

# Индивидуальная аптечка первого уровня IFAK

Автор: Дмитрий Фомин, координатор проекта Медсанбат

Аптечка, это не то, на чем стоит экономить. Хороший боец не пойдет в бой с непроверенным оружием, а лучшие бойцы еще и подгоняют и затачивают все тактическое снаряжение именно под себя, любимого. Так и с медикаментами: с качественными средствами чувствуешь себя гораздо увереннее.

В первую очередь нужно позаботиться о средствах для лечения ваших хронических заболеваний. Страдаете сердечной недостаточностью – добавьте в аптечку необходимые препараты. Аллергия – предупредите своего медика и положите в аптечку то, что для вас безопасно в использовании.



## Список содержимого индивидуальной аптечки первого уровня IFAK

1. Турникет **CAT** или **SOFT** в зависимости от того, что вам больше нравится. Надеемся, вы помните, что только это средство остановки крови можно использовать под огнем (в красной зоне). Если не уверены, то не берите китайские аналоги. Напоминаем: тот турникет, на котором вы тренировались, использовать уже нельзя – может подвести. Не храните турникет в заводской упаковке: во время ранения счет идет на секунды. Чем дольше возитесь с наложением, тем больше крови потеряете. Так что подготовьте и подгоните его под себя заранее. <http://ps-med.com/product/sof-tactical-tourniquet-black/>





2. Гемостатик (кровоостанавливающее средство в виде бинта) **QuikClot Combat Gauze Z-Folded** , **Celox Gauze**. Этим средством тампонируют открытые раны. <http://www.survivalmetrics.com/store/Item/id-quick-quick-clot-6510-01-562-3325> <http://www.celoxmedical.com/usa/products/celox-gauze/>





3. Бандаж Израильский размер 4" или 6".
4. Назофарингеальная трубка. Именно вашего размера.  
[http://myrusch.com/t?brand\\_id=1&product\\_id=1037&category\\_id=13&ops=2,643,1;3,322,2;4,57,3;5,22,4](http://myrusch.com/t?brand_id=1&product_id=1037&category_id=13&ops=2,643,1;3,322,2;4,57,3;5,22,4)



5. Лубрикант. Без него ввести трубку гораздо сложнее и болезненнее. Опять же – счет на секунды. Быстро вставили трубку – дышите. Максиму 5 минут потери времен и уже можно не вставлять – человек задохнулся. <http://www.ebay.com/itm/SURGILUBE-LUBRICATING-JELLY-LUBE-STERILE-3g-PACKS-144-PACKS-PER-BOX-/261159026175>
6. Окклюзионная повязка **HALO**. Для ранений в области груди. В комплекте обычно две штуки на входное и выходное отверстие. Также бывают с клапаном. Это важно, если у бойца развивается напряженный пневмоторакс. Если наклейка с клапаном, то декомпрессионная игла не нужна.



7. С клапаном: <http://www.emsworld.com/product/10223259/h-h-medical-corporation-bolin-chest-seal>
8. Декомпрессионная игла. Для решения проблемы напряженного пневмоторекса. [http://www.narescue.com/ARS\\_for\\_Needle-Decompression\\_\(3.25\\_in.\)-CN1ACDE14CD3FD.html](http://www.narescue.com/ARS_for_Needle-Decompression_(3.25_in.)-CN1ACDE14CD3FD.html)
9. Индивидуальный комплект таблеток, который принимается сразу после ранения и запивается водой. Самый правильный вариант: сложить их сразу в отдельный зип пакетик или пластиковую колбочку. В составе: противовоспалительное, антибиотик, обезболивающее. Дозы максимально большие, чтобы действовало наверняка и быстро. При желании, можно аналоги.
  - a) Диклофенак натрия 75 мг.
  - b) Парацетамол 500 мг.
  - c) Цефтриаксон 500 мг.





10. Противоожоговая гидрогелевая повязка. Например — **BurnTec**. <http://rctacmed.com.ua/shop/vse-tovary/protivoozhogovaja-povjazka-burntec-5x5cm.html>
11. Резиновые одноразовые медицинские перчатки. <http://rctacmed.com.ua/shop/vse-tovary/takticheskie-perchatki-black-talon-glove.html>
12. Тактические ножницы. Например, **North American Rescue**. На ножницах лучше тоже не экономить, т.к. дешевые аналоги не разрежут быстро одежду, придется брать нож, а это опасно новыми травмами. [http://www.narescue.com/NAR\\_Trauma\\_Shears\\_-\\_6\\_14\\_in.-CN265B64E94B03.html?BC=!PARENTID!](http://www.narescue.com/NAR_Trauma_Shears_-_6_14_in.-CN265B64E94B03.html?BC=!PARENTID!)



