

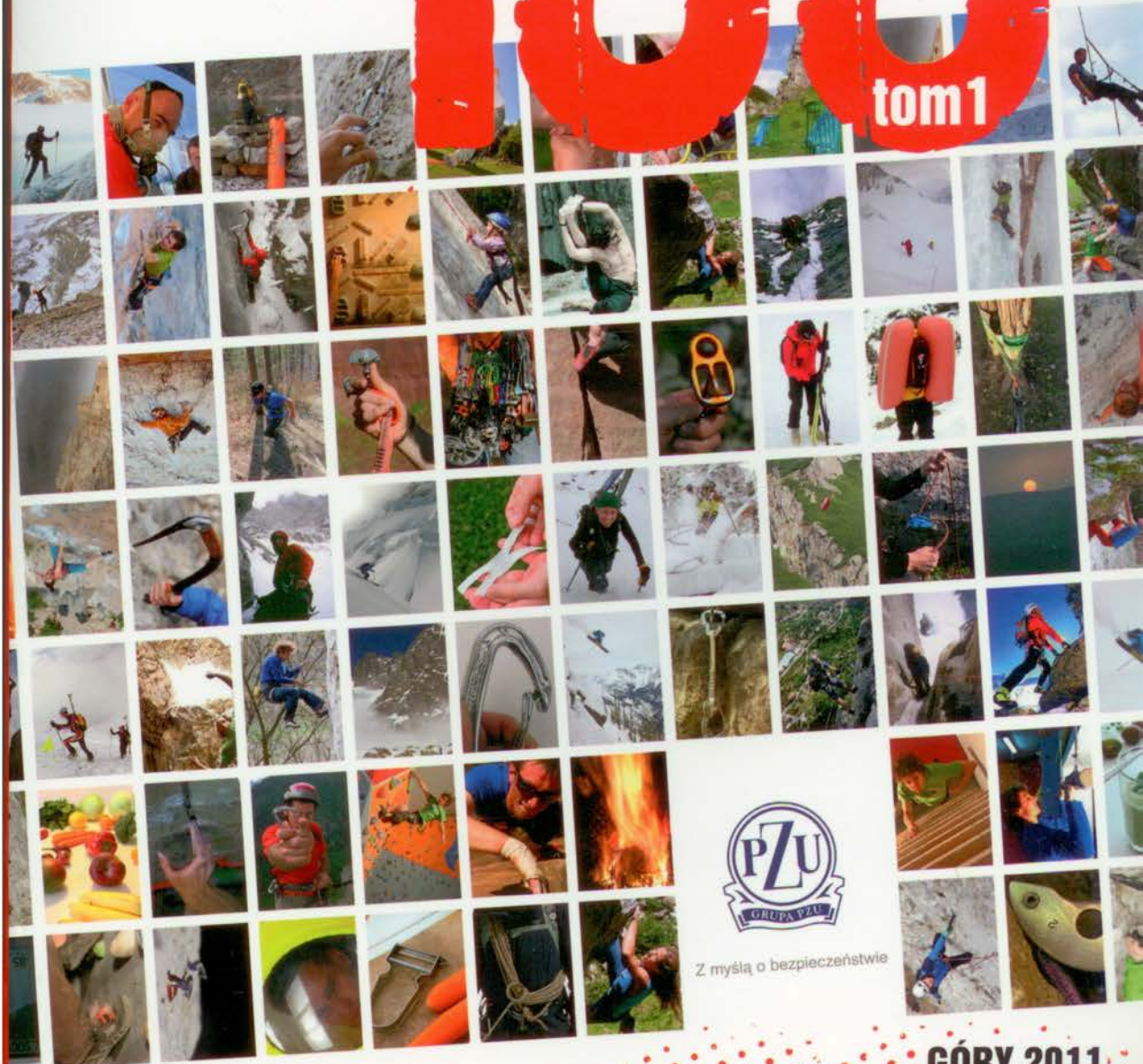
THE
NORTH
FACE

NEVER STOP EXPLORING

PREZENTUJE

1000 porad GÓR

tom 1



Z myślą o bezpieczeństwie

GÓRY 2011

PORADA ■ 44

ROBERT SZYMCZAK



APTECZKA

wyprawowa

i tlen

Rozsądnie wyposażona apteczka wyprawowa pozwoli ci poradzić sobie w górach z błahymi, acz uciążliwymi, dolegliwościami. Może także uratować życie. Niektóre leki, które dobrze jest mieć w apteczce, wymagają recepty i powinny być używane tylko za zgodą i wiedzą lekarza, dlatego przed wyprawą trzeba się do niego zgłosić. Lekarz rodzinny nie tylko zajmie się wypisaniem recept, wytłumaczy jak i w jakiej sytuacji należy stosować dany lek, ale także, znając twoje zdrowie, może zweryfikować skład apteczki i zwrócić uwagę, czy nie masz uczuleń na konkretne leki. Wszystkie lekarstwa kup przed wyjazdem – w miejscu, do którego udaje się wyprawa, cena, dostępność, a także oryginalność leków może być różna.

Apteczka wyprawowa to nie tylko leki i środki opatrunkowe, ale również tlen ratunkowy oraz przenośny worek hiperbaryczny.

APTECZKA

Skład i rozmiar apteczki zależy przede wszystkim od charakteru wyprawy, liczby uczestników oraz ich wiedzy medycznej. Na trekkingu, w którym bierze udział kilka osób wystarczy jedna apteczka grupowa oraz osobista apteczka ratunkowa dla każdego. Na wyprawie wysokogórskiej, oprócz zapasu leków, który powinien znajdować się w bazie, należy przygotować apteczki dla każdego obozu oraz osobiste apteczki ratunkowe dla wszystkich uczestników.

