

# Аптечка рыболова



Когда я присматриваюсь у пригородных электричек к людям с рюкзаками, удочками и ледобурами, обращаю внимание, что многие из них уже пенсионного возраста. Истина, гласящая, что «Время, проведенное на рыбалке, в счет жизни не идет» — неоспорима, но отменным здоровьем пожилые рыболовы могут похвастаться далеко не все.

**Марат Величко**

заслуженный врач России



**А** в их рюкзаках и ящиках чаще всего лежат «на всякий случай» только пара таблеток валидола, флакончик йода, да немного нестерильного бинта. Ну а если случится травма (перелом, порез, зацеп крючка за кожу) или от физического напряжения «прихватит» сердце? В таких ситуациях без индивидуальной походной аптечки не обойтись...

Различные внешне и по внутреннему содержанию индивидуальные аптечки давно созданы для военнослужащих, специалистов из групп особого риска и МЧС, без автомобильных аптечек не пройти техосмотр в ГИБДД. Думаю, что любителям зимней и летней рыбалки, которые тоже порой попадают в трудные, даже опасные ситуации,

нельзя отправляться в дорогу только с благожелательным напутствием: «Ни хвоста ни чешуи!». Береженого, как говорится, и Бог бережет. Давайте продумаем, как лучше поступать, чтобы на рыбалке чувствовать себя спокойнее и увереннее по части сохранения здоровья.

Чтобы создать «вместилище» для персональной походной аптечки из подручных материалов, можно использовать любой легкий пластиковый или прочный картонный пенал, коробочку от старой электробритвы, будильника, детской игрушки или видеокассеты. Можно «разориться» на выпускаемые сейчас специальные матерчатые упаковки.

Ваша аптечка не должна занимать много места и иметь большой вес. Главное – в содержимом. Минимальный набор лекарственных средств и предметов медицинского назна-

чения может быть переменным, но всегда должен зависеть от состояния вашего здоровья в любое время года и особенностей местности, на которой вы проводите свой активный отдых. Обязательными в этом наборе являются те средства, от наличия которых нередко зависит жизнь любого человека.



В первую очередь это средства для оказания первой само- или взаимопомощи при ранениях, ожогах, отморожениях и других травматических состояниях: кровоостанавливающий жгут, индивидуальный перевязочный пакет (его прорезиненная оболочка пригодится для прикрытия входных отверстий при проникающих ранениях грудной клетки), два марлевых бинта (один шириной 14, другой — 10 см), стерильный пакетик гигроскопической ваты, противоожоговая и кровоостанавливающая повязки, антимикробные пластырные листы, липкий пластырь (скотч) в рулоне и медицинская треугольная косынка (применяется вместо жгута и для подвязывания рук при переломах).

Хорошо иметь несколько легких коллагеновых губок «Метуракол» для мгновенной остановки кровотечений или флакончик с аминокaproновой кислотой. Не следует пренебрегать жаропонижающими средствами (5—6 таблеток аспирина), парой противоожоговых пакетов. Сейчас в аптеках имеются современные аэрозольные многокомпонентные средства длительного хранения с дезинфицирующим, обезболивающим и кровоостанавливающим действием (например, пантенол), которые пригодятся для быстрой обработки ран и обожженного кожного покрова.

Неплохо уложить в аптечку одноразовый шприц-тюбик с обезболивающим средством, хирургический скальпель, пинцет и булавку. Вместо громоздких проволочных шин, необходимых для иммобилизации конечностей в местах переломов и транспортировки пострадавшего, можно при необходимости использовать подручные средства — удилыща, лыжи, прутья, камыши, ветки. Для обработки поврежденной кожи или мелких ран нужно уложить в аптечку маленькие флакончики из-под пенициллина с марганцевокислым калием (марганцовкой), перекисью водорода или фурацилина.

Следует поместить в аптечку флакон со 100 мл этилового спирта (одеколона) для обеззараживания кожи, пару закрытых ампул с нашатырным спиртом (применяется при потере сознания), йодом (для обработки ссадин, мест проколов, укусов) и хлорэтилом (для «замораживания» места травмы). На случай профилактики воспалительного процесса после ранений и укусов следует предусмотреть место для 10 таблеток эритромицина или тюбика с гелем «Алтай». Кстати, после укуса диких животных нужно наложить на рану стерильную повязку и доставить пострадавшего в бли-



жайшее меди-цинское учреждение

для введения вакцины против бешенства. При прокалывании ног и загрязнении раны землей необходимо обязательно ввести противостолбнячную сыворотку.

Желательно иметь не менее 5 таблеток нитроглицерина, обзидана или валидола (применяются при болях в области сердца), спрей-флакончик с нитроаэрозолем или бутылочку валокордина (корвалола), 5 обезболивающих таблеток баралгина или анальгина. На случай пищевого отравления (а это сейчас не редкость) можно припасти 5 пакетиков энтерозеда, 10 таблеток энтеросептола или упаковку хорошего адсорбента — активированного угля. Во избежание бурной аллергической реакции на цветочную пыльцу (приступа астмы, сенной лихорадки) или шерсть диких животных (бобра, выдры, водяной крысы) следует иметь в запасе 5 таблеток димедрола или супрастина. В каждой аптечке необходимо держать и медикаменты индивидуального пользования, минимальный набор которых зависит от наличия каких-то хронических заболеваний.

Все перечисленные медикаменты выпускаются отечественной фармацевтической промышленностью, в аптеках они продаются по умеренным ценам и без рецепта. Сейчас даже продаются специальные противошоковые комплекты, содержащие одноразовые шприцы, стерильные иглы и препараты первой помощи в ампулах (адреналин, преднизолон, супрастин). Только необходимо помнить: содержимое походной аптечки рыболова требуется проверять каждые полгода. Заменять (освежать) лекарства с истекшими сроками годности (если они не указаны, хранить препарат в домашних условиях можно не более 5 лет), а также прятать их от детей (особенно те, которые по внешнему виду напоминают конфеты: драже, таблетки, пастилки в ярких оболочках). Все лекарственные средства нужно хранить в соответствии с указаниями фирмы-производителя (чаще требуется сухое, темное место) и обращаться к ним по мере надобности не злоупотребляя количеством.

