

## IL KIT DA PRONTO SOCCORSO PER L'ESCURSIONISTA

### PREMESSA

Andare in montagna per escursioni più o meno impegnative rappresenta un'attività ludico-ricreativa (*evidentemente la nostra preferita*) che si svolge pur sempre in un ambiente naturale in cui l'escursionista è esposto ad una serie di pericoli che possono essere aumentati dall'inesperienza e dalla mancanza di prudenza. In tale ambiente, inoltre, l'escursionista si trova solitamente da solo o in gruppo ristretto, mediamente più lontano dalle comuni fonti di soccorso di quanto non avvenga durante le comuni attività quotidiane in città.

Per tale motivo dovrebbe essere una buona abitudine quella di portare con sé un piccolo kit per le situazioni mediche di relativa emergenza. La scelta del materiale medico di pronto soccorso merita tuttavia molta attenzione e più di una considerazione: i dubbi, infatti, potrebbero indurci a portare con noi qualcosa di intermedio fra un ospedale ed una farmacia, ma non per questo con maggiori garanzie di avere a portata di mano quello che ci serve al momento giusto. Bisognerà cercare dunque di fare delle scelte precise individuando le specifiche necessità.

### GUIDA ALLA SCELTA DEI FARMACI

Innanzitutto il kit di pronto soccorso va considerato, in linea di massima, come strettamente personale. Ogni escursionista dovrebbe portare con sé la quantità di farmaci e materiale generico da medicazione necessari per le proprie eventuali necessità in base alla durata e alla tipologia dell'escursione. Andranno sempre considerate personali patologie o allergie che richiedano farmaci particolari.

Il criterio dell'individualità del corredo di pronto soccorso trova almeno due eccezioni: la prima, nel caso in cui vi siano bambini che facciano parte del gruppo; la seconda, nel caso siate "tecnici esperti". Se andate in escursione con tutta la famiglia, portate con voi farmaci di sicuro impiego pediatrico ed in confezioni dal dosaggio adatto al peso dei bimbi. Se siete "tecnici esperti" (medici, veterinari, infermieri, farmacisti etc.) – *e ancora state leggendo queste mie righe* – allora ricordate che potreste trovarvi nell'evenienza di soccorrere altri escursionisti, anche non del vostro gruppo. Quindi aumentate le scorte e portate anche qualcosa in più!!

Nella scelta dei farmaci preferite quelli che già conoscete e che avete assunto più di una volta: in questo modo si riduce il rischio di effetti collaterali e reazioni di intolleranza.

I farmaci contenuti in fiale di vetro vanno sempre portati in doppio (vale a dire almeno due fiale), visto il rischio di rottura delle stesse.

Tutti i flaconi contenenti liquidi (per es. disinfettanti) devono essere tenuti in buste di plastica ermeticamente chiuse per ridurre i danni in caso di fuoriuscita.

Portate con voi i foglietti illustrativi dei farmaci: pesano pochi grammi e potranno fornirvi utili informazioni in caso vi servano dettagli su posologia, controindicazioni o effetti collaterali.

Controllate periodicamente le date di scadenza dei farmaci ed eventualmente sostituiteli, a prescindere dalla scadenza, in caso di esposizioni a caldo o freddo molto intensi.

### MATERIALE MEDICO DI PRONTO SOCCORSO

Passando dalla teoria alla pratica, ho provato a compilare tre elenchi del materiale medico di Pronto Soccorso da portare con noi a seconda dei casi. Sono il frutto della mia personale esperienza - *che non può prescindere dal mio essere Medico* - maturata durante alcuni anni di escursionismo ed anche semplicemente di "gite" in famiglia o con gruppi di amici. Il primo elenco è quello del materiale di base (*standard*) che va bene più o meno per tutti: si tratta delle stesse cose che troveremo nell'armadietto dei farmaci di casa di chiunque. Comprende farmaci semplici e l'essenziale per piccole medicazioni; il suo peso è di circa 300-400 gr.

**Tab. 1:**

Kit Standard

MATERIALE	QUANTITA'	SPECIFICHE	DATA SCADENZA
<b>MATERIALE GENERICO</b>			
GUANTI MONOUSO NON STERILI	4		
LACCIO EMOSTATICO	1		
LAME DA BISTURI	2	N° 11	
FAZZOLETTINI DISINFETTANTI	A PIACERE		
CEROTTI ANTIVESCICHE	4	TALLONE, DITA	
SIRINGHE	2	5 ML	
FIALE SOLUZIONE FISIOLÓGICA (1)	4	5 ML	
PINZETTA (2)	1		
FORBICINE	1		
GHIACCIO SINTETICO IN BUSTA	1		
TIRAVELENO	1		
<b>MATERIALE PER MEDICAZIONE</b>			
GARZE STERILI	6	36X40 CM	
ACQUA OSSIGENATA (3)	1	FLACONE DA 100 ML	
BETADINE (3)	1	FLACONE DA 125 ML	
CEROTTI PER MEDICAZIONE	8	VARI FORMATI	
CEROTTO SU ROCCHETTO	1	ALTO 5 CM, ANALLERGICO	
BENDA ELASTICA	1	H 10 CM	
GARZA O COTONE EMOSTATICO	1 conf		
<b>FARMACI</b>			
ANTISTAMINICO CREMA O GEL	1 Tubo	Fargan®, Polaramin®, Calmogel®, etc	
ANTISTAMINICO COMPRESSE	1 Blister	Xyzal®, Virlix®, Clarityn®, etc	
ANTISPASTICO COMPRESSE	1 Blister	Spasmex®, Spasmomen®, etc	
ANTIDOLORIFICO GOCCE	1 Flacone	Oki®, Toradol®	
ANTIDOLORIFICO COMPRESSE	1 Blister	Tachipirina® flashtabs 500mg	
ANTIACIDO COMPRESSE	1 Blister	Maalox®, etc	
ANTIEMETICO FIALE (4)	2	Plasil®	
CORTISONICO FIALE	2	Betametasone 4 mg	
COLLIRIO monodose	1 Blister	Stilla®	
FARMACI PERSONALI			

