

---

## **О чем идет речь?**

- это набор лекарственных средств, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой помощи и первой медицинской помощи.**
-

# АПТЕЧКА И ПРАВИЛА ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

## Лесная аптечка



### СОСТАВ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Средства для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран:
  - 1.1. Жгут кровоостанавливающий – 1 шт.
  - 1.2. Бинт марлевый медицинский нестерильный 5м x 5см – 2 шт.
  - 1.3. Бинт марлевый медицинский нестерильный 5м x 10см – 2 шт.
  - 1.4. Бинт марлевый медицинский нестерильный 7м x 14см – 1 шт.
  - 1.5. Бинт марлевый медицинский стерильный 5м x 7см – 2 шт.
  - 1.6. Бинт марлевый медицинский стерильный 5м x 10см – 2 шт.
  - 1.7. Бинт марлевый медицинский стерильный 7м x 14см – 1 шт.
  - 1.8. Пакет перевязочный стерильный – 1 шт.
  - 1.9. Салфетки марлевые медицинские стерильные не менее 16 x 14 см N10 – 1 уп.
  - 1.10. Лейкопластырь бактерицидный не менее 4 см x 10 см – 2 шт.
  - 1.11. Лейкопластырь бактерицидный не менее 1,9 см x 7,2 см – 10 шт.
  - 1.12. Лейкопластырь рулонный не менее 1 см x 250 см – 1 шт.

## В состав аптечек входит:

- 1.Набор для обработки ран (бинт, пластырь)
- 2.Жгут
- 3.Антисептики (йод, зелёнка)
- 4.Анальгетики (цитрамон, папаверин)
- 5.Антибиотики
- 6.Антигистаминные (кларитин)
- 7.Спазмолитические препараты (но-шпа)
- 8.Нашатарный спирт
- 9.Борная кислота
- 10.Инструменты: ножницы
- 11.Активированный уголь

# Походная аптечка. Состав

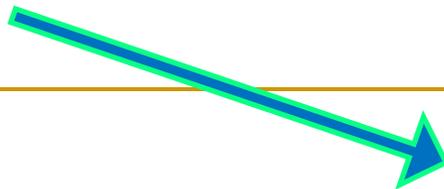
<b>Перевязочные материалы:</b>		<b>Средства от болей в сердце:</b>	
Бинт стерильный	4 шт	Валидол	1 фл
Вата гигроскопическая 50гр.	1 уп	Нитроглицерин	1 уп
Салфетка марлевая стерильная	2 уп	<b>Противоожоговые препараты:</b>	
Лейкопластырь бактерицидный 2х5см	8 шт	Пантенол	1 фл
Лейкопластырь рулонный	1 шт	Бранолин (салфетки с бальзамом)	2 уп
<b>Средства для остановки кровотечения и обработки ран:</b>		<b>Прочее:</b>	
Жгут кровоостанавливающий	1 шт	Аспирин	1 уп
Салфетки с фурагином (кровоостанавл.)	3 шт	Нашатырный спирт (Аммиака раствор 10%)	1 фл
Бриллиантовая зелень, раствор 1%	2 фл	Анальгин (Баралгин)	1 уп
Перекись водорода, раствор 3%	2 фл	Парацетамол	1 уп
Йод, раствор 5%	1 фл	Уголь активированный	10 уп
<b>Медицинский инструментарий:</b>		Имодиум	1 уп
Ножницы	1 шт	Мезим	1 уп
Маска (трубка) для ИВЛ "рот в рот"	1 шт	Бепантен мазь	1 шт
<b>Средства при стрессовых реакциях:</b>		Финалгон (траксевазин) мазь	1шт
Корвалол (или настойка валерианы)	1 фл	Супрастин (протвоаллергенное)	1 уп
		Глазные капли (Визин)	1 фл
		Гигиеническая помада	2 шт

# СООТНЕСИТЕ ВИДЫ МАТЕРИАЛОВ

## *1 ПОМОЩИ В ПОХОДНОЙ АПТЕЧКЕ*

1. **Перевязочный материал:**
2. **Дезинфицирующие средства:**
3. **Кровоостанавливающие средства:**
4. **Болеутоляющие лекарства:**
5. **Простейшие медицинские инструменты:**
6. **Специальные препараты:**
7. **Индивидуальные препараты:**

