

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

Кухтій А.О.

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Лекція з навчальної дисципліни

„СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ”

Для студентів спеціальності 242 Туризм

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

спортивного туризму

„4” вересня 2018 р. протокол № 1

Зав.кафедри _____ Кухтій А.О

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

План

1. Перша медична допомога в туристському поході.
2. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги.
3. Похідна аптечка.

1. Перша медична допомога в туристському поході

Перша медична допомога ~ це невідкладні дії, спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

Мета першої медичної допомоги - полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях - запобігти їх подальшому розвитку.

При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозних ускладнень і розвитку в організмі необоротних-змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягає у здійсненні таких заходів :

- припинення дії травмуючих факторів, що містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;
- відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- зупинення кровотечі;
- перев'язка ран стерильними матеріалами;
- знеболювання;
 - іммобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
 - надання тілу потерпілого найбільш зручного положення у відповідності з характером ушкодження;
 - забезпечення по можливості швидкого і обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги на місце нещасного випадку. При наданні першої медичної допомоги слід виходити перш за все з міркувань безпеки, доцільності тих чи

інших заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, з дотриманням усіх належних вимог, зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Приступаючи до надання першої медичної допомоги, необхідно оперативно і адекватно оцінити стан потерпілого і супутні зовнішні обставини, дотримуватись певної послідовності дій, по можливості врахувати і усунути загрозові фактори чи скоригувати свої дії відповідно до їх впливу.

2. Основні прийоми і правила надання першої медичної допомоги

Часто для надання першої медичної допомоги доводиться повністю або частково роздягати і роззувати потерпілого. При цьому з метою запобігання додатковому травмуванню і небажаному ускладненню його стану, необхідно дотримуватись таких правил:

- одяг треба знімати, починаючи з неушкодженої частини тіла. Якщо одяг прилип до рани, то не можна відривати від неї тканину: *треба просто обрізати її навколо рани;*

- в разі кровотечі одяг треба швидко розрізати уздовж рани і, відгорнувши його, звільнити відповідну ділянку тіла для перев'язки;

- при тяжких травмах гомілки або стопи (при підозрі перелому) необхідно розрізати задник взуття по шву гострим ножом, після чого знімати його поступово, звільняючи в першу чергу п'ятку;

- звільняючи травмовану кінцівку від одягу чи взуття необхідно додатково її притримувати;

- роздягати потерпілого без крайньої необхідності, особливо в холодну пору року, небажано. В таких випадках звільняють лише ту частину тіла, яка потребує відповідної медичної обробки. Для цього цілком достатньо зробити проріз таким чином, щоб після накладання пов'язки і спинення кровотечі можна було опустити відрізаний клапот одягу, закривши ним оголену частину тіла.

При всіх видах поранення перша допомога полягає у визначенні його тяжкості, виявленні можливих внутрішніх ушкоджень, оцінці загального стану потерпілого можливості шоку внаслідок втрати крові, припиненні кровотечі попередженні інфікування рани.

Основні правила обробки рани. Найчастіше поверхневі рани не викликають сильної кровотечі, тому перша допомога обмежується, як правило, перев'язуванням рани. Її краї обробляють ватним тампоном, змоченим у йодній настойці так, щоб йод не потрапив у саму рану. Потім її збризкують пантенолом, покривають стерильною серветкою з індивідуального пакету і забинтовують. В тому разі, якщо краї рани сильно розійшлися, перед бинтуванням їх необхідно зблизити (але не до повного змикання) і в такому положенні зафіксувати кількома смужками лейкопластиру.

Рану забороняється промивати як водою (що пов'язано небезпекою зараження), так і спиртом або йодною настоянкою, які викликають сильний біль. Безпосередньо на рану не можна класти також ніяких мазей і вати. Якщо в результаті поранення виступають на поверхню будь-які внутрішні органи чи

тканини, то їх прикривають стерильною марлею і ні в якому разі не вправляють усередину.

Припинення кровотечі. Обробка будь-якої рани, що кровоточить, спрямована перш за все на припинення кровотечі. При цьому всі дії повинні бути швидкими і точними, оскільки значна втрата крові знесилює потерпілого і може містити в собі загрозу його життю. Запобігання цій небезпеці набагато полегшує і прискорює подальше лікування потерпілого, а також знижує можливість тяжких наслідків поранення.

Венозну і капілярну кровотечу найлегше зупинити за допомогою пов'язки.

