



# ШКОЛА АЛЬПИНИЗМА

## Красноярского клуба альпинистов

### Модуль “медицина”

#### Аптечка личная

- Индивидуальные препараты (хронические заболевания)
- Бинты стерильные х2 (10, 15, 20 мм)
- Лейкопластырь (больше лучше)
- Хлоргексидин (обработка ран)
- Кетонал, Кетанов, Спазмалгон табл. (обезболивающее)
- Лоратадин (противоаллергическое)
- Аспирин (обморожения, против температуры)
- Активированный уголь (отравления)
- Йод (мелкие ссадины)
- Эластичный бинт х1 (можно больше или тейпы)
- Жгут Эсмарха (остановка кровотечений)

#### Расширенная аптечка для автономных походов

- Эластичные бинты
- Гипотермический пакет (для охлаждения места ушиба, травмы)
- Одежда спасателя
- Перчатки (стерильные, нестерильные)
- Термометр ртутный или электронный
- Ножницы
- Шприцы 2мл, 5 мл х10
- Марлевые салфетки в стерильной упаковке
- Клей БФ-6
- Декспантенол – мазь при небольших ожогах 1 степени (ожог от солнца).
- Кеторолак – обезболивающее (по 1 таб. внутрь – до 4 таблеток максимум или внутримышечно 1 амп.)
- Гепатотромбин С, Троксевазин Нео – мазь против ушибов синяков, растяжений (3 раза в сут.)
- Парацетамол – от высокой температуры (по 1 таб. 2 раза в сут., запивая водой или 1 пакет в день, вечером)
- Раствор левомицетина глазной – антисептик капли в глаза, при травмах, для предотвращения развития инфекции (капать 3 раза в сут. и закрыть стерильными салфетками)
- Левомицетин – при кишечных инфекциях, сопровождающиеся температурой (по 1 таб. 2 раза в сут., пропить весь планшет)
- Лоперамид – при «Диарее путешественников», нельзя с температурой (по 1 капс., после каждого акта дефекации, до 6 капс. в сутки)
- Метоклопрамид – противорвотное (по 1 таб. 3 раза в день, за 30 минут до еды)
- Ацикловир – мазь противовирусная, против простуды на губах, герпеса (3 раза в день)

- Йодантипирин – противовирусное, эффективен против клещевого энцефалита (в первые два дня по 3 таб. 3 раза в сут., далее два дня по 2 таб. 3 раза, следующие 5 дней по 1 таб. 3 раза)
- Амоксициллин – антибиотик общего действия, при воспалительных заболеваниях (по 2 таб. 2 раза в сутки, пропить весь планшет)
- Гексорал – спрей, антисептик, при воспалительных заболеваниях горла (3 раза в день)
- Каптоприл – экстренная помощь при резком повышении давления, гипертонический криз (по 1 таб. под язык)
- Нитроглицерин (или Валидол) – расширяет периферические вены, уменьшает преднагрузку сердца венозной кровью. При отеке легких, инфаркт миокарда, грудная жаба (стенокардия) (по 1 таб. под язык до 3 таб. макс)
- Дротаверин – спазмолитик, расширяет периферические сосуды, применяется совместно с обезболивающим при травмах или при обморожениях, (по 1 таб. 2 раза в сут., риск гипотонии, не использовать вместе с Тренталом)
- Трентал – расширяет периферические сосуды конечностей, при обморожениях (по 1 таб. внутрь 3 раза в сутки. Максимальная разовая доза — 4 таб.)
- Никотиновая кислота – Улучшает кровообращение, стабилизирует сосуды, при обморожениях (по 1 таб. внутрь 2 раза в сутки)
- Дексаметазон – кортикостероид, применяется при шоковых состояниях, отеке легких, головного мозга, обморожениях (1 амп. внутримышечно 1 раз в сутки, можно повторить через 12 часов)
- Диакارب – мочегонное, снижает внутричерепное давление, при отеке головного мозга (по 1 таб. внутрь 1 раз в сутки 3 дня)
- Адреналин
- Гемостатическая губка

[krasalp.ru](http://krasalp.ru), [school.krasalp.ru](http://school.krasalp.ru)  
[vk.com/krasalp](https://vk.com/krasalp)  
[vk.com/school alp](https://vk.com/school_alp)

Остались вопросы? Звоните **+7 965 914 9640** или пишите  
**sport@krasalp.ru**