1. *Противозмеиная сыворотка, тавегил, диазолин, супрастин*
2. *Анальгин, аспирин, парацетамол, но-шпа.*
3. *Ножницы, жгут, пинцет, пипетка, булавка.*
4. *Перевязочный пакет, бинты стерильные и нестерильные, салфетки, лейкопластырь, вата.*
5. *Перекись водорода.*
6. *Йод, спирт, зеленка, марганцовка (перманганат калия).*
7. *Валериана, валидол, нитроглицерин*



# Надписи на лекарствах



Название лекарства  
Концентрация  
Срок годности



# Облегчение веса

Отдавайте предпочтение легким упаковкам лекарств



Самая тяжелая и неудобная упаковка - стекло

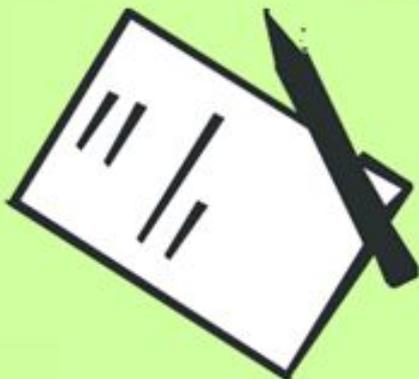


# Изоляция стекла



Если уж стекло разобьется, то осколки большей частью останутся на пластыре

# Список с рекомендациями



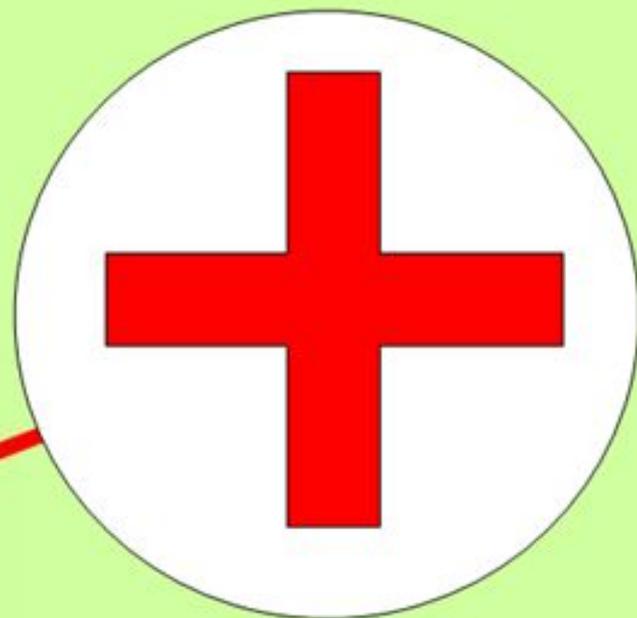
**Список медикаментов**

**Показаниями к  
применению**

**Дозировка**

**Противопоказания**

# Яркая маркировка упаковки



# ЛЕСНАЯ АПТЕКА

А что вы знаете о лекарственных растениях?

Ведь они тоже могут оказывать помощь в каких случаях?



---

**Лекарственные растения – большая группа растений, части которых служат сырьем для получения лекарства.**

К ним относятся те, у которых хотя бы одна из частей содержит лечебное средство.

Лекарственные растения используют в народной и традиционной медицине в профилактических и лечебных целях.

Существует ошибочное мнение, что лекарственные растения используют исключительно в народной медицине, но если посмотреть состав любого из препаратов, в большинстве из них присутствуют натуральные компоненты.

На сегодняшний день известно более 350 тыс. видов растений признанные как лечебные.

---

## **Классификация лечебных растений**

Лечебные растения классифицируют по 3-м основным группам.

**Официальные лекарственные растения** – сорта, которые разрешено в стране для приготовления лекарственных препаратов.

**Фармакопейные** – официально разрешено, но при соблюдении особых требований.

**Растения народной медицины** – виды растений, лечебные действия которых официально не подтверждены на уровне страны, или виды мало изучены наукой.

Но это не значит, что растение не обладает лечебными свойствами, возможно в другой стране оно официально подтверждено.

