

Аптечка путешественника: едем на горнолыжный курорт



Вот он, настоящий отдых! Кристальный воздух, ослепительные горные пейзажи, снежная пыль в лицо, ощущение скорости и свободы... или падение, растяжение, ноги болят, руки не двигаются, а еще нос заложило? Травмы и заболевания случаются и на отдыхе, и лучше быть к ним готовым и иметь с собой средства для их лечения. Давайте разберемся, какую аптечку нужно взять, отправляясь кататься на горных лыжах или сноуборде.



Сразу определимся, что мы говорим о цивилизованном горнолыжном курорте с подготовленными трассами и доступной медицинской помощью, о людях, для которых сноуборд или горные лыжи — скорее способ хорошо провести время, чем спорт высоких достижений. Мы не рассматриваем случаи экстремального катания (фрирайда или ски-альпинизма), так как они связаны с высоким риском тяжелых травм и требуют специальной подготовки.

Итак, какие же проблемы со здоровьем могут возникнуть у человека, отправившегося на горнолыжный курорт?

- Травмы. Травмы при катании разнообразны и происходят достаточно часто: от легких ушибов и растяжений до серьезных переломов и разрывов связок. Для сноуборда более характерны травмы верхних конечностей (растяжения и разрывы связок запястья, переломы костей предплечья, и др.), для горных лыж — нижних (разрывы крестообразных связок коленного сустава, переломы костей голени и др.)¹. А пренебрежение защитными очками или маской может привести к ультрафиолетовому ожогу конъюнктивы и роговицы - «снежной слепоте». Около 60% всех травм случается у новичков². Здесь играет роль недостаточная физическая подготовка, отсутствие навыков, неправильное поведение на склоне, переоценка своих возможностей.

- Переохлаждение. Достаточно жесткие условия среды, смена активной физической работы на спуске и покоя на подъеме могут быстро привести к переохлаждению и отморожениям. Особенно серьезной проблема переохлаждения становится, когда человек травмирован и не может передвигаться.



- Заболевания ЛОР-органов происходят из-за дезадаптации организма в новом климате, сухого и холодного горного воздуха, переохлаждения. От банальных ОРЗ до обострения хронических заболеваний дыхательных путей.

- Высотная (горная) болезнь связана с низким парциальным давлением кислорода и кислородным голоданием на высоте, физическим утомлением, охлаждением и другими факторами. Легкие проявления в виде одышки, головной боли, тошноты, слабости, неадекватности поведения у некоторых могут начаться на высоте 2000-2500 м над уровнем моря.

- Обострения хронических заболеваний могут произойти из-за резкого повышения физических нагрузок, смены климата, образа жизни в целом, снижения иммунитета на этом фоне.

- Заболевания, не связанные непосредственно с катанием. Это простуды, расстройства желудка, аллергические реакции, укачивание.



Учитывая все это, подберем необходимые средства для нашей аптечки. Их можно разделить на три части.

Первая часть — средства профилактики, которые нужно применить «на берегу», до поездки. Профессиональные спортсмены для улучшения результатов тренировок принимают витамины, ноотропы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты и др.³. Но и для любителя прием курса этих препаратов перед поездкой поможет облегчить адаптацию к физическим нагрузкам и условиям среды, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям. Также до поездки разумно пролечить имеющиеся заболевания (в том числе кариес).

Вторая часть — средства первой помощи, которые будут всегда с собой. Эта часть аптечки нужна, чтобы:

а) в легких случаях продолжить катание или самостоятельно добраться до пункта медицинской помощи

б) в тяжелых случаях дожидаться прибытия помощи.