Note:

(1): la soluzione fisiologica può servire per irrigare piccole ferite o per gli occhi in caso di corpi estranei, spruzzandola delicatamente con una siringa.

(2): la pinzetta è quella comune per sopracciglia. Sceglierne una dalla punta sottile e portatela con voi ben pulita in una bustina. Può servire per estrarre spine o corpi estranei infissi nella pelle.

(3): i flaconi più piccoli in commercio sono quelli da me indicati. Quantità inferiori - ma non troppo - potranno essere portate in contenitori ad hoc di minore capacità.

(4): in caso di nausea le fiale potranno anche essere bevute invece di iniettarle; in caso di vomito vero, a cosa servirebbero le compresse?

Il secondo elenco include una scelta di presidi utili, in aggiunta al kit standard, in caso di escursioni della durata di più giorni e prevede un aumento delle scorte dei medicinali base.

**Tab. 2:**  
Kit per  
Trekking  
prolungati

MATERIALE	QUANTITA'	SPECIFICHE	DATA SCADENZA
<b>MATERIALE GENERICO</b>			
GUANTI MONOUSO NON STERILI	4		
LACCIO EMOSTATICO	1		
LAME DA BISTURI	2	N° 11	
FAZZOLETTINI DISINFETTANTI	A PIACERE		
CEROTTI ANTIVESCICHE	8	TALLONE, DITA	
SIRINGHE	3	5 ML	
FIALE SOLUZIONE FISIOLÓGICA (1)	4	5 ML	
PINZETTA (2)	1		
FORBICINE	1		
GHIACCIO SINTETICO IN BUSTA	1		
TIRAVELENO	1		
<b>MATERIALE PER MEDICAZIONE</b>			
GARZE STERILI	8	36X40 CM	
ACQUA OSSIGENATA (3)	1	FLACONE DA 100 ML	
BETADINE (3)	1	FLACONE DA 125 ML	
CEROTTI PER MEDICAZIONE	10	VARI FORMATI	
CEROTTO SU ROCCHETTO	1	ALTO 5 CM, ANALLERGICO	
BENDA ELASTICA	1	H 10 CM	
GARZA O COTONE EMOSTATICO	1 conf		
<b>FARMACI</b>			
ANTISTAMINICO CREMA O GEL	2 Tubi	Fargan®, Polaramin®, Calmogel®, etc	
ANTISTAMINICO COMPRESSE	1 Blister	Xyzal®, Virlix®, Clarityn®, etc	
ANTISPASTICO COMPRESSE	1 Blister	Spasmex®, Spasmomen®, etc	
ANTIDOLORIFICO GOCCE	1 Flacone	Oki®, Toradol®	
ANTIDOLORIFICO COMPRESSE	1 Blister	Tachipirina® flashtabs 500mg	
ANTIACIDO COMPRESSE	1 Blister	Maalox®, etc	
ANTIEMETICO FIALE (4)	2	Plasil®	
CORTISONICO FIALE	2	Betametasone 4 mg	
COLLIRIO monodose	2 Blister	Stilla®	
FARMACI PERSONALI			
ANTIBIOTICO A LUNGO SPETTRO	1 CICLO DI TERAPIA DI 5 GG	Augmentin® 1gr, Veclam® 500mg	
ANTIBIOTICO INTESTINALE	1 CICLO DI TERAPIA DI 5 GG	Normix®	
FERMENTI LATTICI	1 CONFEZIONE	Enterogermina®, Codex®	
ANTIDIARROICO COMPRESSE	1 BLISTER	Imodium® cp eff	

Note:

Idem come per il Kit Standard

Il terzo elenco è quello cosiddetto per “tecnici esperti”. Comprende, rispetto alla dotazione di base, quantità maggiori di farmaci, con più ampia diversificazione, oltre a cospicuo materiale per medicazioni anche più complesse. Il suo peso è di circa 1 kg.