Основні прийоми реанімації.

До основних прийомів реанімації відносяться штучне дихання (“рот у рот”, “рот у ніс”) і закритий масаж серця. Вони використовуються з метою врятувати життя потерпілого, який перебуває у критичному стані (шок, відсутність дихання, зупинка серця, втрата свідомості).

Шок - небезпечний для життя стан, викликаний впливом якогось сильного подразника, тяжкої травми, поранення, значної втрати крові. Відразу після серйозного травмування може виникнути загальне мовне і рухове збудження, прискорення дихання (*еректильний шок*). Потерпілий, незважаючи на тяжкі ушкодження, намагається рухатись. Він збуджений, багато і голосно говорить. Через 5-10 хв. цей стан починає змінюватися пригніченістю, що супроводжується послабленою реакцією на оточення, нерухомістю, зблідненням. З'являється липкий холодний піт, часте і поверхневе дихання, прискорення пульсу до 140-200 ударів на хвилину з наступним його послабленням (*торпідний шок*).

Реанімаційні заходи треба здійснювати в такій послідовності:

- обережно покласти потерпілого на спину (при блюванні повернути голову набік);
 - перевірити наявність дихання і серцебиття;
 - в разі відсутності дихання і серцебиття приступити до реанімаційних заходів – штучного дихання і закритого масажу серця;
 - при наявності кровотечі якомога швидше її зупинити;
 - при переломах здійснити іммобілізацію ушкоджених кінцівок;
 - активізувати кровопостачання мозку і серця наданням більш високого положення ногам у разі відсутності їх ушкодження. Для цього достатньо підняти їх, підклавши рюкзак, спальний мішок, згорнутий одяг тощо;
 - не давати пити, оскільки не виключена небезпека ушкодження внутрішніх органів, що може супроводжуватися блювотою. *Категорично забороняється давати потерпілому спиртне;*
 - негайно відрядити когось із членів групи по медичну допомогу.
- Транспортувати потерпілого в шоківому стані можна лише в крайньому випадку – щоб винести до проїжджого шляху, до посадочного майданчика в разі виклику вертольота, а також при повній неможливості прибуття лікаря до місця нещасного випадку.

3. Похідна аптечка

Вирушаючи в похід, кожна група незалежно від дальності маршруту, повинна обов'язково мати з собою похідну аптечку, упаковану надійно, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було швидко розпакувати. Герметичність упаковки, бажана в будь-яких походах, для водних маршрутів є обов'язковою.

Розрізняють два основних типи похідних аптечок.: групову і індивідуальну.

Групова аптечка повинна включати повний набір медикаментів для надання допомоги у випадку можливих захворювань і травм, які найбільш часто трапляються на маршруті.

До індивідуальної аптечки, крім необхідного мінімуму медичних препаратів і перев'язочних матеріалів, повинні входити індивідуальні ліки.

Групова

Не залежно від складності походу аптека повинна бути в вашому спорядженні!!! Залежно від тривалості та специфіки походу аптека може відрізнитись. Ми наведемо вам склад аптечки для групи в 2-5 чоловік, яка зможе допомогти вам вирішити переважну більшість "проблем".

В загальному вміст аптеки можна поділити на групи залежно від напрямку застосування:

- *перев'язочні матеріали*
- *травми*
- *знезаражуючі засоби*
- *кишково – шлунковий тракт*
- *серцево судинні засоби*
- *знеболюючі засоби*
- *інші засоби*

Перев'язочні матеріали

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. Бинт стерильний | 4 |
| 2. Бинт не стерильний | 4 |
| 3. Бинт еластичний 1.5 (2) метра | 3 |
| 4. Пластир бактерицидний | 10 |
| 5. Пластир "моток" | 1 |
| 6. Вата | 1 |

Травми

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. Долобене | 1 |
| 2. Гепатромбін (гель) | 1 |
| 3. Фіналгон | 1 |

Знезаражуючі засоби

1. Йод	1
2. Бриліантовий зелений	1
3. Пантенол	1
4. Пантацид	20 таб
4. Перекис водню	1

Кишково -шлунковий тракт

1. Активоване вугілля	40 таб
2. Панкреатин	20 таб
3. Імодіум	20 таб

Серцево судинні засоби

1.Валідол	20 таб
2.Нитрогліцерин	20 таб
3.Корвалол	20 таб

Знеболюючі засоби

1.Спазмалгон	10 таб
2.Кетанов	20 таб
3.Аспирин	20 таб
4.Анальгин	10 таб
5.Но-шпа	20 таб

Інші засоби

1.Нашатирний спирт	1
2. Ерідез	10 таб

Наведений перелік є лише рекомендацією. Якщо у вас є можливість використовувати більш ефективні препарати, використовуйте. Ми радимо не зменшувати перелік наведених медикаментів. В питаннях здоров'я завжди потрібно перестраховуватись.

