外用：

1.格美研氯化钠抑菌液（外用清洗、抑菌、清洁，原库存保质期未知）

2.乙醇消毒液（75%医用酒精，用于皮肤表面消毒有效期至2021.09.01） 医用酒精棉片

3.碘伏棒（不含酒精，用于消毒，刺激性小）

4.自粘绷带两卷（有效期至2021.10）

5.纱布绷带一包（有效期至2021.04） 医用胶带一包（有效期至2022.10.14）

6.脱脂棉球（有效期至2022.05.03）另一大包脱脂棉球已过期。

7.双头木棒棉签一包（有效期至2022.06.06） 单头竹棒棉签一包（有效期至2024.07.01） 医用棉签一包（有效期至2020.10.02）

8.云南白药气雾剂保险液一瓶 云南白药气雾剂两瓶（一新一旧，旧的那瓶剩的不多） 云南白药粉末（有效期至2022.06未开，一种可外敷可内服的药，还要用酒调配。）

9.无菌敷料（有效期至2022.08）

10.氧氟沙星凝胶（治疗皮肤软组织细菌性感染，有效期至2020.03.18，将过期）

11.红霉素软膏（用于脓疱疮等化脓性皮肤病，原库存，已过期）

12.莫匹罗星软膏（外用抗生素，治疗皮肤感染，已过期）

13.海诺创可贴（原库存） 透气创可贴（桃红色包装，海氏海诺） 防水创可贴（苯扎氯铵贴，蓝色绿色红色包装）

14.医用钳 医用直尖剪（护套丢失，使用前消毒）

内用

1.气滞胃痛颗粒（治疗胃痛，原库存，保质期不明）

2.蒙脱石散（治疗腹泻，原库存，保质期不明）

3.口服补液盐散（治疗和预防腹泻造成的轻度脱水，有效期至2021.08）

4.999感冒灵颗粒（解热镇痛，用于感冒引起的头痛发热等，有效期至2021.02）

5.感冒滴丸（解风散热，治疗由外感风寒引起的感冒，有效期至2021.10）

6.抗病毒颗粒（治疗风热感冒，原库存，已过期）

7.清火养元片（降火，原库存，已过期）

8.藿香正气滴丸（有效期至2021.12）

队医包应注意防水，可使用保鲜袋防水，药品注意保质期。

补充说明：

医疗器具打勾的都是我们会带的用品。

1.医用镊子（用于剥离或捏取黏在创口上的杂质颗粒等遮挡物、夹取医用棉球或挑刺）√（考虑如何携带和消毒问题，如果在不清楚医用镊子和医用剪刀是否卫生的情况下怎么办）――防水密封袋，每次使用前后酒精湿巾消毒

2.小剪刀（用于剪纱布、绷带和黏在创口上的衣物等遮挡物）√（医用剪刀主要用直尖剪刀和弯尖剪刀，但是主要用于手术，平常用途最多用于剪纱布和绷带）

3.剪指刀（用于处理辟、裂的指甲）

4.体温计√（考虑使用电子体温计好还是原始体温计好）――个人觉得水银体温计较好。

水银体温计：测量结果相对稳定，误差较小，不受环境温度的干扰，这是最重要的一点；体积小，易携带。缺点是玻璃制品，且含汞，一旦破碎，对人体和环境容易造成危害。

电子体温计：电子体温计的优点是测量速度快、使用方便，产品采用非接触式测量，不存在交叉感染。缺点是受环境温度影响比较大，测量结果不太稳定，测量时需要在稳定的环境下方可使用。

如果是水银体温计发生了破碎的现象，水银易挥发，需要立刻开窗进行通风，以免吸入汞蒸气导致中毒。戴上口罩，戴上手套，使用小纸片等，把水银收集到密闭的容器当中，等到机会合适时，扔到处理有毒物体的地方，不可以随意的丢弃。另外水银如果接触到了破损的皮肤，需要立刻去医院进行急救的处理。水银绝对不可以用手直接触摸，会导致一些中毒。

7.消毒湿巾√（酒精湿巾和不含酒精的湿巾都可以带）

8.一次性医用手套（避免伤患处细菌传染）（尽量不用手直接接触伤处，可以考虑）

个人觉得棉签的种类不必太多外用

外用

2.一次性医用小冰袋（过重）

3.暖宝宝√（视情况而定，一般暖宝宝在出发前会发给大家，不由队医背）

4.烧烫伤膏

5.百多邦创面消毒喷雾剂（避免棉签摩擦消毒带来的二次伤害）

内用

1.板蓝根颗粒冲剂（清热解毒，用于治疗和预防风热感冒――发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄、咽喉肿痛。风寒感冒者不适用――恶寒重、发热轻、无汗、头痛、鼻塞、流清涕、喉痒咳嗽，不宜同期服用滋补性中药）（板蓝根主要用于预防感冒，现主要感冒灵颗粒，可治疗病毒性感冒）

