

CORSO DI TREKKING

Primo soccorso e farmacia

APPUNTI SU: PRIMO SOCCORSO E FARMACIA

1) LA CASSETTA DI PRIMO SOCCORSO

Contiene presidi per medicazione ad esclusivo uso esterno; utilizzo condizionato dalla propria capacità di utilizzo dei presidi; comunque conviene averla dietro sempre completa, in quanto, se dovesse servire, nel gruppo potrebbe esserci sempre qualcuno più esperto di noi

PRESIDIO	Riferimento Lifesystems	UTILIZZO
Forbici di sicurezza	Non etichettato	Servono a tagliare gli indumenti e non la pelle
Pinzette	Non etichettato	Estrazione spine, pagliuzze, pungiglioni
Spille di sicurezza	Non etichettato	Bloccaggio bende e fasce
Taglia fasce	Non etichettato	Taglio fasce utilizzate per i bendaggi
Cerotti preparati per bruciate	Low Adherent Dressing	Cerotti non / poco aderenti
Crema antisettica	Accessories – Emergency Burncare	Applicare su scottature e graffi e coprire con cerotto
Strisce adesive	Bleeding – Steri Strip	Farfallette adesive sostitutive dei punti di sutura
Striscia di cerotto medicato	Adhesive Fabric Dressing Strip	Cerotto per ferite che si può tagliare a misura
Triangolo di tessuto / Benda triangolare	Triangular Bandage	Bloccaggio arti a seguito fratture o lussazioni (dimensioni: 90x90x127 cm)
Benda ruvida in cotone	Cotton Crepe Bandage	Bloccaggio arti a seguito fratture o lussazioni
Bende in rotolo	White Open Woven Bandage	Bloccaggio arti a seguito fratture o lussazioni
Tamponi in garza sterile	Non Woven Swabs	Pulizia ferite ed assorbimento liquidi ferite
Garza sterile in rotolo	Wound Dressing Sterile Unmedicated	Garza sterile per protezione ferite
Cerotto all'ossido di zinco	Non etichettato	Cerotto non elastico utilizzato per immobilizzare caviglia, polso, dita
Cerotto traspirante	Microporous Tape	Cerotto microporoso per ferite e bruciate; ipoallergenico, non provoca irritazione della pelle
Cerotti preparati	Adhesive Dressing	Cerotti pronti di diverse misure per protezione ferite
Cerotti preparati per occhi	Non etichettato	Cerotti preparati piccoli ed a forma di ellisse
Preparati in tessuto per vesciche	Non presente	Cerotti per vesciche
Guanti di vinile	Vinil Examination Gloves	Guanti di protezione monouso
Termometro elettronico	Premium Thermometer	Riutilizzabile, non tossico, senza mercurio
Salviette disinfettanti	Hygienic Cleansing Wipe	Servono per disinfettare e pulire ferite e graffi
Luce chimica di emergenza	Glow stick	Illumina quando indispensabile, con modalità uso riportate su confezione
Nastro argentato per barche	Duct tape	Nastro speciale telato impermeabile super autoadesivo
Telo termico	Non presente	Previene il raffreddamento del corpo
Stick punture insetto	Non presente	A stick di applicazione
Presidio per respirazione	Re – SUS Aid	Utilizzare per respirazione bocca a bocca

INGLESE	ITALIANO
ACCESSORIES	ACCESSORI
BLEEDINGS	FERITE CON SANGUE
BREAKS	FRATTURE
SPRAINS	LUSSAZIONI
MEDICATION	MEDICAZIONI
CREPE BANDAGE	BENDA RUVIDA
WOVEN BANDAGE	BENDA CUCITA (ORLATA)
SWABS	PULIZIA FERITE
FAINTING	PERDITA DI CONOSCENZA
BLISTER	VESCICA
GRAZE	GRAFFIO
STING	PUNTURA
STITCH	PUNTI DI SUTURA
SQUEEZE	STRINGERE
GAUZE	GARZA

Nessuno di questi ha la pretesa di sostituire i corsi di formazione che regolarmente vengono messi in campo dalle associazioni di categoria alle quali i futuri aspiranti guide dovranno rivolgersi per intraprendere un corso professionalizzante.



brain
COMMUNITY

CORSO DI TREKKING

Primo soccorso e farmacia

2) FARMACIA

Contiene farmaci per uso personale, sia da banco che erogabili dietro prescrizione medica

Uscita giornaliera:

- nessun problema, al massimo avere con se degli ANALGESICI

Grandi camminate e traversate di rifugio in rifugio:

