



БЧ-2021

Заболевания в горах. Аптечка горного туриста

Лектор: Наталья Панкова

- *Здоровье туриста самое главное – его надо беречь*
- *Сейчас нет здоровых - есть недообследованные*
- *Можно не отличать Бабеля от Бебеля, но знать как ты устроен – необходимо*

Ничего не болит?

Когда заболит – может быть уже поздно

Диспансеризация!!!

Анализы

например: слабость и усталость – от недостатка железа

Прививки

- АКДС (каждые 10 лет)
- Энцефалит (по схеме)
- Гепатит А, В.
- Ветрянка, краснуха и т.д.

Флюорография

- Один раз в год

ЭКГ

- Один раз в год



- Стоматолог
- Офтальмолог
- Гинеколог

Осмотр - раз в пол года

- В горах обостряются все хронические заболевания;
- В горах ничего не лечится, всё лечение симптоматическое;
- Мы не врачи, чтобы ставить диагнозы;
- Если в течении 24 часов (за исключением острых случаев) не стало лучше – спускаем вниз.

Подготовка аптечки

- Берем то, чем умеем пользоваться
- Выбор препаратов зависит от категории похода, состава группы, анамнеза группы, места похода, времени года
- Кроме плюсов, нужно знать и минусы препаратов: противопоказания, дозировки, совместимость.
- Допустимо для удобства инструкции к лекарствам свести в таблицу.
- Проверка срока годности препаратов

Требования к упаковке аптечки

- Герметичность
- Прочность
- Доступность
- Удобство работы
- Маркировка
- Вес – около 2 кг на группу (до 12 чел)
- Разбить на блоки (первая помощь, ампулы, таблетки)
- Обязательное резервирование (у другого человека)

Состав личной аптечки

- Перевязка (два бинта и пачка салфеток)
- Пластырь (в рулоне)
- СИЗ (перчатки)
- Бактерицидный пластырь
- Гигиена (помада, крем от солнца, для девочек)
- Любимые таблетки (***руководитель и медик в курсе что и когда вы пьете!!***)

Состав групповой аптечки

- «Скорая помощь» – едет в близком доступе
- Таблетки
- Инъекции
- Перевязка и антисептики
- Витамины
- Мази
- Инструменты (градусник, ножницы, пинцет..)
- В **резервном блоке** (*дублирующим самое необходимое*) – перевязка, обезболивающие и антибиотики

Общая логика работы

- Была травма – оказать первую помощь
- Обезболить или снять симптомы
- Ждем, смотрим стало ли лучше
- Если не стало лучше в течении суток – пострадавшего эвакуируем
- Все прочие «болячки» лечим симптоматически. Если не помагаает – вниз.
- Острые случаи (травмы позвоночника, головы, острый живот, острая горная болезнь (отеки легких и мозга))

«Горняжка»

- Головная боль
- Сниженный аппетит
- Тошнота
- Головокружение
- Плохой сон
- Неадекватность
- Метеоризм
- Нарушение походки
- Помрачением сознания
- Одышка и сердцебиение
- Подавленность и заторможенность
- Галлюцинации
- Кома

Горная болезнь

В разных горных системах высота начала болезни разная:

- Кавказ – 2000-2500м
- Памир - 3000-3500м
- Гималаи – 4000-4500м

Иными словами, выше 4500м при неадекватном графике и плохой тренированности участники полягут все!

Степени: легкая, средняя, тяжелая (острая).

Опасности: отек легкого, отек мозга, потеря сознания, опасная неадекватность и т.д.

Лечим симптоматически. Очень помогает трудотерапия.

Или немного спуститься. Должно проходить к утру.

Если более суток не проходит- спуск ниже уровня возникновения симптомов.

Острый отек легкого

Причин много, итог один - убивает человека меньше чем за сутки.

Симптоматика:

Возникает через суток - двух после быстрого подъема на высоту и проявляется:

- учащением дыхания и нарастающей одышкой по типу «дыхания загнанной собаки»
- покашливанием, вынужденной позой (полусидя)
- при осмотре выявляются синюшность губ и ногтевых лож, отмечается учащенное сердцебиение
- появлением кровянистой пенистой мокроты, kloкочущего дыхания.
- через несколько часов может развиваться кома. Температура тела нормальная или субфебрильная (до 38)

Острый отек легкого

**ТАЩИМ ВНИЗ СО СКОРОСТЬЮ ЧУТЬ ВЫШЕ
СКОРОСТИ СВЕТА**

*Никакие медикаменты и манипуляции не служат
отсрочкой для спуска вниз.*

Даже спуск на 200-300 м может спасти жизнь.

