Отчет медика

1.1 Подготовка к походу
Перед походом все участники прошли медосмотр в спортивном диспансере и получили допуск к соревнованиям.
Группе была оформлена спортивная медицинская страховка в СК «Согласие» в категории «Активный отдых», включающий в себя «спортивный туризм».

1.2 Случаи оказания медицинской помощи на маршруте.
Участник 1:
- кратковременное расстройство желудка в первый день похода. Лечение – смекта, энтерофурил;
- солнечные ожоги (покраснение). Лечение – пантенол;
Участник 2:
- кратковременное расстройство желудка в последний день похода. Лечение – смекта, энтерофурил;
- солнечные ожоги (покраснение). Лечение – пантенол;
Участник 3:
- расстройство желудка на 14 день похода. Лечение – смекта, энтерофурил, лоперамид в трансфер;
- сильные солнечные ожоги (волдыри). Лечение – офломелид;
- стоматит. Лечение – полоскание хлоргексидином;
- изжога. Лечение – личные лекарства;
- боль в коленях. Лечение – диклофенак, личные лекарства, тейпирование проблемной зоны.
Участник 4:
- боль в горле. Лечение – полоскание фурацилином, ларипронт, граммидин.

Также ***все участники*** в той или иной степени страдали от появления трещин и заусенцев на кончиках пальцев, возникающих в результате воздействия сразу нескольких факторов:
- высота, холод и холодная вода (замедление кровотока)
- сухость воздуха, солнце, ветер и грязь (сухость кожи)
- недостаток витаминов.
Все эти факторы влияют на эластичность кожи, нарушая её, и при достаточно небольшой нагрузке на растяжение (например, упихивание вещей в рюкзак) кожа трескается. Дальнейшее многодневное воздействие этих же факторов, а также регулярных нагрузок лишь ухудшает ситуацию. В результате могут стать проблемой самые обычные действия – застегнуть молнию, переключить передачу и другие движения, где задействованы пальцы.
Профилактика появления трещин:
- увлажняющий и питательный крем (по возможности регулярно и обязательно перед сном)
- использование велосипедных перчаток с закрытыми пальцами при неблагоприятных погодных условиях
- использование перчаток при мытье посуды в холодной воде.
Лечение трещин:
После анализа сведений из интернета в качестве лечения можно рекомендовать следующие препараты – Солкосерил, Boro Plus (без антисептика), Левомеколь, клей БФ (при небольших ссадинах и трещинах). Есть и другие, но менее известные. И настоятельно рекомендуется при лечении беречь кончики пальцы от повторных нагрузок. Как минимум, накладывать пластырь на проблемные места.

1.3 Выводы медика:
В целом, благодаря самоконтролю и своевременному обращению к медику, серьёзных заболеваний, повлёкших за собой отставание от графика или изменение маршрута, у участников не было.
Медицинская аптечка полностью удовлетворяла условиям похода. За исключением количества взятого на маршрут Пантенола. Несмотря на то, что на маршруте с первого дня принимались профилактические меры во избежание солнечных ожогов (использовались солнцезащитные

крема с SPF от 30 до 50), самым популярным препаратом в аптечке оказался Пантенол. В результате одного тюбика 50 мл не хватило до конца похода (использовался в основном, двумя участниками). Попытка купить Пантенол в Улгии не увенчалась успехом – ни в одной аптеке даже не знали, что это такое и не смогли предложить нам никаких аналогов. Рекомендуется для походов в горных районах Монголии (высокая солнечная активность, много солнечных дней, минимум тени) и других аналогичных районах брать больший запас Пантенола на группу и, возможно, рекомендовать участникам включить его в свою личную аптечку.

Аптечные пункты с хорошим ассортиментом по нашему маршруту имеются только в Улгии. Докупать лекарства на маршруте не планировалось ввиду возможного отсутствия привычных нам препаратов и, помимо пантенола, необходимости в такой дозакупке не возникло.