В данную группу входит самое большое количество видов и требует индивидуального подхода в каждом отдельном случае.

---

## **Химический состав лекарственных растений**

В состав различных трав входит ряд тех, или иных полезных веществ, которые крайне необходимы для человеческого организма.

Для положительного эффекта, в растении должно содержаться биологически активные вещества.

Отдельную группу занимают витамины: С (аскорбиновая кислота), группа витаминов В (В1, В2, В3, В6, В9, В12), витамин D, А, Е.

---

# При сборе лекарственных растений нужно помнить о том, что:

- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- Нельзя собирать лекарственные растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днём, когда сухо и ясно.
- Нельзя пробовать растения на вкус.
- Нельзя рвать много растений.
- Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.



## Сбор и заготовка сырья

Для положительного эффекта, необходимо знать, когда и как собирать травы для дальнейшей сушки и заготовки.

Необходимо собирать только здоровые растения, в период активного созревания. Молодые неразвившиеся виды, малоэффективны, как и старые из-за большого количество волокна. Большое значение имеет место сбора. Выбирайте максимально экологически чистые зоны, не собирайте цветы вдоль железных дорог и автомагистралей, возле мегаполисов и больших предприятий.

Выбирайте дикорастущие травы вдоль леса и на берега рек.

**Лечебными** считаются растения, **растущие в дикой природе**, а не выращенные в ботанических садах.

## Основные правила при заготовке трав:

- 1) Срывайте спелую и здоровую траву без корней.
- 2) Срывайте только часть листьев с одного растения, иначе это приведет к его гибели.
- 3) Корни срежьте только с рубленых деревьев и кустов.
- 4) Для каждого лекарственного растения существует свой период сбора и определенных частей.
- 5) Почки собирают в период их созревания ранней весной, как только они начинают набухать, до начала роста.
- 6) Кору срезают весной в период движения соков.
- 7) Цветения и листья срывают в период активного цветения.
- 8) Семена и плоды собирают осенью после созревания культуры.
- 9) Корни срезают поздней осенью, когда растение переходит в период покоя.
- 10) При сборе обязательно используйте перчатки и остерегайтесь попадания сока или пыльцы в глаза, на открытые участки кожи и слизистую.
- 11) Сушку проводят в хорошо проветриваемом и сухом помещении, оберегая от попадания прямых солнечных лучей. Подробно о заготовке и сушке вы найдете в статьях к определенному виду растений.

# ВАЛЕРИАНА



До недавнего времени, настойка валерианы использовалась только в узкой отрасли медицины.

Определенная доза этого препарата способна стабилизировать наш сердечный ритм, успокоить разбушевавшиеся нервы, нормализовать давление и т.п. Однако теперь, это **лекарственное растение** с успехом применяется для лечения заболеваний пищеварительного тракта, печени, при неправильной работе щитовидной железы, при болезненных спазмах тканей желудка и т.п.

# РОМАШКА



Однолетнее лекарственное растение с ветвистым у основания стеблем, высотой 15 — 60 см. Листья очередные, сидячие, дваждыперистораздельные. Краевые язычковые цветки белые, внутренние — желтые, трубчатые.

Настои цветов ромашки оказывают противовоспалительное действие при болезнях слизистой оболочки полости рта, тендовагините, цервиците, уретрите, циститах, гастритах, колитах, гингивитах, стоматитах, отитах, миозитах, при конъюнктивитах, бронхитах, трахеите, ангинах, тонзиллите, ларингитах, энтеритах, хроническом гастрите. Наружное применение отваров оказывает положительное действие при воспалительных дерматозах, пролежнях, при экссудативном диатезе, при цинге, фурункулах, алопеции, антисептическое.

Его листья содержат  
витамины С и К,  
лимонную кислоту,  
каротин.

**Подорожник –  
первое средство  
помощи при  
разбитых  
коленках,  
ссадинах и  
царапинах.**



***подорожник***

# Календула



Польза календулы настолько велика, что ее успешно применяют при лечении злокачественных опухолей.

Календула известна своими отхаркивающими, мочегонными, потогонными действиями.

Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при стоматите и ангине.

Календула — прекрасное средство при кашле.

Она хорошо помогает при одышке и отеках, при головных болях, а также восстанавливает память.