- Гормонотерапия (любые гормоны – дексаметазон, преднизолон 2-3 ампулы вв или вм гидрокортизон – его только вм!)
- Ограничение жидкости
- Спиртовую марлю на рот – дышать через нее (гашение пенообразования)
- Мочегонные (фуросемид (лазикс) вв или в рот – вм не действует!

Острый отек мозга

- Отекающему Мозгу некуда расширяться...
- Высокогорный острый отек мозга проявляется:
 - нарастающей головной болью
 - одышкой и сердцебиением, подавленностью
 - почти полным отсутствием мочи
 - нарушением походки
 - тошнотой, рвотой
 - помрачением сознания и галлюцинациями
 - заторможенностью, сменяющейся комой.

Главное неприятное отличие от отека легкого – невозможность общения, в большинстве случаев полу- или полностью бессознательное состояние.

Острый отек мозга

**ТАЩИМ ВНИЗ СО СКОРОСТЬЮ ЧУТЬ ВЫШЕ
СКОРОСТИ СВЕТА**

*Никакие медикаменты и манипуляции не служат
отсрочкой для спуска вниз.*

Даже спуск на 200-300 м может спасти жизнь.

- Гормонотерапия (любые гормоны – дексаметазон, преднизолон 2-3 ампулы вв или вм гидрокортизон – его только вм!)
- Ограничение жидкости

Заболевания в походе: Головная боль

- «мигрень» - кофетин, цитрамон, баралгин – в идеале то, чем человек обычно лечится в таких случаях
- Перегрев – отдых, питье, намочить голову, умыться

Травматическое:

- Повреждение кожных покровов – не пугаться обилия крови, обработка – стандартная
- Синяки, шишки – мази (траксевазин, бодяга, арника)

Тошнота и рвота в течении часа – признаки сотрясения.

Максимальный покой, дневка. Лучше не становится – эвакуация вниз.

При суровой необходимости двигаться дальше – разгрузить, снизить темп, поставить сопровождающего.

Заболевания в походе: Глаза

- **Снежная слепота** (от 15 до 30 минут на горном снегу при ярком солнце без очков. Если просто щуриться – то уже через 20-40 минут.)

Симптомы: ощущение «песка в глазах», боль, сильнейшее слезотечение и светобоязнь, отек, рефлекторный спазм обеих век.

ЧТО ДЕЛАЕМ:

- Темные очки до выздоровления (даже внизу)
- Противовоспалительная терапия (глазные капли, глазная мазь с антибиотиками)