我个人还是很推荐板蓝根颗粒。旅程中由于种种原因经常会处于欲病未病的状态，板蓝根颗粒可将病情扼杀在苗头。

3.金嗓子喉片（疏风清热，解毒利咽，改善急性咽炎――咽部干燥、灼热、粗糙、微痛 等所致的咽喉肿痛、声音嘶哑、干燥灼热，不宜同时服用温补性中药）

4.布洛芬（缓解轻至中度疼痛如头痛、关节痛、偏头痛、牙痛、肌肉痛、神经痛、痛经等，缓解一般感冒和流行性感冒引起的高热。用药期间不得饮酒（或饮用含有酒精的饮料）和吸烟。本品与其他解热、镇痛、抗炎药物（如某些复方抗感冒药）同用时可增加胃肠道不良反应，甚至导致溃疡发生，禁止合用。本品应于饭后1-2小时使用。）√

5.巧克力（缓解低血糖）

其他注意事项及辨析说明

1.内服用药主要用于超过一天，需要外宿的中长途活动，且数量不用太多，药品数量要根据队员数量和天气状况定。

2.外用药要考虑重量！！不宜准备过重的药品和用具，尽量选择必要的和小瓶装的药品

3.药品一定要注意防水，使用日期和卫生问题

4.了解风热感冒和风寒感冒，病毒性感冒和细菌性感冒的症状差别，可以基本判断，不能乱用药

风热感冒――发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽，痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄、咽喉肿痛

风寒感冒――恶寒重、发热轻、无汗、头痛、鼻塞、流清涕、喉痒咳嗽

患有病毒性感冒和细菌性感冒都会出现鼻塞、流涕、咽部不适等症状，单纯只根据患者的临床症状，可能并不能完全区分病毒和细菌感染。具体需要根据血常规检查来进行确诊。

病毒性感冒――高热，伴寒战，头痛，全身肌肉酸痛，乏力

细菌性感冒――突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振

5.了解闭合性损伤和开放性损伤的区别、基本类型和用药禁忌，了解常见如扭伤，擦伤，抽筋，骨折等问题的紧急处理方式

开放性损伤和闭合性损伤的区别主要包括以下几点：

第一、皮肤完整性，开放性损伤皮肤屏障被打破，细菌容易入侵，导致组织感染。闭合性损伤皮肤屏障完整，一般不会形成组织感染，除非局部血肿形成，长期未得到治愈，可引起继发性感染；

第二、处理原则不同，开放性伤口应首先在伤后6-8小时内尽快处理，如超过12小时则变为污染伤口，容易发生感染。如伤口内有异物存留，原则上应取出，同时清创周围软组织。清洁伤口可以一期闭合，污染伤口经处理后也可以一期闭合，存在感染风险则引起闭合。闭合性损伤早期局部冷敷，减少组织水肿，中后期改为热敷及理疗。

扭伤，擦伤，抽筋，骨折等问题的紧急处理方式

扭伤、肌肉拉伤――首先要立即停止运动，24小时内用冰袋冷敷扭伤的部位。如有需要用绷带加压包扎。受伤24小时后，根据受伤的情况用外敷、按摩、热敷的方法，并及早进行扭伤关节功能的恢复性锻炼。

注意：受伤后24小时之内，不能按摩和热敷。

擦伤――先用生理盐水冲洗伤口，若伤口里面有砂石等杂物，应用消毒工具清理干净。然后消毒消毒时要注意无菌操作，从伤口处向外周涂抹酒精或碘酒处理伤口。

注意：若伤口较深，受伤严重的要到医院处理并注射“破伤风”针。

不可直接贴创可贴。

抽筋（肌肉痉挛）：

手指、手掌抽筋：将手握成拳头，然后用力张开，又迅速握拳。反复做几次，并用力向手背侧摆动手掌。

手臂抽筋：将手握成拳头并尽量屈肘，然后再用力伸开，反复进行。

小腿或脚趾抽筋：用抽筋小腿对侧的手，握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，同时用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上，帮助小腿伸直；双手握住抽筋脚用力向上拉。

大腿抽筋：向后弯曲抽筋的大腿，与身体成直角，并弯屈膝关节，然后用两手抱着小腿，用力使它贴在另一条大腿上，并做震荡动作，随即向前伸直，反复做此动作。

骨折

闭合性骨折：皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通

开放性骨折：骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通

不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口作初步包扎、止血后，再用平木板固定送医院处理。

骨折后肢体不稳定，容易移动，会加重损伤和剧烈疼痛，可找木板、塑料板等将肢体骨折部位的上下两个关节固定起来。如一时找不到外固定的材料，骨折在上肢者，可屈曲肘关节固定于躯干上；骨折在下肢者，可伸直腿足，固定于对侧的肢体上。

怀疑脊柱有骨折者，需早卧在门板或担架上，躯干四周用衣服、被单等垫好，不致移动，不能抬伤者头部，这样会引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。昏迷者应俯卧，头转向一侧，以免呕吐时将呕吐物吸入肺内。

怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧置一枕头或扶持患者头颈部，不使其在运输途中发生晃动。