

## Lékárnička

V tomto článku bych rád nastínil veřejnosti jak asi by měla vypadat lékárnička první pomoci na cesty a co by měla obsahovat. O první pomoc už se nějaký čas zajímám a několikrát jsem ji už poskytoval, takže určité znalosti mám.

Prvním krokem k založení lékárničky je výběr správného pouzdra. Na barvě a designu vůbec nezáleží, takže podle těchto parametrů prosím nevybírejte. Důležitý je hlavně materiál a vnitřní prostor. Materiál volte takový, který hodně vydrží. Lékárničku budete totiž pravidelně nosit s sebou v batohu mezi ostatními věcmi a pokud bude pouzdro nekvalitní, rychle se prošoupe. Materiál by tedy měl být z umělých vláken, výhodou je rip-stop tkanina. Na škodu není ani vnitřní zátěr proti promoknutí, dnes už to bývá standardní vlastnost většiny pouzder. Velikost by měla být minimálně 17x10x5cm. Záleží na Vás jestli zvolíte menší nebo větší lékárničku. Já osobně ale dávám přednost větším. Jejich výhodou je lépe členěný vnitřní prostor a věci vám z ní nevypadnou jakmile ji otevřete. Jak již jsem zmínil, vnitřní prostor by měl být vhodně členěn a měl by obsahovat upínací gumičky a přihrádky. Dovoluji si tvrdit čím více tím lépe. Rychlost se kterou v lékárničce najdete co potřebujete může v krajním případě znamenat i rozdíl mezi životem a smrtí. Je to sice trochu nadsazené, ale z vlastní praxe vím jak důležité je vyznat se ve vlastní lékárničce. Na fotkách můžete vidět různé lékárničky. Myslím že ideální volba pro turisty je lékárnička firmy Action Adventure nebo jí podobné. Cena je cca 300 Kč.



A nyní již k samotnému vybavení. Začneme vybavením běžné turistické lékárničky. Je to minimum co by měl alespoň jeden člen expedice mít vždy s sebou. Pro přehlednost ho rozdělím do několika skupin a vypíšu formou seznamu.

### **Dezinfekční prostředky**

Jodisol roztok - 3,6g pero  
Septonex - 5g

### **Obvazový materiál**

2x hydrofilní obinadlo  
obvaz hotový sterilní č.2  
obvaz hotový sterilní č.3  
pružné obinadlo pletené + háčky  
trojcípý šátek (lepší pletený)  
mastný tyl (stačí 7,5x7,5cm)

### **Ostatní**

jeden pár gumových rukavic  
izotermická alu fólie (zlato-stříbrná)  
voděodolná náplast s polštářkem  
textilní náplast cívková (1,25 nebo 2,5cm)  
pinzeta  
nůžky se zaoblenou špičkou  
nůžky manikúrové  
tlustá stříkačková jehla  
zavírací špendlíky  
lihová fixa

zapalovač  
žiletka nebo skalpel  
oční kapky (natural tears apod.)

### Léky volně prodejné

Paralen 500  
Acylpyrin  
Ibalgin 400  
Ibalgin 200  
Živočišné uhlí  
Glukoza

### Léky na předpis

Endiaron (na průjem)  
Dorsiflex (tlumí napětí svalů)  
Tralgit nebo DHC (na těžkou bolest)  
Coxtral (na mírnější bolest)  
Xyzal nebo Claritin (na alergii)  
+ další léky které pravidelně užíváte, např.  
inzulin a glukoza pro diabetiky

### Vysvětlivky k jednotlivým bodům:

**Mastný tyl** je čtvereček látky napuštěný vazelínou. Je hydrofobní, tudíž se nepřilepí na ránu. Hodí se k přiložení na popáleniny nebo na rány kde hrozí přilepení obvazového materiálu na ránu a následné odtržení by ránu znovu otevřelo. **Izotermická alu fólie** je podle mého názoru vůbec nejdůležitější věc v celé lékárnice. Lidé v horách nejčastěji umírají na podchlazení nebo šok. Obojímu lze předejít, pokud se člověk zabalí do této přikrývky. Je lepší zabalit do ní jakéhokoliv zraněného čekajícího na odbornou pomoc. Předejdete tím vzniku vážnějšího šoku. **Nůžky se zaoblenou špičkou** jsou určeny hlavně k prostřihávání oblečení když se potřebujeme rychle dostat k ráně a ke stříhání náplastí a obvazů. **Tlustá stříkačková jehla** se dá skvěle použít k propichování puchýřů. Samozřejmě názory na to, jestli puchýře propichovat, prostřihávat nebo nechat být se různí. Podle mě je ale lepší puchýř, u kterého hrozí protržení, raději propíchnout sterilní jehlou a přelepit náplastí, než aby se protrhl a způsobil velmi bolestivé zranění. **Lihová fixa** se používá k zapsání času poranění a užitých léků třeba na paži nemocného nebo kamkoliv, kde nehrozí smazání informací. Tyto informace mohou totiž velice dobře pomoci zdravotníkům. **Zapalovačem** můžeme sterilizovat některé nástroje. Glukoza se používá na hypoglykemický šok, tedy stav, při kterém je v krvi nedostatek cukru, tedy energie pro organizmus. Můžou si ho přivodit sportovci, kteří nepokryjí svůj energetický výdej dostatečným příjmem potravin bohatých na cukry nebo diabetici, kteří si píchli větší dávku inzulinu. **Acylpyrin** je lék všem známý. Méně lidí však ví, že se dá použít i při infarktu. Nemocnému dáte rozkousat jednu tabletu. Lék totiž ředí krev a zlepší tím průchodnost krve cévami. Při použití nezapomeňte tuto skutečnost nahlásit zasahujícím zdravotníkům. **U Léků na předpis se na podrobné informace zeptejte svého obvodního lékaře. Neuvážené zacházení s těmito léky může nemocnému ještě přitížit!**