- se si incontrano centri abitati con farmacia almeno 1 volta al giorno, vale quanto detto per le uscite giornaliere
- se si fa uso di farmaci personali, portarsi il necessario al massimo per 2 giorni in più
- con l'innalzamento dello sforzo e la caduta delle condizioni igieniche si possono rinnovare disturbi ricorrenti come CISTITE (infiammazione delle vie urinarie), EMORROIDI, SINUSITE (infiammazione dei seni paranasali)
- controllare data scadenza e temperatura di conservazione
- portarsi comunque la pomata contro le ustioni

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
ANALGESICI / ANTIPIRETTICI Es. Paracetamolo	<p>Utili contro i dolori, ma limitano sempre le prestazioni; il "paracetamolo" in particolare non esplica alcuna azione antinfiammatoria</p> <p><u>Da wikipedia</u> I farmaci antalgici o analgesici sono medicinali utilizzati per lenire il dolore riducendolo, senza però intervenire sulle cause che l'hanno provocato. Questa classe di farmaci comprende molecole molto diverse tra loro e principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none">• farmaci analgesici <i>periferici</i> come:<ul style="list-style-type: none">○ paracetamolo, antipiretico e dotato di scarsissima attività antinfiammatoria, non classificato sotto i FANS (DI NOSTRO INTERESSE IN ESCURSIONISMO, TUTTI GLI ALTRI SONO STATI RIPORTATI PER INFORMAZIONE)○ FANS - Farmaci Antinfiammatori Non Steroidi - o NSAIDs -Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs-,• antidolorifici oppioidi, tra cui la codeina, il tramadolo, la morfina, l'ossicodone (...),• anticonvulsivanti, principalmente gabapentin, pregabalin, carbamazepina e valproato sodico,• antidepressivi triciclici quali amitriptilina.• altri farmaci possono essere considerati in questa classificazione, quali i cannabinoidi. <p>La terapia del dolore classifica abitualmente le diverse classi di farmaci analgesici disponibili secondo tre livelli crescenti: i dolori non più trattabili, possono essere gestiti "scalando" verso l'alto il tipo di farmaco usato. Al modificarsi dei livelli si modificano però le controindicazioni e gli effetti collaterali. È sempre necessaria una stretta supervisione medica sull'uso dei farmaci antalgici stessi, per evitare seri rischi sanitari.</p> <p>Primo livello: paracetamolo e FANS I farmaci appartenenti a questa classe possono essere classificati in base alla loro attività: antinfiammatoria, antipiretica, analgesica. Il loro meccanismo d'azione si basa probabilmente su un blocco della produzione di mediatori flogistici, quali le prostaglandine. La loro azione antipiretica si ha a livello del centro ipotalamico, che regola la temperatura corporea mantenendola pressoché costante. Questi farmaci, quindi combattono la febbre. Un farmaco antalgico non oppioide di questa classe comunemente usato è il paracetamolo (principio attivo di <i>Tachipirina</i> ed <i>Efferalgan</i>), pur non essendo uno dei più efficaci farmaci analgesici. La concentrazione plasmatica terapeutica si raggiunge dopo 90 minuti dalla somministrazione orale; la durata d'azione è di 4 ore. La posologia abituale è di quattro grammi al giorno, fino a un massimo di sei grammi. A differenza dei FANS non è dotato di tossicità gastrica e renale, bensì di tossicità epatica. Gli antinfiammatori non steroidei (FANS) agiscono soprattutto a livello periferico, principalmente per inibizione della sintesi delle prostaglandine. Ciò avviene grazie al blocco di due enzimi coinvolti nella conversione dell'acido arachidonico in prostaglandine: gli enzimi COX1 (costitutivo) e COX2 (costitutivo) in determinati compartimenti organici ed inducibile in determinati processi fisiopatologici). Una recente meta-analisi che ha considerato i risultati di 639 trial clinici per un totale di 300.000 persone coinvolte, ha determinato che l'uso prolungato di alcuni antidolorifici della famiglia dei FANS è associato ad un aumento del rischio di eventi vascolari quali infarto, ictus e morte per eventi cardiovascolari. Pertanto, viene suggerito che la scelta di una terapia di lunga durata con FANS debba essere fatta in modo ragionato, scegliendo l'antidolorifico giusto (soprattutto se è presente rischio cardiovascolare), e informandolo adeguatamente il paziente circa i potenziali rischi legati a questi farmaci.</p> <p>Secondo livello: Oppioidi deboli In questa classe di oppioidi vengono normalmente classificati farmaci quali:</p> <ul style="list-style-type: none">• codeina,• tramadolo. <p>L'effetto indesiderabile di questi medicinali sono la nausea, la sonnolenza e la costipazione.</p> <p>Terzo livello: gli Oppioidi forti (di tipo narcotico) Esempio tipico, la morfina. Vengono utilizzati per la gestione dei dolori di elevata intensità, acuti o cronici, non adeguatamente gestibili con i farmaci di livello inferiore. Pur essendo decisamente più potenti della classe degli oppiacei deboli, e relativamente maneggevoli, sono utilizzabili sotto stretta supervisione medica.</p>