APTECZKA GRUPOWA/OBOZOWA

Opakowanie apteczki może być wykonane z mocnego materiału albo plastiku. Polecam sztywne plastikowe pudełko

z przegródkami na śruby, które można kupić w supermarkecie – z pewnością ochroni leki przed uszkodzeniami. W materiałowych apteczkach tabletki z powodu ciągłego zgniatania są wyciskane z opakowań i nie nadają się do użycia.

Apteczka grupowa/obozowa składa się z kilku części, które w plastikowym pudełku oddzielają przegródki. Ważne jest, by w środku pudełka znajdowała się lista leków wraz z informacją – w języku polskim i angielskim – na temat ich zastosowania i dawkowania.

Apteczka grupowa/obozowa, którą proponuję, podzielona jest tematycznie na dziewięć przegródek (tzw. boksów), w których umieszczono 33 leki i inne środki medyczne. Nazwy kolejnych boksów, w których znajdują się środki medyczne to:

Boks 1	oczy/odwodnienie
Boks 2	urazy/rany
Boks 3	infekcje/kaszel
Boks 4	biegunka/nudności/wymioty
Boks 5	wyczerpanie energetyczne
Boks 6	sen
Boks 7	choroba góraska
Boks 8	gorączka – zapalenie gardła
Boks 9	ból

Zgłoś się z poniższą listą do lekarza rodzinnego – powinien pomóc wybrać optymalny skład apteczki. Medycyna wysokogóraska jest dziedziną, która się rozwija. Wskazania lekarskie się zmieniają, dlatego aktualizuj swoją wiedzę.

Podział apteczki na dziewięć boksów ułatwia znalezienie leków.