## **МЯТА**



Многолетнее травянистое растение. Настой травы успешно применяют при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, приступов тахикардии, астмы, бессонницы, а также как потогонное, стимулирующее пищеварение и снимающее икоту средство.

# Мята перечная

Многолетнее травянистое корневищное растение высотой 30-100 см с характерным сильным запахом и охлаждающим ощущением при надкусывании. Препараты из мяты оказывает успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное и антисептическое действие.

Народная медицина при бессоннице и невротических состояниях рекомендуют настой травы мяты перечной.

Листья мяты входят в состав сбора ветрогонного и желчегонного. Масло мяты входит как освежающее и антисептическое средство в состав зубных порошков и паст; является составной частью препаратов корвалол, валидол, капель Зеленина и др. Мятное масло широко применяют также в пищевой и кондитерской промышленности.





- Шиповник является прекрасным лекарственным средством – прежде всего за счет содержания в нем большого количества аскорбиновой кислоты (витамина С)

# ***Шиповник***

# Клевер



Клевер содержит целый ряд ценных полезных веществ. Он считается источником магния, меди, кальция, хрома, железа, фосфора.

Его отвары и настои обладают способностью очищать кровь, нормализуют работу кишечника.

К тому же клевер обладает ещё и мочегонным свойством.

# Тысячелистник обыкновенный



- Тысячелистник если посмотреть на листочки, становится понятно, отчего пошло название – каждый лист разрезан на мелкие дольки. Это одно из древнейших лекарственных растений  
Тысячелистник лечит раны, останавливает кровотечение.

# ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

кульбаба, молочай, пустодуй, еврейская шапка, зубной корень, пушица, русский цикорий.



*Одуванчик  
лекарственный*

Одуванчик относится к растениям, содержащим горечи. Применяют его для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Он также улучшает общее состояние, нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состав крови при анемии.

# Пустырник



Пустырник совсем не случайно носит именно такое название, ведь, обычно, он произрастает на пустырях и имеет совершенно неприметный вид.

В составе пустырника присутствует много ценных для медицины веществ. Это растение богато минеральными солями, витаминами А, С, дубильными веществами и эфирными маслами. Пустырник – это лучшее растение для успокоения и укрепления сердца. Ещё он положительно влияет на нервную систему. Отвар и настойка пустырника помогают снимать спазмы и боли.

# Земляника

Многолетнее травянистое растение с горизонтальным или косым бурым корневищем, густо покрытым остатками отмерших листьев и многочисленными тонкими корнями. Стебли одиночные или немногочисленные, лишь немного превышающие прикорневые листья, покрытые в нижней части оттопыренными, а в верхней прижатыми волосками. Свежие плоды земляники – отличный диетический продукт – рекомендуют как лечебное средство при гипертонии, атеросклероз, язве желудка, подагре и других нарушениях солевого обмена в организме.

Народная медицина при желчнокаменной болезни рекомендуют ежедневно съедать по 3-5 полных стаканов ягод земляники в течение 3 недель. Это способствует растворению желчных камней и изгнанию их из печени и желчного пузыря.



**Иван-чай** (кипрей узколистный, копорский чай) – травянистое растение семейства кипрейные (*Onagraceae*). В каждом регионе встречается свое уникальное название иван-чая, часто встречается в литературе: курильский чай, шелковица, яровник, краснушка, сорочьи глаза, копорка, копыл трава и др.

Способствует укреплению иммунитета

Помогает устранить головную боль

Улучшает деятельность кишечника

Укрепляет корни волос

Нормализует давление

Богат витаминами

[travuscka.ru](http://travuscka.ru)



# ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИВАН-ЧАЯ

По сравнению с лимоном, количества витамина С в иван-чае на одинаковую массу превышает в 6 раз, поэтому рекомендуется употреблять при анемии и обмене веществ. Очень вкусный и полезный кипрейный мед, собранный пчелами. Иван-чай не содержит кофеина, способен отбелить зубную эмаль. Отвары и настои обладают патогенными, антибактериальными противовоспалительными свойствами.

