Аптечка путешественника: едем в теплые страны

Предложение неожиданных путешествий —
это урок танцев, преподанный Богом.
К. Воннегут

В путешествие нужно взять аптечку. Наверное, этот факт не вызывает сомнений и вопросов. Сомнения и вопросы, как правило, вызывает состав аптечки. Как взять все необходимое, но при этом не превратить свой багаж в склад медикаментов? В данной статье мы рассмотрим общие принципы составления аптечки для путешествия и примерный список препаратов.

При составлении аптечки нужно учитывать следующие факторы[1].

- Доступность медицинской помощи. То, насколько быстро человек сможет обратиться к медикам, определяет количество лекарств в аптечке: их должно хватить до момента получения медицинской помощи (или выздоровления). Стоит также учитывать, что из-за разницы в торговых названиях могут возникнуть трудности с поиском в местных аптеках аналога нужного препарата.

- Оснащенность аптечки зависит от того, кто будет оказывать медицинскую помощь. Стоит брать только те медикаменты и инструменты, которыми их владелец сумеет воспользоваться. Лучше взять инструкции ко всем препаратам, чтобы в критической ситуации не сомневаться в правильности их применения.

- Характер заболеваний и травм, с которыми можно столкнуться во время поездки. Это будет зависеть от климата и ландшафта страны, от распространенных здесь инфекционных болезней, а также от того, чем предполагается заниматься. Исследования показывают, что для обычной деловой поездки основными проблемами являются «диарея путешественников», адаптация к климату и джет лаг[3]. Активный отдых и занятия спортом предполагают повышенный травматизм, знакомство с местной кухней увеличивают шансы столкнуться с пищевым отравлением или аллергией.

- Количество человек, которые будут пользоваться аптечкой. Заболеть может как один человек, так и вся группа, медикаменты должны быть в достаточном количестве. Также важно учитывать возраст и индивидуальные особенности участников поездки. Если в группе есть дети, то препараты должны быть разрешены к использованию у детей, а формы — удобны к использованию (при необходимости — сироп, суппозитории). Если есть хронические заболевания, которые могут проявиться, следует быть готовыми к возможным обострениям и иметь соответствующие лекарства.

- Препараты, входящие в состав аптечки, должны быть высокоэффективными и простыми в использовании, иметь минимальное количество побочных эффектов. Не должно быть просроченных препаратов. Если необходимо взять с собой сильнодействующие, психотропные или наркотические средства, нужно иметь медицинские документы, подтверждающие, что они назначены врачом.

- Форма выпуска препаратов должна быть максимально удобна для использования и хранения. Лучше исключить из аптечки жидкости, стеклянные флаконы и ртутные термометры — они могут разбиться, а кроме этого еще и добавляют лишний вес.

- Упаковка аптечки определяется условиями использования. В городских условиях на первый план выходят удобство хранения и использования, компактность. На отдых на природе лучше взять прочный и герметичный кейс. Если препаратов много, имеет смысл разбить аптечку на две части, и носить с собой только то, что может понадобиться в любой момент (например, минимальное количество перевязочных средств, 1 доза обезболивающего, солнцезащитный крем).

Теперь обратимся непосредственно к составу аптечки. Как показывают исследования, среди наиболее частых проблем со здоровьем у путешествующих в странах тропического и субтропического климата встречаются расстройства ЖКТ («диарея путешественников»), простудные заболевания, респираторные инфекции, мелкие травмы, в том числе мозоли, аллергические реакции[2]. В соответствии с этим представим примерный список препаратов, которые могут войти в состав аптечки для путешествия.

Перевязочные средства

- Бинт марлевый. Универсальное перевязочное средство. Из него при необходимости можно изготовить салфетки, тампоны и др. Удобнее взять широкие стерильные бинты.

- Пластырь. Очень актуален в длительных пешеходных прогулках. Рулонный пластырь удобен для предотвращения потертостей и мозолей, для закрепления повязок. Бактерицидный пластырь используется для перевязки ран, ссадин, потертостей.