Nessuno di questi ha la pretesa di sostituire i corsi di formazione che regolarmente vengono messi in campo dalle associazioni di categoria alle quali i futuri aspiranti guide dovranno rivolgersi per intraprendere un corso professionalizzante.



brain
COMMUNITY

CORSO DI TREKKING

Primo soccorso e farmacia

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
ANTINFIAMMATORI Es. acido acetilsalicilico, diclofenac, ibuprofene	Il trekking con lo zaino sottopone il corpo e le articolazioni a stress non indifferente L'uso di questi farmaci può sovraccaricare la parte malata, procurando nuovi danni Mascherano l'insorgenza di malattie infettive e può dare effetti collaterali più o meno gravi Se proprio devono essere assunti, utilizzare solo quelli già conosciuti e ben tollerati PER LA DESCRIZIONE VEDERE SOPRA (ANALGESICI / ANTIPIRETICI)
ANTIDIARROICI ANTISPASTICI	Gli antidiarroici possono essere sicuramente un "salvatrekking" Gli antispastici limitano i crampi dovuti a piccole congestioni <u>Da wikipedia</u> Gli spasmolitici o antispastici sono una categoria di farmaci che agiscono sull'apparato gastro-enterico in supporto a terapie di cura per disturbi o malattie dell'apparato gastro-intestinale come la sindrome del colon irritabile . Alcuni antispastici agiscono sulla muscolatura liscia dell'apparato gastro-enterico più precisamente sui plessi nervosi su enzimi (ad es. fosfodiesterasi) facendo diminuire il numero-dolore delle contrazioni. Il tipo più comune di antispastico di questo tipo è la papaverina o comunque tutte le sostanze papaverinosimili, che agendo direttamente sulla muscolatura liscia ne inducono il rilassamento, oltretutto l'azione impregnante di tale sostanza ne aumenta la durata antispastica. Altri tipi di spasmolitici invece agiscono sui neurotrasmettitori che hanno un'azione eccitatoria (es. acetilcolina) facendo diminuire dolore e contrazioni. Questi a differenza dei precedenti non agiscono direttamente a livello muscolare ma a livello neurovegetativo inibendo perciò l'azione del sistema ortosimpatico e parasimpatico che agiscono quasi sempre a livello antagonista, infatti il loro equilibrio origina il giusto tono della muscolatura liscia. Sono classificabili come farmaci ortosimpaticolitici e parasimpaticolitici. Il loro impiego è spesso usato a cicli in supporto alla cura dell'apparato gastro-enterico o addirittura a cicli perenni se il disturbo o la malattia venisse definita cronica.
ANTIBIOTICI IN COMPRESSE	Meno se ne prendono e meglio è, ma un inizio di BRONCHITE, se trascurata, può farvi tornare a casa con la POLMONITE Sotto effetto degli ANTIBIOTICI si cammina male, ma se sopravviene una malattia il loro effetto ci permette di camminare il necessario almeno per rientrare <u>Da wikipedia</u> Si definisce antibiotico una sostanza prodotta da un microrganismo , capace di ucciderne altri. ^[1] Il significato della parola (dal greco) è «contro la vita». Il termine nell'uso comune attuale indica un farmaco , di origine naturale (<i>antibiotico in senso stretto</i>) o di sintesi (<i>chemioterapico</i>), in grado di rallentare o fermare la proliferazione dei batteri . Gli antibiotici si distinguono pertanto in batteriostatici (cioè bloccano la riproduzione del batterio , impedendone la scissione) e battericidi (cioè uccidono direttamente il microrganismo). Non hanno effetto contro i virus (a parte una possibile attività antivirale della rifampicina nei Poxvirus) e i parassiti , sui quali agiscono altri generi di chemioterapici .
POMATA PER USTIONI	Il freddo rimane il migliore modo per curare le piccole ustioni Quelle gravi si trattano solo in ospedale Utile, oltre che per le piccole ustioni, anche per le scottature solari

Nessuno di questi ha la pretesa di sostituire i corsi di formazione che regolarmente vengono messi in campo dalle associazioni di categoria alle quali i futuri aspiranti guide dovranno rivolgersi per intraprendere un corso professionalizzante.



brain
COMMUNITY