

## KIT SANITARIO DI EMERGENZA PER SPEDIZIONI

REV.6 - 20/03/2010



Le raccomandazioni che seguono sono basate sulle raccomandazioni del Prof. Dott. G. Banchini, medico sportivo specialista in Medicina Iperbarica, e sulla nostra esperienza sul campo. Esse non sostituiscono in alcun modo le disposizioni del vostro medico. Le liste di prodotti qui consigliate sono minimali poiché pensate per spedizioni di più giorni dove il peso ridotto è essenziale e si intendono rivolte a personale non medico. E' comunque dato per acquisito che il lettore ha già maturato una significativa esperienza di viaggi in zone remote, conosce le tecniche di sopravvivenza, è stato addestrato e ha sperimentato le procedure di primo soccorso (BLS), quali la rianimazione cardio-polmonare.

Le liste allegate si intendono come integrazione ai kit sanitari e di farmacia normalmente disponibili presso un centro medico professionale di soccorso.

Avalco Travel non ritiene opportuno portare al seguito una grande quantità di farmaci. Prevenire è meglio che curare, e la migliore prevenzione è di stare in guardia in ogni momento al fine di evitare e/o ridurre i possibili rischi e le conseguenze di incidenti e malattie.

### KIT DI FARMACIA

Item	Nome	Descrizione	posologia
1	Diamox o equiv.	L' Acetazolamide è utile ad alta quota (>3500 m) per ridurre gli effetti dell' AMS (mal di montagna). In particolare favorisce la diuresi e accelera l'acclimatazione. Da non usare in caso di allergia ai sulfamidici.	Pastiglie, 125 - 250 mg ogni 12 hrs.
2	Aspirina, Ascriptin o equiv.	Acido acetilsalicilico per mal di testa, insonnia, antipiretico, analgesico in generale, antinfiammatorio. Riduce la viscosità del sangue limitando il rischio di congelamenti.	Pastiglie*
3	Antra, Magaltop o equiv.	Per acidità di stomaco ed infezioni gastriche Pills for stomach acidity and gastric infections	Pastiglie*
4	Ledoren, Domes o equiv.	Nimesulide, antidolorifico generico	Pastiglie o bustine*
5	Lasonil o equiv.	Pomata per cura di traumi locali, distorsioni.	Pomata*
6	Lasonil H, Proctosedyl o equiv.	Antiemorroidario, pomata	pomata*
7	Bactrim, Prixar, Ciprox o equiv.	Antibiotico a largo spettro, da somministrare solo su indicazione di un medico	Pastiglie*
8	Micropur o equiv.	Potabilizzazione e conservazione dell'acqua.	1 compressa per lt
9	Imodium o equiv.	Trattamento contro la diarrea	Pastiglie*
10	Compresse per vesciche ai piedi	Per le vesciche, sia come preventivo che come curativo	*
11	Fucithalamic o equiv.	Collirio antinfettivo per gli occhi (non antibiotico)	*
12	Benadryl o equiv.	Crema antistaminica	*
13	Termometro	Per misurazione della febbre	*
14	Buscopan o equiv.	Per coliche intestinali	Pastiglie*
15	Streptosil o equiv.	Polvere antibiotica per infezioni cutanee, ferite, herpes labiale	polvere
16	Foille, Fargan o equiv.	Per la cura di eritemi, bruciate, punture di insetti, abrasioni ed escoriazioni cutanee	Pomata*
17	Mogadon o equiv.	Per insonnia	Pastiglie.
18	Econazol o equiv.	Antimicotico per piedi	Polvere
19	Aloe vera	Trattamento cutaneo dei congelamenti superficiali	Pomata
20	Aureomicina o equiv.	Per infezioni cutanee e ferite	crema

\* dosi e/o quantità secondo necessità e/o su indicazione di un medico

NOTE

Il **Diamox** va preso a piccole dosi come cura dell'AMS in emergenza, ed in combinazione con la migliore soluzione che è sempre quella di scendere rapidamente a quote più basse. Non deve essere preso come prevenzione contro l'AMS. Non abbiamo incluso gli **integratori salini** (quali Polase o equiv.), poichè questi sono da considerarsi come complemento normale delle bevande e non come farmaco, né altri integratori dell'alimentazione quali vitamine e/o altre sostanze (per es. calcio, fermenti lattici, aglio, ecc.) che dipendono strettamente dalle esigenze personali.