LEK/PREPARAT KIEDY UŻYWAĆ? DAWKOWANIE		PRZECIWSKAZANIA/ SKUTKI UBOCZNE/ZASTOSOWANIE
BOKS 1 – OCZY/ODWODNIENIE		
1	FLOXAL (Ofloxacin), maść do oczu – ślepotą śnieżną – przewlekłe zapalenia spojówek – zapalenie i owrzodzenie rogówki – 1 cm maści 3 razy dziennie do worka spojówkowego	– nie stosować dłużej niż 14 dni – podczas leczenia nie stosować miękkich soczewek kontaktowych – maść zmniejsza ostrość widzenia: podczas jej stosowania należy zachować ostrożność przy poruszaniu się w trudnym terenie górskim
2	TROPICAMIDUM 1% (Tropicamide) krople do oczu – ślepotą śnieżną – 1 kropla do worka spojówkowego i po 5 minutach ponownie 1 kropla – powtarzać 3 razy dziennie	– preparat rozszerza źrenicę i poraża akomodację, zmniejszając ostrość widzenia, dlatego należy zachować ostrożność przy poruszaniu się w trudnym terenie górskim lub zaniechać działalności górskiej podczas jego stosowania PRZECIWSKAZANIA – jaskra – nadwrażliwość na pochodne atropiny – ostrożnie u osób po 60. roku życia
3	CORNEREGEL (Dexpanthenol) żel do oczu – ślepotą śnieżną – uszkodzenia i owrzodzenia rogówki – uszkodzenia wywołane używaniem szkieł kontaktowych – 1 kropla żelu do worka spojówkowego 3–5 razy dziennie oraz na noc	– nadwrażliwość na dexpanthenol – podczas leczenia nie stosować miękkich soczewek kontaktowych – zamglone widzenie bezpośrednio po zastosowaniu leku, dlatego należy zachować ostrożność przy poruszaniu się w trudnym terenie górskim
4	GASTROLIT (preparat złożony – chlorek sodu, chlorek potasu, wodorowęglan sodu, glukoza, wyciąg z rumianku) saszetki – odwodnienie w przebiegu biegunki/wymiotów/wyczerpującego wysiłku fizycznego – zawartość 1 saszetki rozpuścić w 200 ml gorącej wody, a następnie schłodzić – przez pierwsze 4 godziny 500–1000 ml (2–4 kubki) do zaspokojenia pragnienia a następnie 200 ml (1 kubek) po każdym płynnym stolcu	PRZECIWSKAZANIA – przewlekła i ostra niewydolność nerek – bezmocz
BOKS 2 – URAZY/RANY		
5	PLASTER BEZ OPATRUNKU – rany – urazy	STOSOWANIE: mocowania bandażu, gazika jałowego, zabezpieczania pęknięć na skórze palców, zakładania opatrunku
6	PLASTRY Z OPATRUNKIEM – rany	
7	PLASTRY COMPETE – pęcherze na skórze stóp – otarcia na skórze stóp	STOSOWANIE: chronią miejsce uszkodzenia skóry, umożliwiając dalszą działalność górską
8	PLĄTKI ALKOHOLOWE – odkażanie ran i otarć naskórka	
9	GAZIKI JAŁOWE – rany, – odmrożenia	STOSOWANIE: chronią miejsce uszkodzenia skóry przed zakażeniami.
10	BANDAŻ ELASTYCZNY – rany, – skręcenia, – zwichnięcia, – złamania	STOSOWANIE: pozwala założyć opatrunek uciskowy na miejsce krwawienia, umożliwia unieruchomienie stawu po urazie, pomocny przy unieruchamianiu złamanych kończyn
11	AGRAFKI I IGLA – rany, – urazy, – odmrożenia	STOSOWANIE: (AGRAFKA) – unieruchomienie ręki – zamiast chusty trójkątnej (IGŁA JAŁOWA), przebijanie dużych odmrożeniowych pęcherzy na stopach, gdy grozi ich niekontrolowane samoistne rozerwanie.

BOKS 3 - INFEKCJE/KASZEL

<p>12 AUGMETIN-1g (Amoxicilin/Clavulanic acid) – antybiotyk o szerokim spektrum działania, zakażenie górnych i dolnych dróg oddechowych (zatoki, ucho środkowe, krtań, płuca), zakażenia układu moczowo-płciowego (zapalenie pęcherza moczowego, odmiedniczkowe zapalenie nerek), zakażenia skóry, tkanek miękkich, kości, stawów, zakażenia stomatologiczne, położnicze, w obrębie jamy brzusznej – w ciężkich zakażeniach 1 tabletkę co 12 godzin przez przynajmniej 5 dni, stosować razem z TRILAC</p>	<p>PRZECIWSKAZANIA – nadwrażliwość na penicylinę lub inne antybiotyki B-laktamowe, – przebyta żółtaczka lub zaburzona czynność wątroby po zastosowaniu antybiotyków z grupy penicylin – zachować ostrożność u osób z niewydolnością nerek i wątroby</p>
<p>13 TRILAC (preparat złożony – kapsułki z liofilizatem bakterii) – stosować podczas antybiotykoterapii – ostre i przewlekłe zapalenia jelit – zaparcia – 1–2 kapsułki 3 razy dziennie</p>	
<p>14 THIOCODIN (Fosforan kodeiny i sulfogwajakol) – suchy, uporczywy kaszel spowodowany suchym, zimnym powietrzem górskim – 1 tabletkę 3 razy dziennie po posiłku, popijając kubkiem wody</p>	<p>PRZECIWSKAZANIA – kaszel w wysokogórskim obręku płuc, kaszel w astmie, niewydolność oddechowa, nadwrażliwość na kodeinę, na sulfogwajakol, ciąża, karmienie piersią – preparat może zaburzać równowagę, więc należy zachować ostrożność przy poruszaniu się w trudnym terenie lub zaniechać działalności górskiej podczas stosowania.</p>