**Tab. 3a:** KIT PER TECNICI ESPERTI, MATERIALE GENERICO

MATERIALE	QUANTITA'	SPECIFICHE	DATA SCADENZA
<b>MATERIALE GENERICO</b>			
GUANTI MONOUSO NON STERILI	8		
LACCIO EMOSTATICO	2		
LAME DA BISTURI	4	N° 11	
FAZZOLETTINI DISINFETTANTI	A PIACERE		
CEROTTI ANTIVESCICHE	8	TALLONE, DITA	
SIRINGHE	5	5 ML	
FIALE SOLUZIONE FIOLOGICA (1)	6	5 ML	
GHIACCIO SINTETICO IN BUSTA	2		
TIRAVELENO	1		
MASCHERA PER BLS	1		

**Tab. 3b:** KIT PER TECNICI ESPERTI, MATERIALE PER MEDICAZIONE

MATERIALE PER MEDICAZIONE	QUANTITA'	SPECIFICHE	DATA SCADENZA
GARZE STERILI	10	36X40 CM	
ACQUA OSSIGENATA (3)	1	FLACONE DA 100 ML	
BETADINE (3)	1	FLACONE DA 125 ML	
CEROTTI PER MEDICAZIONE	10	VARI FORMATI	
CEROTTO SU ROCCHETTO	1	ALTO 5 CM, ANALLERGICO	
BENDA ELASTICA	2	H 10 CM	
GARZA O COTONE EMOSTATICO	1 conf		
ABBASSALINGUA (5)	2		
STERI STRIPS	3 conf.		
ANESTETICO LOCALE	2 FL 10 ML	Carbocaina® 2%	
SET FERRI CHIRURGICI STERILI PER PICCOLE SUTURE, IN BUSTA SINGOLA	Da valutare personalmente		
FILI DI SUTURA	Da valutare personalmente		
EMOSTATICO FIALE	2	Ugurol®	

**Tab. 3c:** KIT PER TECNICI ESPERTI, FARMACI

FARMACI	QUANTITA'	SPECIFICHE	DATA SCADENZA
ANTISTAMINICO CREMA O GEL	1 Tubo	Fargan®, Polaramin®, Calmogel®, etc	
ANTISTAMINICO COMPRESSE	1 Blister	Xyzal®, Virlix®, Clarityn®, etc	
ANTISPASTICO COMPRESSE	1 Blister	Spasmex®, Spasmomen®, etc	
ANTIDOLORIFICO GOCCE	1 Flacone	Okil®, Toradol®	
ANTIDOLORIFICO COMPRESSE	1 Blister	Tachipirina® flashtabs 500mg	
ANTIDOLORIFICO FIALE	2	Toradol® 30 mg, Okil® etc	
ANTIACIDO COMPRESSE	1 Blister	Maalox®, etc	
INIBITORE SECREZIONE ACIDA GASTRICA	1 Blister	Lansox® cp orodispersibili 30 mg, etc.	
ANTIEMETICO FIALE (4)	2	Plasil®	
CORTISONICO FIALE	3	Betametasone 4 mg	
CORTISONICO COMPRESSE	1 Blister	Betametasone 1mg	
SEDATIVO FIALE	2	Valium®	
CARDIOTONICO GOCCE	1 FLACONE	Sympatol®	
COLLIRIO monodose	1 Blister	Stilla®	
ANTIDIARROICO COMPRESSE	1 Blister	Imodium® cp eff	
FARMACI PERSONALI			

Note:

(1): la soluzione fisiologica può servire per irrigare piccole ferite o per gli occhi in caso di corpi estranei, spruzzandola delicatamente con una siringa.

(2): la pinzetta in questo caso non serve perché sicuramente farà parte dei ferri sterili .

(3): i flaconi più piccoli in commercio sono quelli da me indicati. Quantità inferiori – ma non troppo- potranno essere portate in contenitori ad hoc di minore capacità.

(4): in caso di nausea le fiale potranno anche essere bevute invece di iniettarle; in caso di vomito vero, a cosa servirebbero le compresse?

(5): possono servire per immobilizzare le dita in caso di trauma o distorsione.

In caso di condizioni di salute particolari, chiedete sempre consiglio al vostro medico curante, mostrandogli le scelte fatte, *prima di .....chiudere lo zaino!*

Se non vi sentite proprio in forma non esitate a rimandare l'escursione: le montagne sono lì da anni e ci aspettano in ogni modo: meglio affrontare le nostre passeggiate nelle migliori condizioni psico-fisiche.

Alcuni farmaci inclusi nell'elenco di base potrebbero sembrare di difficile impiego. Meglio tenerli in ogni caso con noi perché, in circostanze particolari, potrebbero fornirci le indicazioni per il loro corretto impiego anche per telefono.



Un'ultima annotazione: usate per il kit una piccola borsa impermeabile e non riponetelo proprio sul fondo dello zaino per scaramanzia!! Può andar bene in una tasca esterna se ce ne sono; vi semplificherete così le cose in situazioni di relativa concitazione.

Infine, non dimenticate repellente per insetti, crema solare, stick per labbra ed occhiali da sole

Buon cammino a tutti, augurandovi di non dover mai avere conferma della bontà dei miei consigli!!