Иван-чай принимают для лечения таких заболеваний:

*Анемия различной формы. Нормализует состав рН крови, способствует выработке гемоглобина.*

*Обладает противовоспалительными свойствами и применяется при гастрите, повышенной кислотности, колите.*

*Нарушение обмена веществ, избыток веса. Нормализует обмен веществ в организме, способствует усвоению питательных веществ, приводит в норму углеводно-липидный баланс.*

*Гепатит, камни в желчном пузыре, холангит, холецистит, цирроз. Действует как желчегонное средство.*

*При бактериях и воспалениях. Употребляют для профилактики и лечения инфекционных болезней.*

*Предотвращает воспалительные процессы, воздействует на некоторые группы вирусов.*

*Прекрасное слабительное средство.*

*Стресс, перевозбужденность, бессонница, мигрень, кардионевроз, гипертония. В состав входят вещества легкого снотворного действия, снимает перевозбуждение центральной нервной системы.*

*При болях в желудке. Иван-чай прекрасный спазмолитик.*

*Лечение дыхательных путей (туберкулез, тонзиллит, гайморит). Снимает воспаление, дышать становится легче.*

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ:

**Приготовление настоя.** 200 грамм измельченной сушеной травы, залейте 250 мл кипятка, плотно накройте и настаивайте 5-7 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до приема пищи. Употребляют при бессоннице, стрессах и раздражительности, головных болях, язве желудка и 12-ти перстной кишки.

**Отвар из листьев.** Сухой сбор листьев иван-чая 1 столовая ложка, залейте стаканом воды, поставьте на маленький огонь и кипятите 5 минут. Накройте и настаивайте не менее 30 минут. Процедите и употребляйте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Помогает при колите, гастрите, язве.

**Можно использовать отвар для внешнего промывания ран, пролежней.**

**Отвар из корней.** Измельченные сухие корни 10 грамм залить 200 мл кипятка, кипятить 15 минут, затем в закрытом состоянии дать остыть, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в сутки. Употребляют при кровотечении (большой потери крови), ОРЗ.

**Лечение панкреатита.** Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченного сухого сбора залить 200 мл кипятки, плотно накрыть, настаивать 15 минут. Употреблять по 2 ст. ложки до и после еды 3 раза в день.

**Псориаз, экзема, инфекционная аллергия, кожные заболевания.** 3 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипяченой водой, плотно накройте и настаивайте несколько часов. Перед употреблением процедите. Объем нужно выпить небольшими дозами на протяжении дня.

**Брусника обыкновенная** – мелкий кустарник из семейства вересковых, который растет на всей территории России, включая Дальний Восток. Исключение составляют только крайние южные области страны. Растет ягода в Европе, Америке, средней Азии, Закавказье.

По содержанию полезных биологически активных веществ бруснику можно назвать природным оздоровительным комплексом, заряжающим витаминами, минералами, продлевающим молодость и здоровье.



### Полезные свойства брусники.

Отвар ягод брусники хорошо утоляет жажду при горячке. Брусничный сок пьют при неврозах и анемии. Укрепляет стенки сосудов. Отвар листьев брусники применяют при сахарном диабете, ревматизме, заболеваниях почек. Заваривают листья брусники и, как чай. «Брусничный» чай хорошо восстанавливает силы и снимает усталость. Брусничный сок обостряет зрение. Брусника имеет ярко выраженный эффект понижения давления.