Поради:

1. Для аптеки використовуйте або спеціалізовані аптечні сумки, несесери або інші сумки, в яких ви зможете в порядку зберігати препарати.
2. Перед кожним походом перевіряйте вміст аптеки та доповнюйте її.
3. По можливості зберігайте інструкції медикаментів (в крайньому разі завжди можна знайти застосування паперу)

4. Зберігайте в аптечці коротку анотацію по використанню кожного препарату (кожен учасник групи повинен мати можливість в крайньому випадку ознайомитись з цим списком та застосувати необхідний препарат)

Індивідуальна

У поході багато захворювань та нездужань можна лікувати, застосовуючи рослини, які оточують нас під час мандрівки. А у разі втрати медичної аптечки, в аварійній ситуації, рослинні ліки стануть єдиним засобом лікування учасників походу.

Подряпини та дрібні рани можна вилікувати листям подорожника або деревію. Перед використанням їх потрібно помити, пом'яти і прикласти до рани. При відсутності перев'язувального матеріалу замінити його можна корою вільхи, берези, калини, верби. Для цього потрібно зняти нижній тонкий шар кори і розім'яти його руками. Для загоєння дрібних ран можна використати листок чистотілу, помивши та розім'явши його руками і приклавши жовту масу до ранки

Глибокі рани спочатку потрібно обробити антисептиками. Ними можуть бути такі лікарські рослини як кропива дводомна, мох ісландський, деревій, вільха, бадан, тополя, брусниця, чорниця, пижмо, ліщина, бузина, щавель кінський, звіробій, ясен, клен, чебрець, рогіз, арніка гірська, календула, мати-й-мачуха та інші. Найлегше з рослин зробити відвар. Для цього беруть листя, гілки, кору чи коріння, які потрібно дрібно порізати і залити холодною водою (співвідношення 1 : 1), а потім довести до кипіння і кип'ятити протягом 15 хвилин. Відвар має бути темно-коричневого кольору та терпким на смак. Коли відвар трохи охолоне, ним можна обробляти рану. Замість вати можна використати мох, суху траву.

Головний біль. З сухих квіток пижма готують настій (5 г на 200 г окропу, настоювати 20 хвилин, а потім пити по 100 г 3 рази на день). Дуже добре знімають головний біль прикладені до скроні свіжі листки липи або відвар душиці (2 столові ложки трави залити 200 г окропу. Пити по 200 г двічі на день перед їдою).

Допомагає настій із коріння валеріани, листя суниці, звіробою, м'яти, квітів ромашки, календули. Все це змішати, залити 1 л окропу і прокип'ятити ще 5 хвилин. 10 хвилин настояти, а потім процідити. Пити по 100 г тричі на день.

Нежить. Аптечна ромашка (1 столова ложка ромашки заливається 200 г окропу. Цим настоєм промиваємо носову порожнину).

Дуже ефективно лікування нежиттю соком цибулі або хріню.

Фурункул. Аптечна ромашка (2 столові ложки квіток залити 400 г окропу та дати настоятися 30 хвилин). Настій процідити, а масу, яка залишається, накласти на фурункул).

Нарив швидко дозріє, якщо до нього прикладати примочки з череди і кропиви. Можна також використати розім'яті листочки подорожника, підсмажену цибулю, листки черемші

При розладі шлунку (пронос) використовують плоди чорниці, черемхи, свіжу недостиглу горобину, чай з квітів терну, суцвіття горобини. Добре допомагають настої або відвари звіробою, кропиви, пижма, аптечної ромашки, кісток кизилу (заварювати, як чай). Можна використовувати відвар кори дуба і кореня лепехи звичайної (1 столову ложку цієї суміші залити 200 г води і кип'ятити 25-30 хвилин. Приймати 5 разів на день.

При розладі шлунку (запор) потрібно їсти свіжу бузину або пити відвар кори крушини. Добре допомагають настої плодів жостеру і насіння льону, насіння подорожника.

