекает медленно)
3. Капиллярная
4. Паренхиматозная

По направлению:

1. Внешняя
2. Внутренняя
3. Внутритканевая

Гемостаз

- Самостоятельный
- Хирургический:
 - *временный(сразу после травмы в порядке неотложной само-, взаимопомощи)*
 - *окончательный (с больницы, госпитале)*

Методы временного гемостаза

- При капиллярных, венозных кровотечениях:
 1. Тугое прижатие кровоточащего места(за исключением травм глаза и вдавлений свода черепа!)
 2. Приподнятое положение конечности
- При артериальных кровотечениях:
 1. Пальцевое прижатие артерий
 2. Максимально сгибание или переразгибание конечности в суставе(способ Адельмана)
 3. Круговое пережатие конечности(= наложение артериального жгута)

Правила наложения артериального жгута

- Не накладывать жгут на голое тело
- Перед наложением поднять конечность на 1 минуту
- Накладывать жгут «проксимальнее» места кровотечения в натянутом виде
- Затягивать до исчезновения пульса. **Слабо затянутый жгут усилит ! кровотечение**
- Не перезатягивать в тоже время, что бы не передавить нервы
- <http://www.youtube.com/watch?v=wCXYkral5zg&feature=relmfu>

Правила наложения артериального жгута

- Каждый последующий тур жгута накладывают слабее предыдущего
- Длительность пережатия конечности:
 - летом не более **1,5** часов
 - зимой не более **1** часа
- К жгуту прикрепляют этикетку, на которой указано время наложения
- Во время транспортировки жгут должно быть видно!

[Видео](#)

Вопросы?



Спасибо!