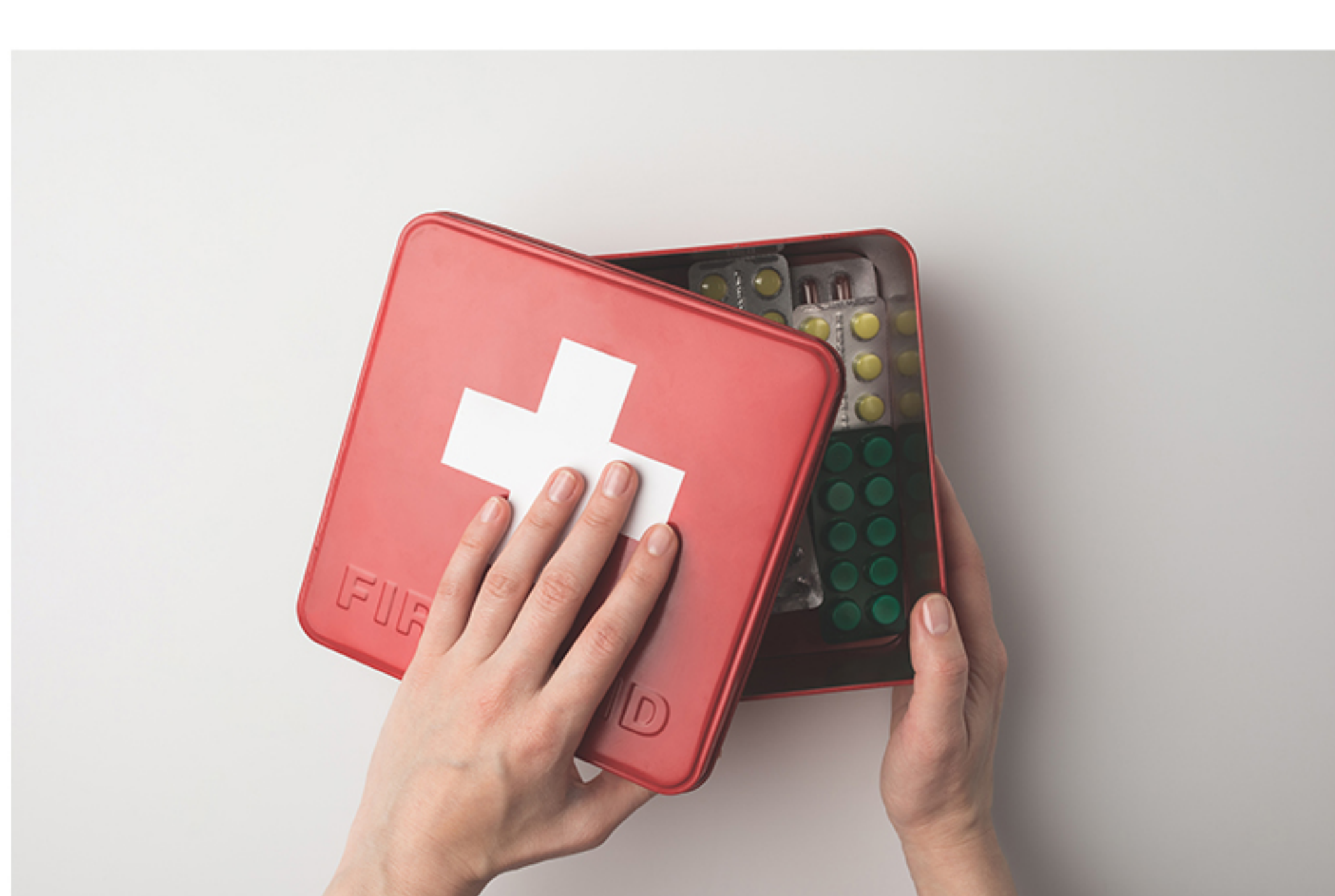
Сюда мы включим:

- перевязочные средства (марлевые и эластичные бинты, пластырь);
- антисептик;
- анальгетик;
- спасательное одеяло (изофолия);
- ножницы в футляре.



Обезболивающие средства должны быть максимально эффективными из доступных. При наличии соответствующих навыков можно взять раствор для внутримышечных инъекций.

Эту часть аптечки нужно герметично и компактно упаковать и всегда брать с собой, отправляясь на склон. Растворы лучше носить во внутреннем кармане куртки, чтобы не замерзли. С собой также нужно иметь солнцезащитный крем и гигиеническую губную помаду (желательно тоже с УФ-фильтром).



Третья часть — все остальные средства, которые мы возьмем в поездку. Это:

- перевязочные средства (в том числе, при необходимости — ортезы);
- антисептики (спиртовые растворы иода, бриллиантовой зелени, водные - бензилдиметил[3-(миристоиламино)пропил]аммоний хлорид*, хлоргексидина биглюконат*);
- согревающие мази (нонивамид + никобоксил*, капсаицин* и др.);
- глазные капли, содержащие анестетики (тетракаин*) и противомикробные вещества (сульфациетамид*);
- жаропонижающие/анальгетические средства, в том числе мази, содержащие анальгетики, (парацетамол*, ибупрофен*, кеторолак* или др.);
- сосудосуживающие назальные капли (оксиметазолин*, ксилометазолин*);
- комбинированные препараты от симптомов простуды и гриппа;
- энтеросорбенты (смектит диоктаэдрический*, кремния диоксид коллоидный*, метилкремниевой кислоты гидрогель*, повидон*);

- антигистаминные средства (лоратадин*, дезлоратадин*, диметенден* и др.). Не стоит брать антигистаминные первого поколения, так как они воздействуют на ЦНС и оказывают седативный эффект, что крайне нежелательно во время катания;

- индивидуальные препараты (с учетом имеющихся заболеваний).

В заключение добавим, что главное в аптечке — не набор лекарств и бинтов. Главное — умение работать головой: адекватно оценивать силы, способности и состояние (не только свои, но и окружающих). Знать о возможных проблемах, уметь их избежать и правильно действовать в случае их возникновения. Уметь пользоваться имеющимися средствами. Понимать, когда можешь справиться своими силами, а когда необходимо вызвать помощь. А если, отправляясь в поездку, оставляешь дома голову, то и аптечку можно не брать.

Материал подготовила Ирина Савенкова

Использованная литература

1. Sacco, DE. et al. Evaluation of Alpine Skiing and Snowboarding Injury in a Northeastern State J Trauma 1998 Apr;44(4):654-9

2. Bladin C. Et al. Australian snowboard injury data base study. A four-year prospective study. Am J Sports Med. 1993 Sep-Oct;21(5):701-4.

3. Кулиничев О. С. Фармакологическая подготовка спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат: Советский спорт; Москва; 2007 ISBN 978-9718-0280-8