Зубний біль. Великий зубець часнику дрібно порізати і покласти на зап'ястя руки з тієї сторони, де болить зуб.

Можна полоскати рота відваром череди, подорожника, шавлії, м'яти, материнки, чебрецю (10-15 г залити 200 г води і кип'ятити 10 хвилин, а потім настоювати 15 хвилин).

Мідний відвар шавлії гарячим тримати в роті з того боку, де болить зуб. Тонкий, добре промитий корінь подорожника покласти у вухо з тієї сторони, де болить зуб

При серцевих болях дуже ефективно допомагають відвари з конвалії, глоду, наперстянки лікарської, рододендрона золотистого.

Для відвару використовуються квіти, листки, трава (співвідношення 1 : 10, 7-10 хвилин кип'ятити і приймати через 6-7 хвилин). Дуже добре допомагає відвар з кропиви собачої.

Як сечогінний засіб можна використовувати листя брусниці, берези, лопуха, хвощу польового, фіалки, медунки лікарської, кропиви дводомної, м'яти, квіти бузини, волошки, рододендрона золотистого

Для приготування відвару (співвідношення 1 : 1) залити холодною водою відповідну рослину і кип'ятити 15-20 хвилин, після чого настояти 10 хвилин, а потім вживати по ковтку через 3-5 хвилин.

При простудних хворобах рекомендується потогінний чай з сухих плодів малини (2 частини), трави материнки (1 частина), суцвіття липи (1 частина), листя мати-й-мачухи (1 частина). Дві ложки цієї суміші всипати до 0,5 л води і

кип'ятити 10 хвилин, а потім настоювати 20 хвилин. Пити по 2 склянки перед сном.

Добре допомагає відвар з листків суниці, квіток липи, трави череди. Готують так, як чай (1 столова ложка на склянку води) і приймають по 1 склянці 3 рази на день. Відвар ліщинового листя використовують для полоскання горла.

Відвар ромашки добре нагріти в казанку, нахилитися над ним, накривши голову рушником, подихати парою, а потім випити калинового чаю з м'ятою чи липовим цвітом.

Весною можна пити сік берези або клена, чай з листя суниць.

Жаропонижувальними засобами є квіти бузини, липи, плоди малини, коріння лопуха, кора верби (1 столову ложку товченої верби залити 200 г води і кип'ятити 15-20 хвилин, пити по 1 столовій ложці 4 рази на день).

Дуже добре допомагають чаї з кори терну, листя чорниці, аптечної ромашки, ожини.

При ангіні добре полоскати горло настоєм ромашки і трави звіробою.

При кашлі пити відвар з квітів бузини (2 столові ложки квітів залити 200 г окропу і настоювати 20 хвилин, пити гарячим по 1 склянці 3-4 рази на день).

Добре допомагає чай з чебрецю (1 столову ложку чебрецю настояти в 200 г окропу і пити по 1 склянці 3-4 рази на день) або відвар квіток і листя мати-й-мачухи.

Опіки. Місце потрібно охолодити, змочити власною сечею і накладити пов'язку з пом'ятих листків молодила.

Варені ягоди чорниці використовують як мазь для лікування обпечених частин тіла, проти прищів, висипів та виразок.

При кровотечах прикласти розім'яті листки звіробою, деревію, кропиви, подорожника, пижма, кори калини, молоді листки дуба.

Ранозагоювальними засобами є подорожник, листя цибулі, чистотілу, щавлю, конюшини, м'яти, мох

Для хімічної обробки води використовують мох, гілки ялини, сосни, туї, верби, кору берези, дуба, бука, ліщини, траву чебрецю.

При укусах комах потрібно змастити або натерти ці місця соком кульбаби, чебрецю, ягодами бузини [10, с 96].

У поході для підтримання тонусу добре пити відвар з золотого кореня (родіоли рожевої). Але в Карпатах родіола рожева - під охороною, і зривати її

заборонено! В тайзі тонізуючий напій можна приготувати з моралого кореня (див. восьму групу ілюстрацій на кольоровій вкладці).

Рекомендована література

Основна:

1. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно – оздоровчий туризм: Навч. посібник.-К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.

Допоміжна:

2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.,1990.

3. Мэйелл М. Энциклопедия первой помощи. – СПб., 1995.

4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175-233.

5. Сам себе доктор. Семейная энциклопедия / Под ред. Г.А.Шершня. – М., 1994.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>

2. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

3. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146>

4. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>