- Повязки гемостатические и антимикробные представляют собой салфетки, пропитанные раствором в индивидуальных пакетах.

- Эластичные бинты могут пргодиться для иммобилизации травмированных суставов.

Антисептики

- Среди спиртовых антисептических растворов обычно используются раствор иода и раствор бриллиантовой зелени. Они же чаще всего разливаются, поэтому лучше взять их в форме карандашей.

- Для промывания раны используются водные растворы антисептиков - бензилдиметил[3-(миристоиламино)пропил]аммоний хлорид*, хлоргексидина биглюконат*.

- Средства для обработки ожогов. Традиционно применяются средства, содержащие декспантенол*. Ими же можно обрабатывать раны для лучшего заживления. Можно также использовать гели, содержащие анестетики.

Обезболивающие, противовоспалительные

Выбор нестероидных противовоспалительных препаратов достаточно большой. Среди них хорошей переносимостью обладают парацетамол* и ибупрофен*[4]. Эти препараты могут использоваться при умеренных болях. Ибупрофен обладает оптимальным соотношением эффективность/безопасность[6]. Кеторолак* один из наиболее эффективных анальгетиков среди НПВС, применяется при более выраженных болях. Эффективность этих препаратов возрастает в ряду парацетамол — ибупрофен — кеторолак[5].

При простудных заболеваниях

- Жаропонижающие средства — парацетамол, ибупрофен.

- При заложенности носа — сосудосуживающие средства. Наибольшей безопасностью и продолжительностью эффекта обладает оксиметазолин*[7].

- Можно также использовать антигистаминные препараты (см. далее)

- Можно взять комбинированные препараты. Они содержат, как правило, жаропонижающее, антигистаминное, сосудосуживающие средства (например, парацетамол-псевдоэфрин-хлорфенамин) и иногда – аскорбиновую кислоту.

При расстройствах желудочно-кишечного тракта

- Сорбенты. Наиболее распространенным является активированный уголь*, но он неудобен в применении (принимают до 80-120 таблеток, растертых в порошок[8]). Существует большое количество современных эффективных сорбентов (Смектит диоктаэдрический*, кремния диоксид коллоидный*, метилкремниевой кислоты гидрогель*, повидон*, и др.

- Средства для восстановления водно-электролитного баланса (Декстроза + Калия хлорид + Натрия хлорид + Натрия цитрат*)

- Противодиарейные средства — лоперамид*, сенназиды А и В*. Следует помнить, что препараты снижают перистальтику, могут привести к замедлению выведения микроорганизмов из кишечника и ухудшению течения заболевания. Это особеенно важно при инфекционных диареях, поэтому применять их можно лишь в крайних случаях.

- Пищеварительные ферменты (панкреатин*, полиферментные препараты)

Противоаллергические средства

Антигистаминные препараты первого поколения (дифенгидрамин*, хлоропирамин* и др.) эффективны при лечении аллергий, особеннно проявляющихся дерматитами. Но они обладают седативным эффектом, поэтому имеют ограничения к применению (например, у водителей). В аптечку лучше взять препараты второго поколения (лоратадин*, диметенден* и др.)

Средства от укачивания

- Сюда входят антигистаминные препараты (дифенгидрамин*, дименгидринат*). Они эффективны для профилактики и лечения морской болезни, но имеют ряд побочных эффектов, в том числе седативный. Также могут быть использованы гомеопатические средства.

Другие средства и инструменты

- Солнцезащитный крем понадобится, если придется много находиться под открытым солнцем. В местах с повышенной солнечной активностью (например, в горах) потребуется крем с высокой степенью защиты.

- Гигиеническая помада - не менее важное средство защиты кожи. При необходимости можно использовать помаду с солнцезащитными компонентами

- Средство от комаров.

- Прекрасной половине путешественников полезно будет знать, что в азиатских странах бывает сложно найти в продаже гигиенические тампоны. При необходимости их лучше взять с собой.