# ГОЛУБИКА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

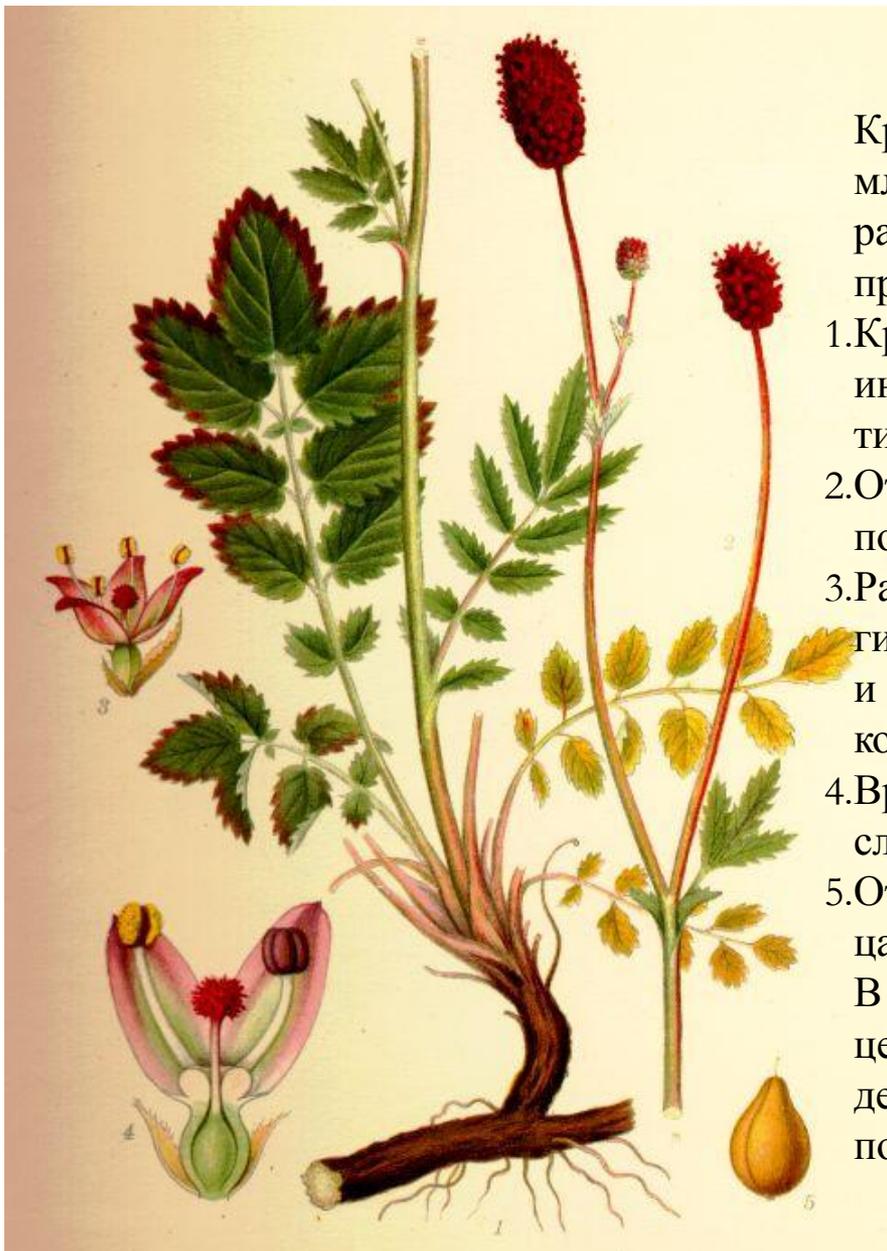


<http://povar.ru>

ГОЛУБИКА – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
ПОНИЖЕНИЯ УРОВНЯ  
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ И  
УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА.

ВИТАМИНА С В ГОЛУБИКЕ В  
НЕСКОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В  
ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЕ.

КРОМЕ ТОГО, ГОЛУБИКА  
ИЗВЕСТНА СВОИМ  
ЖАРОПОНИЖАЮЩИМ  
ДЕЙСТВИЕМ.



Кровохлебкой можно лечить даже младенцев младше года. Но перед использованием растительного препарата надо проконсультироваться с педиатром.

1. Кровохлебку можно давать детям при кишечных инфекциях (дизентерии, заражении бактериями тифопаратифозной группы).
2. Отвары кровохлебки назначают для лечения поносов (токсических, гастрогенных) и энтерита.
3. Растительные лечебные растворы показаны при гингивите, стоматите, ими промывают полость рта и десны. Для десен лучше подходит настой сильной концентрации.
4. Врач может выписать кровохлебку, если у ребенка случаются судороги, кишечные колики.
5. Отваром корня рекомендуют обрабатывать царапины, ожоги, язвы, плохо заживающие раны. В прошлом аромат цветущей кровохлебки считался целебным. В 17 веке его рекомендовали вдыхать детям с неврологическими болезнями прямо на поле.

## Мать-и-мачеха обыкновенная

В народе её именуют более лаконично – белокопытник, конское копыто.