13. Пластырь гипоаллергенный на нетканой основе. От такого материала просто оторвать руками кусок нужного размера. Тканевую основу можно только резать ножницами. <http://epikriz.com.ua/transpore-hirurgicheskij-plastyr-25-sm-x-91-m.html>
14. Перманентный черный маркер. Для нанесения записей о времени наложении турникета, введенных препаратах и заполнении карты осмотра пациента. <http://www.uneedit.com/office-supplies-furniture/writing-correction/permanent-marker-fine-point-black-dozen-san-30001>
15. Карта осмотра пациента. В ней будут записаны все действия, которые будут производить с раненым, до момента доставки в госпиталь. <https://www.facebook.com/medsanbat/photos/a.1500952796819055.1073741828.1500872596827075/1567340436846957/?type=1&theater>
16. Подсумок для аптечки. Главное, чтобы был удобный и не пропускал воду. Чем больше креплений внутри, тем больше порядка и меньше времени на поиск нужного медикамента.





### Если хотите «прокачать» аптечку:

Возможно, вы захотите сделать вашу аптечку лучше, чем минимальный стандартный образец. Тогда можно добавить следующие позиции.

1. Турникет **CAT, SOFT, SWAT**. Второй турникет никогда не будет лишним. Его можно прикрепить снаружи. <http://paramedic.com.ua/shop/zhguty-turnikety/zhgut-swat-stretch-wrap-and-tuck>
2. Гемостатик. Два кровеостанавливающих средства, лучше, чем одно. Можно взять пакетик с гранулами **QuikClot Advanced Clotting Sponge** <http://paramedic.com.ua/shop/gemostaticheskie-sredstva/quikclot-acs-25-gramm>
3. Израильский бандаж. Так как это практически универсальное устройство и может использоваться многими полезными способами, то не лишним будет запастись еще одним.
4. Гель против ожогов. Площадь ожогов может быть большая, чем стандартная повязка, так что не ошибетесь, если возьмете с собой две штуки.
5. Спиртовые салфетки. Удобно использовать для обеззараживания участка кожи при мелких ссадинах или перед установкой внутривенной системы. <http://healthpoint.com.ua/product/p2548939-salfetki-spirovoj-propitkoj>
6. Орофарингеальная трубка. Ставится проще, чем нозофарингеальная трубка. Удобно использовать, когда человек находится без сознания. Только выберите свой размер. <http://paramedic.com.ua/shop/sredstva-dlya-provodimosti-legochny-h-putej/orofaringel-ny-j-vozduhovod>

7. Пластырь бактерицидный. Решение проблем мелких ссадин и царапин. Которых будет много и в которые постоянно будет попадать инфекция. [http://www.hzpsa.com/product\\_medical%20Plaster-eng.html](http://www.hzpsa.com/product_medical%20Plaster-eng.html)
8. Термоодеяло. Компактное и очень необходимое при охлаждении. А потеря крови - это всегда гипотермия. <http://multisport.com.ua/pohodnie-fishki/termoodejalo>
9. Таблетки для обеззараживания воды. С чистой водой, скорее всего у вас будут проблемы. А значит, у вас будут проблемы с кишечником и другие мелкие и крупные неприятности. Так что позаботьтесь о чистой воде. <http://www.preppersshop.co.uk/bulk-buy-aquatabs-water-purification-tablets-2487-p.asp>

### **Сто раз подумайте, прежде чем брать с собой:**

Есть несколько позиций, которые до сих пор кладут в индивидуальные аптечки за неимением более качественно замены или по привычке. Часть из них вредны, а часть просто опасны.

1. Бутерфанол и Налбуфин. Хотя на сегодняшний момент почти все отказались от идеи использования этих сильных обезболивающих без врачебного контроля, все равно их можно встретить в аптечках у бойцов. Пользы от них немного, а вот вреда достаточно. Передозировка препаратами приводит к серьезным осложнениям или смерти. Даже при использовании одного шприц-тюбика боец уже не всегда способен адекватно оценивать окружающую действительность и вести бой.
2. Старый или сухой жгут Эсмарха. В любой момент может вас подвести. Накладывать его не просто, ослаблять сложно, легко рвется. Неправильное использование может привести к потере конечности.
3. Гемостатик в порошке. На сегодняшний день эта форма выпуска оказалась малоэффективна по сравнению с бинтами или губками. В полевых условиях тяжело использовать: ветер, дождь, трясущиеся руки. Кроме того, хирурги, в последствии работающие с раной вынуждены вырезать значительные участки живой ткани засыпанной спекшимся порошком. В случае с бинтами, бинт просто достают из раны практически целиком.