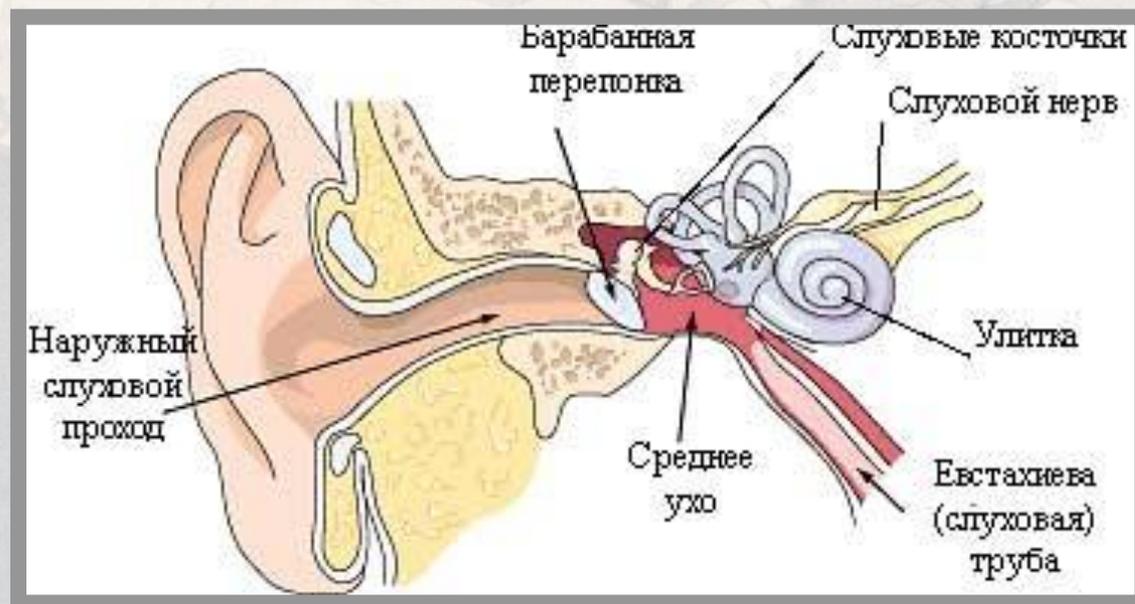
Заболевания в походе: Глаза

- «мусор» (промыть от внешнего угла к внутреннему, не тереть)
- Конъюнктивит (промываем. Легче не становится – через сутки капаем антибиотики)
- Ячмень, воспаление века (промывать, отслеживать температуру тела, повязка с глазной мазью (если есть))
- Предшественниками **отслойки сетчатки** являются появление световых феноменов: «вспышек», «искр», зигзагов «молний» (разгружаем, наблюдаем и эвакуируем).
- Люди после операции на глазах и с плохим зрением – в зоне риска

Заболевания в походе: Уши

- *Отит* – болит, стреляет в ухе, повышенная температура (капли Отипакс (или с другим антибиотиком), ватка в ухо и тепло (напр.компресс)).

При температуре – антибиотики.



Заболевания в походе: Нос

- *Ринит (насморк)* (капли в нос (називин и пр.) при забитом носе).
- *Аллергический ринит* - выделения прозрачные и постоянно текущие (антигистаминные).
- *Обострение гайморита* – нос заложен, характерны обильные гнойные выделения из носа, озноб, повышение температуры тела, плохое общее самочувствие, головная боль, часто иррадирующая в область лба, корень носа и зубы (сосудосуживающие, антибиотики местно, антисептики, обезболивающие, жаропонижающие и противовоспалительные, антибиотики внутрь).
- *Кровотечение* (холод на переносицу, голову не запрокидывать!! тампонирование)

Заболевания в походе: Губы

- *Обветренные (шершавые, трещины)* (мажем гигиенической помадой, жирным кремом, д-пантенолом..)
- *«Простуда» (герпес)* (ацикловир (мазь, таблетки))
 - Вирус герпеса находится у 98% человеческой популяции
 - Рецидивы герпетического воспаления могут быть спровоцированы снижением иммунитета, воспалительными процессами, солнечной радиацией, переохлаждением
 - Герпес может быть на разных частях тела (глаза, «Опоясывающий лишай», половые органы..)

Заболевания в походе: Зубы

- *Болит* – ампула с анальгином на ватку и на зуб.

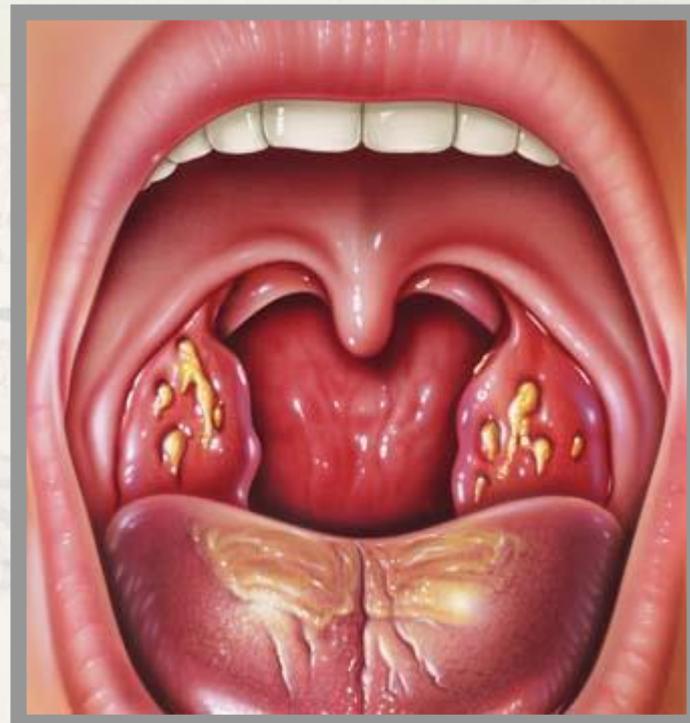
Прошло – хорошо, не прошло – вниз.

- *Флюс* – поласкаем каждые два часа.

Мониторим температуру тела. Нет улучшения в течении 24 часов и есть температура – вниз. При невозможности вниз – антибиотики.

Заболевания в походе: Горло

- *Болит, красное* (полоскание теплой водой с солью, фурацилином и тд)
- *Обложено налетом, увеличение и болезненность лимфатических узлов – ангина* (механическая санация, контроль температуры, антибиотики)



Заболевания в походе: Кашель

Кашель может быть признаком различных заболеваний.