## KIT DI PRIMO SOCCORSO

Item	Nome	Descrizione	quantità
1	Cerotti	Varie misure	*
2	Nastro adesivo	Per vari usi	*
3	Forbici	Per vari usi	*
4	Garze sterili	Per ferite locali, in varie misure	*
5	Benda elastica	Per trauma locali	*
6	Laccio emostatico	Per contenere emorragie	*
7	Mercurocromo, Citrosil, o equiv.	Liquido disinfettante	*
8	Pinzette	Per l'estrazione di schegge e altri usi	*
9	Compresse sterili	Per ferite locali, in varie misure	*
10	Coltello	Vari usi	*
11	Ossigeno	Bombole, erogatore, e maschera, per ipossia grave e/o AMS	2-4 lt/min per diverse ore*
12	Pallone di Ambu	Piccola sacca portatile con maschera e valvola, per inoculazione forzata di aria nelle vie respiratorie. Trattamento di emergenza in caso di ipossia grave e/o AMS. Usata anche per la rianimazione polmonare.	*
13	Fruttosio	Fruttosio e maltodestrine possono essere utili come fonte immediata di energia, in caso di forte affaticamento e ipoglicemia. Riduce la formazione di crampi.	Pastiglie o Caramelle*
14	Maschera di Laerdal o equiv.	Per rianimazione polmonare	*
15	Metallina	Coperta di alluminio riflettente, per ridurre l'ipotermia	*

\* quantità secondo necessità e/o indicazione di un medico

### NOTE

L'**ossigeno** può essere somministrato come cura in emergenza dell'AMS in combinazione con la migliore soluzione che è sempre quella di scendere di quota rapidamente. Non consideriamo l'ossigeno come un aiuto per la regolare respirazione durante la progressione ad alta quota.

Non abbiamo incluso nella lista la camera iperbarica (Gamow bag), poichè a nostro avviso non è la soluzione più pratica per la cura dell'AMS.

### N.B.

Le **quantità** dei vari items da portare con sé (farmacia e kit di primo soccorso) deve essere coordinata e decisa all'interno del gruppo in partenza; esse dipendono da molti fattori quali:

- il numero dei componenti del gruppo, lo stato di salute e l'età degli stessi, la presenza di eventuali patologie croniche o in corso;
- la strategia adottata nella progressione (campo base, salite e discese a/da i campi alti, formazione di teams);
- le caratteristiche ambientali (quota, clima, inquinamento, igiene, presenza di insetti e/o malattie infettive, ecc.);
- la logistica del posto (isolamento, vicinanza a postazioni di soccorso, possibilità di comunicazione);
- le procedure di emergenza adottate;
- la presenza o meno nel gruppo (e/o al campo base) di medici e/o infermieri e/o persone addestrate nelle pratiche di primo soccorso e BLS;
- il grado di rischio residuo accettato.

Per un'informazione generale sulla medicina in montagna, vedasi: [www.montagna.org](http://www.montagna.org).

Per una trattazione professionale della medicina d'alta quota, vedasi:

- *An altitude tutorial, by the Int.nl Society for Mountain Medicine*
- *Altitude tutorial, by dr. J.K. Baillie (download at [www.altitude.org](http://www.altitude.org))*

Per una consultazione on-line sulle specifiche e costi dei farmaci: [www.farmaciaonline.it](http://www.farmaciaonline.it) oppure [www.farmaplanet.it](http://www.farmaplanet.it).

Per informazioni pratiche sulla farmacia di viaggio (in Tedesco): [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de).

Come informativa pratica sul primo soccorso, vedasi: [www.traveldoctor.co.uk](http://www.traveldoctor.co.uk).