BOKS 4 – BIEGUNKA/NUDNOŚCI/WYMIOTY

<p>15 NIFUROKSAZYD (Nifuroxazide) – ostra/przewlekła biegunka bakteryjna – 2 tabletki co 6 godzin przez 6 dni – podczas terapii stosować nawadnianie np. GASTROLIT</p>	<p>PRZECIWSKAZANIA – nadwrażliwość na pochodne nitrofuranu – nie podawać dłużej niż przez 7 dni</p>
<p>16 LOPERAMID (Loperamide hydrochloride) – ostre i przewlekłe biegunki różnego pochodzenia – na start 2 tabletki, a następnie 1 tabletkę po każdym płynnym stolcu – maksymalnie do 8 tabletek dziennie – 1–2 stolce dziennie to norma – wtedy należy przerwać terapię – podczas terapii stosować nawadnianie, np. GASTROLIT</p>	<p>PRZECIWSKAZANIA – biegunka krwawa – krwotoczne zapalenie jelita grubego i odbytnicy, niedrożność jelit, zaparcia, upośledzenie czynności wątroby – gdy wystąpi zaparcie, należy przerwać leczenie – nie stosować w ostrej biegunce bakteryjnej</p>
<p>17 METOCLOPRAMIDUM (Metoclopramide hydrochloride) – nudności i wymioty w ostrej chorobie górskiej – nudności i wymioty spowodowane innymi czynnikami – zgaga – 1 tabletkę 3 razy dziennie przed posiłkami</p>	<p>PRZECIWSKAZANIA – ciąża, padaczka, nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek, ostre choroby jamy brzusznej i krwawienie z przewodu pokarmowego, feochromocytoma, guzy zależne hormonalnie od prolaktyny, zaburzenia pozapiramidowe</p>

BOKS 5 – WYCZERPANIE

<p>18 GLUKARDIAMID (Niketamid, Glukoz) – wyczerpanie fizyczne po długotrwałej akcji górskiej – przewlekłe osłabienie i zmęczenie – 4 do 6 pastylek na dobę – niketamid jest uznany jako środek dopingowy</p>	<p>PRZECIWSKAZANIA uczulenie na niketamid, przyspieszona akcja serca i zaburzenia rytmu serca, niestabilna choroba wieńcowa, ciężka astma oskrzelowa, nadciśnienie tętnicze, nadczynność tarczycy, padaczka, cukrzyca, ciąża i okres karmienia piersią – działania niepożądane to kaszel, ból głowy, uczynnienie objawów porfirii</p>
---	--

BOKS 6 – SEN – PROBLEMY

<p>19 STILNOX (Zolpidem) – krótkotrwałe leczenie bezsenności okazjonalnej i przejściowej – lek sprawdzony w leczeniu bezsenności w górach wysokich – 1 tabletkę na noc – maksymalny okres używania to 4 tygodnie, ale powinien być jak najkrótszy, ponieważ lek może uzależnić</p>	<p>PRZECIWSKAZANIA nadwrażliwość na zolpidem, wysokogórski obręku płuc, napady bezdechu sennego, miastenia, ciężka niewydolność wątroby, ostra niewydolność płuc, depresja oddechowa, ciąża i okres karmienia piersią – może wpływać na percepcję i równowagę: należy zachować ostrożność przy poruszaniu się w terenie górskim lub zaniechać działalności górskiej podczas stosowania</p>
--	---