- В аптечке полезными могут оказаться ножницы, булавки (закрывающиеся), мерные ложки (для жидких форм препаратов), а также медицинский термометр (электронный).

Пример 1. Список аптечки для семьи, отправляющейся с ребенком 2 лет в Грецию на 5 дней. Это практически здоровые люди, планируется пляжный отдых и осмотр местных достопримечательностей. Ребенок в силу возраста не может принимать таблетки.

1. Бинт стерильный марлевый 1 шт.
2. марлевые салфетки 5 шт.
3. пластырь рулонный 1 шт.
4. пластырь бактерицидный 20 шт.
5. иода спиртовой раствор (карандаш)
6. хлоргексидина биглюконат 50 мл
7. Ибупрофен (суспензия для приема внутрь, 100 мг в 5 мл)
8. Оксиметазолин (капли назальные 0,025%)
9. Цетиризин (капли для приема внутрь)
10. Смектит диоктаэдрический 6 пакетиков
11. Солнцезащитный крем детский, SPF 35
12. гигиеническая губная помада
13. Термометр электронный
14. Мерная ложка для суспензии ибупрофена

Пример 2. Список аптечки для группы из 4 человек, отправляющейся на 10 дней в национальный парк в Патагонии (Чили). Планируется отдых на природе, пешие прогулки (10-15 км в день) в гористой местности, приготовление пищи на открытом огне. В конце путешествия — морская прогулка, дегустация национальных блюд. Один из участников имеет аллергию на пыльцу растений.

1. Бинт стерильный марлевый 8 шт.
2. марлевые салфетки 10 шт.
3. пластырь рулонный 2 шт.
4. пластырь бактерицидный 20 шт.
5. эластичный бинт 5 м
6. иода спиртовой раствор (карандаш)
7. хлоргексидина биглюконат 50 мл
8. лидокаин 5% гель
9. Ибупрофен (400 мг) 20 таблеток
10. Кеторолак 10 мг 10 таблеток
11. Оксиметазолин (капли назальные 0,05%)
12. дезлоратадин 5 мг таблеток
13. хлоропирамин 25 мг 20 таблеток
14. Смектит диоктаэдрический 10 пакетиков
15. лоперамид 2 мг 10 таблеток
16. панкреатин 10000 50 таблеток
17. Регидрон 3 пакетика
18. дименгидринат 50 мг 10 таблеток
19. Солнцезащитный крем, SPF 35
20. гигиеническая губная помада
21. Термометр электронный

Материал подготовила Ирина Савенкова

Список литературы:
1. Халмуратов А.М. Современные принципы разработки состава наборов средств и устройств для оказания первой помощи. Социальные аспекты здоровья населения. № 2 2008(6)
2. Сундуков и др. Диарея путешественников. Лечащий врач №10/10
3. Rogers HL1, Reilly SM. A survey of the health experiences of international business travelers. Part One--Physiological aspects. AAOHN J. 2002 Oct;50(10):449-59.
4. Кукушкин М. Л. Диагностические и терапевтические подходы при боли в спине. Лечащий врач №05/13
5. Страчунский Л. С. Нестероидные противовоспалительные средства. Методическое пособие. Кафедра клинической фармакологии Смоленской государственной медицинской академии.
6. Ушкалова Е. А. Ибупрофен — нестероидное противовоспалительное средство с наилучшим соотношением эффективность/безопасность. Лечащий врач. Март 2006
7. Зайцев А. А. Лечение острых респираторных вирусных инфекций. Лечащий врач № 08/08
8. Садовникова И.И. Бытовые отравления. Эффективная помощь на догоспитальном этапе. Русский медицинский журнал. Www.rmj.ru
9. Constantine M. Vassalos Traveller’s Diarrhoea and Intestinal
Protozoal Diarrhoeal Disease. Current Concepts in Colonic Disorders. Edited by Dr. Godfrey Lule. 2012 ISBN 978-953-307-957-8
10. Puretz SL. First-aid supplies for backpacking. Br J Sports Med. 1992 Mar;26(1):48-50.