### Lékárnička pro zdatnější

Těm, kterým by nestačilo vybavení standardní lékárnice, nabídnu vylepšení ve formě dalších léků a vybavení. Je to však určeno lidem, kteří už mají s problematikou první pomoci jisté zkušenosti a pokročilé znalosti.

Stejně jako u klasické lékárnice je u té pokročilé důležitý vhodný výběr pouzdra. Já jsem po dlouhém hledání objevil pouzdro firmy Tasmanian Tiger s názvem TT Rescue Pack. Je z velice dobrých materiálů a vnitřek je kvalitně členěn. Jedinou nevýhodou je



snad její větší velikost (22x13x8cm). Posloužit ale může jakékoliv pouzdro větší než standardní, např. armádní pouzdra typu rip-away a podobné.

A nyní již k jednotlivým bodům. Zdůrazňuji, že se jedná jen o vylepšení lékárničky popsané výše.

#### **Zástava krvácení**

CAT tourniquet  
Quickclot combat gauze  
2x Izraelský tlakový obvaz nebo  
jakýkoliv armádní obvaz

#### **Léky**

Tramal (Tralgit) ampule  
Glukoza ampule  
Veral ampule  
Framykoin zásyp 5g  
Stilnox nebo Dormicum  
Širokospektrá antibiotika  
Clarinasa

#### **Ostatní**

čtverečky napuštěné alkoholem  
gel na popáleniny  
injekční stříkačky a jehly  
náplast Omnifix elastická  
dekompresní jehla  
Petroleum gauze  
pinzeta chirurgická  
skalpel  
sterilní chirurgické rukavice  
sterilní sada na šití  
2x rychloobvaz antibakteriální sterilní  
mastný tyl 10x10cm  
vatové tampóny

#### **Vysvětlivky k jednotlivým bodům:**

**CAT tourniquet** je armádní škrtidlo s kličkou. Používá se k zastavení krvácení na končetinách a dnes je standardní výbavou každého vojáka. Nevýhodou je vyšší cena (cca 600 Kč). **Quickclot combat gauze** je gáza napuštěná speciální látkou podporující srážení krve. Dokáže zastavit i masivní krvácení. Nevýhodou je však vysoká pořizovací cena (civilní verze kolem 500 Kč, vojenské okolo 1200 Kč). **Armádní obvazy** se vyznačují dobrou savostí a dlouhou životností. Jejich hlavní výhodou však je, že jsou zatavené v tvrdých neprodyšných pouzdrech. Nemusí se tedy nosit přímo v lékárničce a nezabírají proto místo (mnohé z nich jsou dosti objemné). **Čtverečky napuštěné alkoholem** slouží k dezinfekci místa pro vpich injekční jehly. **Náplast Omnifix** je speciální bezpolštářková pletená pružná náplast, která má lepidlo po celém svém povrchu. Slouží k fixaci polštářkových náplastí na místech, kde může dojít k jejich zmačkání nebo k fixaci obvazového materiálu. Dá se použít i samostatně ke krytí puchýřů. **Dekompresní jehla** slouží k vypuštění vzduchu z hrudní dutiny při tenzním pneumotoraxu. Výhodou je snadná aplikace, nevýhodou vyšší pořizovací cena (cca 500 Kč). **Petroleum gauze** je věc velmi podobná mastnému tylu. Příkladá se i s obalem na místo proděravění hrudního koše při tenzním pneumotoraxu. **Pinzeta chirurgická** se liší od klasické hladké pinzety svými zoubky na uchycovacím konci. Má nespočet různých využití, např. při šití. **Léky zde vypsane jsou jen na lékařský předpis a měly by je aplikovat výhradně lidé se zdravotnickým vzděláním!**

**Při pořizování lékárničky si prosím uvědomte, že vybavení uvnitř životy nezachraňuje. Zachraňujete je vy a krom výše popsaného vybavení k tomu potřebujete i nezbytné znalosti. Naučte se poskytovat první pomoc. Život který zachráníte může být i váš.**

**Martin Kubeček**  
mckubec@seznam.cz