Мать-и-мачеха - старинное лекарственное растение. Траву эту еще в глубокой древности применяли от кашля и удушья, вызванных воспалением дыхательных путей.

Особенно полезен белокопытник при простудных заболеваниях, как лёгкое потогонное, противовоспалительное и отхаркивающее средство.

Сам Гиппократ широко использовал в своей практике мать-и-мачеху, как надёжное средство при бронхите



Мать-и-мачеха  
обыкновенная



**ПИЖМА** – род многолетних трав семейства сложноцветных. Пижма обыкновенная, или дикая рябинка, лекарственное растение (желчегонное, желудочное). В народной медицине применяется как противоглистное средство.

## Полынь обыкновенная (чернобыльник)

Встречается повсеместно по сорным местам, пустырям, огородам, кустарникам, берегам рек, сырым лугам, окраинам возделываемых полей.

Препараты чернобыльника обладают противосудорожным, кровеостанавливающим, жаропонижающим, обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием.

Трава чернобыльника содержит эфирные масла, витамины, дубильные, слизистые и смолистые

вещества, а корни - эфирные масла, слизистые и сахаристые вещества.

Высушенная трава имеет

острый аромат, слегка горький и терпкий вкус. У корней тот же аромат, но вкус сладковато-острый.



194. Полынь обыкновенная — *Artemisia vulgaris* L.



# Мох сфагнум (мох кукушкин лен)

**Во время Великой Отечественной войны мох сфагнум использовали вместо ваты как перевязочный материал. Он не только впитывает воду, но и обладает антибактериальными свойствами.**

# ОТГАДАЙ РАСТЕНИЯ ПО ЛЕЧЕБНЫМ СВОЙСТВАМ:

Его плоды помогают в борьбе с простудными заболеваниями, с воспалительными процессами, например, при ангине, гриппе. Его используют при создании кислородных коктейлей, чтобы повысить тонус организма. Можно использовать при анемии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при болезнях ЖКТ, почек, лимфатической системы. И настой желательно пить через трубочку из-за возможности разрушения эмали под воздействием витамина С в плодах.

Из противопоказаний стоит обратить внимание, что нельзя употреблять при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, больным тромбофлебитом, сердечной недостаточностью, эндокардитом.

# ОТВЕТ



**Шиповник** (лат. *Rosa*) — многолетнее, дикорастущее растение семейства Розовые (*Rosaceae*).

В народе шиповник называется — дикая роза.

---

# КАКАЯ ЭТО ТРАВА?

Эта трава обладает множеством целебных свойств.

Среди основных выделяют: способность останавливать кровь, мочегонное и желчегонное воздействие, снятие воспалительных процессов, ускорение восстановления слизистых оболочек органов ЖКТ, нормализацию внутренних кровотечений и др.

На Западе её используют для лечения опухолевых заболеваний.

Также определено, что трава имеет отхаркивающее воздействие и снимает судороги.

---

---

**КРАПИВА** — ЛЕГЕНДАРНОЕ РАСТЕНИЕ. В НАРОДЕ  
БЫТУЕТ ИСТОРИЯ, ЧТО БОГ НАГРАДИЛ КРАПИВУ ЖГУЧИМИ  
ВОЛОСКАМИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЕЮ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ.



# УГАДАЛИ?

Это ценное лекарственное сырье, востребованное и применяемое для лечения множества заболеваний, широко применяется в косметологии, являясь ингредиентом кремов, мыл, шампуней и др.

Применяется при болезнях пищеварительной системы – гастрите, колите, энтерите, а также желчевыводящих путей;

при метеоризме, спазмах желудка, болезнях печени;

высокой температуре тела;

воспалительных процессах дыхательной системы, ЛОР-органов; респираторных инфекциях;

кровотечениях;

малярии;

сильном переутомлении; высокой возбудимости, бессоннице; ухудшении аппетита.

в качестве полоскания при заболеваниях полости рта (стоматите, пародонтозе, гингивите, воспалении десен), при *зубной боли*, ангине;

как примочка или компресс при экземе, нарывах, язвах, сыпи, обморожениях, ожогах, ранах, которые трудно заживают.



---

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Составить 3 теста о лечебных свойствах лекарственных растений

---