**Первая медицинская помощь в походе**

**Содержимое аптечки для первой помощи в походе**

Этот обязательный атрибут, при правильном составлении, не займет много места в рюкзаке, но убережет его владельца от многих неприятностей. Так как при упаковке багажа важен каждый грамм, то ниже перечисляются только самые **необходимые компоненты для оказания первой помощи** в походе:

* вспомогательные элементы:
  + электронный градусник;
  + резиновый жгут;
  + медицинская вата и бинт (различной ширины), эластичный бинт;
  + бактерицидный лейкопластырь.
* обработка повреждений кожи, ушибов, растяжений:
  + перекись водорода в таблеточной форме: занимает меньше места и не выветривается, обеззараживает раны;
  + мазь индовазин или раствор димексид: местное обезболивание при ушибах, боли в суставах;
  + пантенол: первая помощь при ожогах.
* желудочно-кишечные заболевания:
  + активированный уголь: незаменим при отравлениях;
  + ферментный препарат, содержащий панкреатин (мезим, фестал);
  + левомицетин: в случае серьезных кишечных инфекций;
  + имодиум: устраняет диарею при пищевом отравлении;
  + порошок регидратанта: восстановление водно-щелочного баланса после отравления.
* другое:
  + нашатырь: при обморочных состояниях
  + аспирин: обезболивающее и жаропонижающее;
  + супрастин, димедрол или тавегил: препараты снимающие аллергические реакции, при этом не понижающие артериальное давление и не обладающие высоким аллергическим потенциалом. Используются при укусе насекомых или змей;
  + Дексаметазон – сильный глюкокортикоидный препарат, используется для снятия анафилактического шока при укусе змей или насекомых.
  + парацетамол: первая медицинская помощь в походе при лихорадке и жаре;
  + лидокаин 2%: быстрая местная анестезия;
  + валидол: успокоительное средство.

**Этот список будет больше в том случае, если маршрут занимает несколько недель** и группа не контактирует с цивилизацией. Также дополнительные средства нужны для путешествия с детьми. Поручить её составление нужно человеку, который имеет практические навыки оказания первой медицинской помощи в природных условиях.

**Первая помощь при ранении**

При несвоевременном оказании первой медицинской помощи в природных условиях, существует опасность избыточного кровотечения, нагноения, развития гангрены. Кожу вокруг **повреждения обрабатывают перекисью**, сверху накладывается стерильная повязка.

**Если артериальное кровотечение не останавливается**, то возникает необходимость в **накладывании жгута**, который нужно снимать каждый час и, если кровь продолжает идти, накладывать опять. Венозное кровотечение останавливают тугой повязкой.

**Посторонние предметы (стекло, метал) из раны не достают**, если есть возможность доставить человека в медпункт в течение 15 часов. Неправильное извлечение может еще больше повредить внутренние ткани.

**Растяжение и вывих**

При растяжении, проблемный сустав **неподвижно фиксируется** плотной повязкой. **Сильные боли устраняются локально** (мази, холодные компрессы), даются обезболивающие средства. Первая медицинская помощь в походе при вывихах должна **только обездвиживать конечность**. Самостоятельное вправление вывиха строго не рекомендуется!

**Первая помощь при переломе**

Закрытые переломы опасны ранением осколками внутренних тканей. **Нужно наложить шину и зафиксировать всю конечность**, обездвижить два ближних сустава. После этого человека нужно уложить на носилки и, в горизонтальном положении, доставить в медпункт. Если жертва со сломанной рукой утверждает, что он(-а) в состоянии идти на своих двух, то этот героизм некому не нужен. **Из-за малейшего сдвига может произойти открытый перелом**.

Если сломанная кость разорвала внешние ткани, то план действий такой же, как и при ранениях. Затем происходит наложение шины и транспортировка пострадавшего. Стоит отметить, что **в качестве шины можно использовать не только дощечки, но и лыжи, ружье и т.д.** При отсутствии любых заменителей, сломанную ногу привязывают к здоровой ноге, руку - к туловищу.

**Оказание первой медицинской помощи при ожоге**

Если поврежденный участок кожи больше размера ладони, нужно быстро вывести человека из наступившего шока. Для этого применяются обезболивающие препараты или, в крайнем случае, спирт, крепкий кофе. На ожог накладывается пропитанная спиртом повязка. До прибытия спасателей пострадавшего желательно накрыть теплыми вещами и поить горячим чаем.

**Первая помощь при обморожении**

Первая помощь при обморожении заключается в **остановке воздействия холода на организм человека, согревании конечностей и всего тела, предотвращении застоя кровотока в пораженных тканях**. Для этого человека помещают в палатку, снимают верхнюю одежду, обувь, носки.