Лечим симптоматически.

Бывает:

- Постоянный (например, курильщика)
- Временный (острые респираторные болезни)

- Сухой (леденцы от кашля)
- Влажный (АЦЦ, мукалтин)
- Лающий кашель – при распухшей гортани и/или связках

- Мокрота при влажном кашле бывает:
 - слизеобразной (при начале развития бронхита)
 - гнойно-слизистой (при развитии бронхита)
 - гнойной (при воспалениях легких и при гноении)
 - ржавой мокроты (при крупозной пневмонии)
 - густая и вязкая мокрота (астма)

**Бронхит на высоте может превратиться
в пневмонию в течении суток**

При отсутствии улучшения – эвакуация вниз.

Заболевания в походе: пневмония

- Резкая общая слабость, утомляемость, обильное потоотделение по ночам.
- Кашель вначале сухой, позже с «ржавой» или гнойной вязкой мокротой.
- Боль при дыхании на стороне пораженного легкого, за грудиной, усиливается при кашле
- Дыхание учащенное, поверхностное, кожные покровы красновато-синюшные
- Температура может быть разной (как 36.9, так и 39.8)

Что делаем: **вниз**, антибиотики, жаропонижающие, противокашлевые..

Заболевания в походе: «живот»

- Тошнота, рвота – возможно горная болезнь, отравление (уголь 1 тб на 10кг (фильтрум и тп – см инструкцию), регидрон для восполнения солей, питье малыми дозами)
- Изжога (рени, смекта и тд)
- Тяжесть – переедание, жирная местная пища (фестал, мезим..)
- Запор (слабительное – сенаде, регулакс..)
- Понос (уголь, лоперамид. Если не прекращается, появляется слизь, кровь = инфекция => эвакуация, антибиотик)

Заболевания в походе: «острый живот»

Возможные причины:

- Тупая травма живота
- Язвенная болезнь ЖКТ
- Внематочная беременность
- Грыжи
- Аппендицит
- Острый панкреатит

Что происходит:

- Прободение
- Кровотечение в брюшную полость
- Перитонит

Один из способов диагностики:

- Плавно давим на живот и резко отпускаем (пациент лежит на спине)
- Если болит сильнее во время отпускания – «острый» живот

Что делать:

- Тщательное наблюдение
- Запретить еду и питье
- Обезболивание – только в момент эвакуации
- Если не лучше: холод на живот и **срочная эвакуация**

(до операционного стола 24-72 часа)

Заболевания в походе: мочеполовая система

- Болезненное и учащенное мочеиспускание, ложные позывы – возможно цистит (локальное тепло, антибиотики, спазмолитики)
- + если в анамнезе есть МКБ – **срочная эвакуация**
- Болит бок, отдает в спину – возможно пиелонефрит (мониторим температуру. Антибиотики (напр. Монурал), при отсутствие улучшения – эвакуация)
- При появлении в моче крови – **срочная эвакуация**
- «ПМС» (с болью бороться спазмолитиками; с раздражительностью и тревожностью – успокоительными. Разгрузить на 2-3 дня, понять и простить 😊)

Заболевания в походе: Спина и конечности

- Болит спина и суставы (мази на основе диклофенака или кетаролака; голеностоп и колени – бинтуем эластичным бинтом, перед началом движения разогреваем самомассажем)
- Вросший ноготь (соляная ванночка и спиртовой компресс для локализации, вскрытие гноя, промыть и обработать. По возможности – вскрывать в мед.пункте)



Заболевания в походе: кожа

- Мозоли и потертости (заклеить рулонным пластырем с перекрытием. На ночь можно снимать и подсушивать)
- Прыщи и гнойники (не выдавливаем, не греем, не охлаждаем; накладываем мазевую повязку (левомеколь и т.д.))
- Обезвоживание



Заболевания в походе: обморок

Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания. В основе лежит кислородное голодание мозга. Бывает часто после травмы, перегрева (тепловой удар), усталости (голод, обезвоживание), заболевания.

Непосредственные причины:

- спазм сосудов головного мозга (испуг, сильная боль),
- резкое снижением давления
- вследствие внутреннего кровотечения

Потере сознания часто предшествуют:

- приступы дурноты, слабости, тошноты.
- лицо бледнеет, зрачки становятся узкими

В горизонтальном положении обморок, как правило, быстро прекращается, возвращается сознание, щеки розовеют, больной делает глубокий вдох и открывает глаза.

- Обмороки могут быть проявлением эпилепсии и сопровождаются судорогами.



Не болейте!!!