

NA PLANINSKE TURE NAJ NE BI VZELI POTUJOČE LEKARNE

## ZDRAVILA V NAHRBTNIKU

MIROSLAV ČINČ

Lepota naših in tujih gora privablja vedno več obiskovalcev, ki se odpravljajo za krajši ali daljši čas uživati naravo. Pri tem je vprašanje, kaj poleg opreme, oblačil in hrane nesti s sabo od zdravil, da ne bi preveč obtežili nahrbtnika in hkrati zadostili nujnim potrebam prve pomoči v okoliščinah, ko bomo bolj ali manj osamljeni.

Nekaj preprostih pravil moramo upoštevati, da nam nahrbtnik z zdravili ne bo pretežak:

- vsak kos prtljage mora biti v nahrbtniku natančno odmerjen, s tem pa tudi zdravila; upoštevati moramo trajanje ture, letni čas, predvidene in nepredvidljive razmere v gorah, kamor smo namenjeni;
- upoštevati moramo svoje sposobnosti in telesno pripravljenost, predvsem pa bolezn, bolezenska stanja ali nagnjenost k določenim boleznim posameznika.

Kaj ne bi smelo nikoli manjkati v nahrbtniku?

### 1. Obvezilni material:

- številni obliži za rane; najbolje je, da jih izberemo v različnih velikostih, za manjše in večje žulje, odrgnine in manjše rane;
- mikroporski trak; koristen je za prekrivanje manjših nekrvavečih ran, poleg tega za pritrditev gaze in drugega obvezilnega materiala, uporabimo ga lahko tudi pri imobilizaciji poškodovanih udov;
- sterilne komprese ali zloženci, sterilna gaza, prvi pogoj; služijo za prekrivanje odprtih ran in poškodb, za zaustavljanje krvavitve (v kombinaciji s povoji in trikotno ruto);
- povoji iz gaze, elastični povoj; uporabni so za pritrditev številnih kompres ali gaze, za imobilizacijo poškodb, za oporo pri nategih in izvinih;
- trikotna ruta; nadomešča povoje, služi za imobilizacijo, ustavljanje krvavitve in za zaščito poškodb.

### 2. Zdravila

Praviloma jih v nahrbtniku ne bi bilo treba. Če se že odločimo za kakšno daljšo turo, potem jih skrbno izberemo in se odločimo za najnujnejša. Tak primeren izbor bi lahko zajel:

- aspirin - tablete po 0,5 g - proti bolečinam (kot analgetik) in za znižanje telesne temperature (kot antipiretik); namesto aspirina lahko uporabimo tudi druge analgetike, ki jih dobimo v lekarni brez recepta (na primer paracetamol ali analgetske kombinacije, na primer caffetin, saridon, kofan);
- dermazin - mazilo, 50 g (srebrov sulfadiazin) uporabimo za oskrbo opeklin;
- tudi zdravil za nadaljevanje že začetega

zdravljenja ne smemo pozabiti; če odhajamo v gore ne glede na to, da nam je zdravnik predpisal določeno zdravljenje, potem že začete ali stalne terapije ne smemo prekiniti.

V nahrbtnik ne sodijo antibiotiki, antihistaminiki in druga zdravila močnega učinka!

Izjema temu pravilu so odprave in daljše bivanja v gorah, ki jim najnujnejša zdravila določi in predpiše zdravnik (na primer antibiotike, sulfonamide, antihistaminike, antidiaroičke in drugo). Koristno je lahko, če so v nahrbtniku tablete za dezinfekcijo vode (tablete pantocid, tablete micropur, prašek clorina), ki vsebujejo aktivni klor za uničevanje mikrobiološkega onesnaženja vode.

Nič ni narobe, če je v nahrbtniku tudi kakšna vrečka zrnca za nadomeščanje manjkajoče tekočine skozi usta (za oralno rehidracijo, na primer nelit, nelit N, zrnca OS). Ti pripravki vsebujejo soli kalija in natrija v obliki kloridov, hidrokarbonata in citrata kot nadomestilo za izgubljene telesne elektrolite. Ob daljšem bivanju, naporih in pitju čaja koristno nadomestijo izgubljene minerale in energijo. Sicer jih pa vsebujejo tudi napitki (cedevita, maratonik in drugi), ki vsebujejo poleg tega še vitamine.

Ob vsem povedanem bi lahko zaključili, da nahrbtnik ni lekarna, zato tudi ni primerno mesto za zdravila. Za krajše izlete v gore zadošča že nekaj obvezilnega materiala, medtem ko daljše bivanje in odprave zahtevajo strokovnejšo pripravo, o kateri naj odloča zdravnik.

Literatura: Helfer in der Not, Bergsteiger 2/90, str. 66-2. Pogled tudi novo knjižico Gore in zdravje, ki jo je izdala zdravniška podkomisija komisije za GRS pri PZS.

(Objavljeno v Alpinističnih razgledih št. 37)

Tik pred zaključkom redakcije te številke Planinskega vestnika je v slovenskem alpinizmu izbruhnila prava afera: vrhunski slovenski alpinist Viki Grošelj, ki se je odločil splezati na vseh 14 osemtisočakov našega planeta, je Planinski zvezi Sloveniji predložil pismo, v katerem razlaga, da je čisto po naključju v francoski reviji Vertical odkril objavljena svoja dva diapozitiva z Lotseja, ki naj bi ju bil, kot je podpisan v reviji, posnel njegov alpinistični kolega, prav tako vrhunski plezalec Tomo Česen. Pismo, ki je bilo namenjeno posebnim komisijam pri PZS, da bi odločila o morali in nemoralnosti tega početja, pa se je že naslednji dan znašlo v več uredniških slovenskih medijev, ki so takoj poročali o aferi. Predsedstvo PZS je imenovalo posebno komisijo znanih alpinistov, ki naj bi razpletla ta slovenski alpinistični gordijski vozel. Planinski vestnik bo o tem poročal v naslednji številki.