Нужно учитывать, что процедура оказания первой помощи зависит от степени обморожения пострадавшего.

**Степени обморожения**

**I степень** – самая легкая, как следствие недлительного воздействия низких температур. Живые ткани на пораженном участке не отмирают и имеют сначала бледный цвет, который потом становится красноватым. Кожа жжет и покалывает, боли терпимы и непродолжительны.

Пострадавший участок достаточно согреть легким растиранием теплыми руками или шерстяной тканью, после чего наложить повязку из марли и ваты.

**II степень** – пораженный участок сначала теряет чувствительность, но после согревания назойливо болит и жжет. Через пару дней на месте обморожения появляются пузыри с прозрачной жидкостью внутри.

**III степень** – потеря чувствительности тканей на длительный период, которое не восстанавливается сразу после нагревания. Как следствие – незаживающие рубцы, отмершие ткани, утраченные ногти.

**IV степень** – самая губительная для живых тканей, все мягкие слои которых безвозвратно отмирают. Синеватый отек образуется сразу после обморожения. Поражаются даже суставы и кости.

Запомните! При трех последних стадиях нельзя делать растирание и быстро согревать пострадавшего.

На обмороженную кожу накладывается удерживающая тепло повязка: марля, двойной слой ваты, снова марля, слой плотного материала (резина или клеенка). Если пострадала конечность, её фиксируют как при стандартном оказании первой помощи в походе: на дощечке или любом плотном куске, перебинтовывая поверх теплоизолирующей повязки. Также можно утеплить сверху верхней одеждой или шерстяными свитерами. Пострадавшего поят и кормят горячим. В качестве обезболивающего – две таблетки Но-шпа, аспирин, анальгин.

**Чего делать нельзя?**

1. **Растирание снегом.** Занесете инфекцию и еще больше повредите сосуды.
2. **Быстро согревать** пострадавшего у костра, с помощью грелок и т.д. Это только усугубляет последствия обморожения.
3. **Натирание пораженного участка маслом**, жиром, а также спиртом при II-IV стадии.

Если место обморожения потеряло чувствительность на долгое время, то человека нужно как можно быстрее доставить в медпункт. **Это обязательно для III-IV стадий обморожения.**

**Помощь при пищевом отравлении**

В первые два часа нужно сделать промывание желудка (выпить литр кипяченой воды), вызвав рвоту. Больной должен лежать в теплом месте. В качестве *грелок* используют пластиковые бутылки. Не допускать обезвоживания, давать выпивать не менее 5 стаканов воды в день. Кроме токсиновыводящих и облегчающих симптомы средств, нужно давать порошок регидрона для профилактики обезвоживания. В следующие два дня больной должен придерживаться диеты на кашах и легких супах.

**Первая помощь Мозоли и потертости**

Мозоли и потертости возникают в результате тесной или промокшей обуви, попавших соринок, грубых штопок, латок и складок на носках.

При образовании водянистых пузырей, покраснении или припухлости кожи необходимо это место обработать мягким антисептиком, затем антимикробной мазью и заклеить лейкопластырем. Водянистые пузыри не рекомендуется прокалывать во избежание заражения, но если они доставляют сильный дискомфорт и мешают движению, то можно проколоть их прокаленной иголкой, после чего наложить стерильную повязку с антимикробной мазью.

Если Вы заметили потертости и покраснения, которые еще не превратились в болезненные мозоли, можно обложить ватным кольцом поврежденные места во избежание дальнейшего травмирования.

**Первая помощь при укусе ядовитых змей**

Змеиный яд не имеет ни запаха, ни вкуса. Местное действие яда выражается в резком воспалительном раздражении, а резорбтивное (общее) — в поражении центральной нервной системы и гемолизе.

Лучшим средством самозащиты от укусов змей являются резиновые или кожаные сапоги, так как зубы змей очень хрупкие и легко ломаются при проникновении через плотную кожу или резину. Плотные шерстяные носки, которые в некоторых районах носят летом, также могут до некоторой степени защитить от укусов.

Признаки укуса змеи:

1. Ясно различимые одна или две точечные ранки или царапины.
2. Боль на месте укуса и нарастающий отек вокруг укуса.
3. Лихорадка, сильная тошнота, рвота, мышечная слабость, сонливость, холодный пот.
4. Нарушение зрения («двоится» в глазах).
5. Затрудненное дыхание.

Человек ощущает укол, а на коже виден двойной след ядовитых зубов. Не позже чем через 20 минут появляется отек, который нарастает в течение трех суток. Покраснение от места укуса полосами тянется к туловищу (лимфангоит), ближайшие лимфатические железы набухают и становятся болезненными (лимфаденит). На месте укуса появляется пузырь с кровяным содержимым, позже — некроз, а вокруг кровоизлияния. Может наблюдаться потеря чувствительности в этом месте длительностью до двух недель. Нередко присоединяется вторичная инфекция. Через час после укуса появляются одышка, сердцебиение, головокружение, тошнота, рвота, горький вкус и сухость во рту. Зрачки расширены, однако реакция на свет сохраняется. Наблюдается тремор. Температура тела повышена. Пульс учащен.

При укусах неядовитых змей (в этом случае на месте укуса нет проколов, а остаются ссадины) необходимо обработать место укуса антисептиком и наложить стерильную повязку.

Первая помощь при укусе ядовитых змей складывается из следующих неотложных действий:

* обеспечение полной неподвижности укушенной конечности;
* наложение стерильной повязки на место укуса и обработка антисептиком, наложение шины на поврежденную конечность;
* лежачее положение пострадавшего и полная его неподвижность для предотвращения распространения яда;
* обильное теплое питье (чай, кофе, вода);
* в случае необходимости искусственное дыхание и массаж сердца;
* для облегчения общего состояния дать антигистаминные препараты пострадавшему;
* транспортировка пострадавшего в ближайшую больницу, где ему будет введена поливалентная противозмеиная сыворотка.

До сих пор ещё в некоторых руководствах по оказанию неотложной помощи предлагается в первые 10-15 минут после укуса змеи выполнить активное удаление яда из раны путём его отсасывания. Высасывание яда не представляет угрозы для оказывающего помощь при условии целостности слизистой оболочки ротовой полости (отсутствие эрозий).

**При укусе змеи НЕЛЬЗЯ:**

Разрезать место укуса крестообразно или вырезать пораженный участок. Порезы случайными предметами (ножами, осколками стекла) приводят к инфекциям.

Прижигать ранку раскаленными на огне предметами, углями от костра, порохом. Прижигание места укуса неэффективно, потому что длина ядовитых зубов змеи достигает сантиметра, из-за чего яд проникает глубоко в ткани, и поверхностное прижигание не способно его разрушить. А на месте прижигания образуется струп, под которым начинается нагноение.

Накладывать жгут выше места укуса. Наложение жгута на пораженную конечность ухудшает состояние пострадавшего и усиливает явления некроза.

**Первая помощь при укусах насекомых**

**Первая помощь**

1. Удалить из раны жало. Лучше всего выдавить его с помощью пинцета или ногтей, чтобы оно не переломилось, и не раздавился мешочек с ядом, прикрепленный к нему (в случае укуса пчелы).

2. Хорошо промыть место укуса с мылом.

3. Если после укуса прошло совсем мало времени, то яд, скорее всего, еще не рассосался. Чтобы уменьшить вероятность аллергической реакции, яд из раны необходимо отсосать. Это можно сделать при помощи рюмки или стопки или приложив кусочек рафинированного сахара к месту укуса.

4. Сделать компресс. Для компрессов существует множество рецептов, воспользуйтесь наиболее удобным для вас способом.

5. Если припухлость будет увеличиваться, то необходимо принять внутрь или наружно какое-либо антигистаминное (противоаллергическое) средство. Такие препараты должны всегда находиться в вашей аптечке. Они могут быть как в виде таблеток, так и в виде мазей, которые помогают не только при укусах насекомых, но и от крапивницы или пищевой аллергии. К ним относятся такие лекарства: «Тавегил», «Димедрол», «Диазолин», «Цетрин», «Гисталонг», «Супрастин». Перед применением обязательно изучите инструкцию. Крема, обладающие противоаллергическим действием – это гель «Фенистил» и бальзам «Спасатель».

6. После укусов насекомых у Вас может начать подниматься температура. В этом случае выпейте жаропонижающее лекарство. Рекомендуется обильное питьё.

Если принятые меры не помогли пострадавшему, отёк продолжает увеличиваться и распространяется на дыхательные пути или появляются признаки анафилактического шока, необходимо переходить к экстренным мерам.

**Первая помощь тонущему**

Положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову, очистить рот (если в этом есть необходимость) и через плотно прижатый носовой платок или марлевую салфетку сделать искусственное дыхание «рот в рот». Если челюсти сильно сжаты и невозможно открыть рот, следует применить способ «рот в нос». При потере пульса одновременно проводить закрытый массаж сердца. Стоя на коленях с правого бока от пострадавшего, на грудину положить нижнюю часть ладони, а сверху ладонь другой руки и ритмично сдавливать грудную клетку, примерно 80 раз в минуту. Искусственное дыхание проводить непрерывно до полного восстановления дыхания.

В заключение стоит сказать, что оказание первой медицинской помощи в природных условиях должно проходить без паники. Главная цель оказывающего помощь человека – обеспечение безопасности жизни пострадавшего до получения им специализированной медицинской помощи.