



Полезные советы

от сети Клиник Ильи Труханова для детей и взрослых



Дорожная аптечка для детей



Повышенная температура:

Суспензия Нурофен, ректальные свечи Цефекон Д (основное средство от температуры и боли у детей)



Не давайте детям Аспирин (ацетилсалициловую кислоту). Точно рассчитывайте дозу по весу ребенка согласно инструкции. Имейте мерный шприц / ложечку.



Простуда:

При заложенности носа: капли/спрей Називин (0,01% — до года, 0,025% — в 1-6 лет), Отривин Бэби (с 0 лет). Следует использовать строго по инструкции и не более 3-5 дней!

При боли в горле: спрей Тантум Верде (с 3 лет), раствор Гексорал (с 3 лет)



Обработка ран и перевязка:

Хлоргексидин, бинт самофиксирующий (Peha-haft), зеленка (раствор бриллиантовый зеленый), пластырь



Ожоги:

Спрей или крем/мазь Пантенол (универсальное и безопасное средство для детей)



Аллергия:

Капли Фенистил (с 1 месяца), Зиртек (с 6 месяцев), для местного применения: гель Фенистил, Псило-бальзам



Воспаление глаз, попадание соринки:
Капли Офталмоферон

Состав аптечки следует скорректировать с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.

Рекомендации по сбору аптечки:

- Перед поездкой, особенно с маленькими детьми или при наличии у ребенка хронических заболеваний, проконсультируйтесь с педиатром/терапевтом по составу аптечки. Врач поможет скорректировать его с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.
- Храните аптечку в доступном месте, хорошо защищенном от прямых солнечных лучей и высоких температур (не оставляйте ее в багажнике автомобиля, особенно летом).
- Сохраните инструкции к препаратам или заранее запишите дозировки для каждого ребенка с учетом веса/возраста. Для точного определения объема применяемых средств используйте мерные приспособления (шприц, мерная ложка).
- Убедитесь, что все упаковано герметично (жидкие препараты поместите в пакеты zip-lock).
- При отсутствии эффекта при оказании первой помощи – обратитесь к врачу.



Боль в ушах:

Капли Отипакс (для снятия острой боли до осмотра врача)



Боли в животе, колики, вздутие:

Эспумизан Бэби, Боботик



Укачивание:

Таблетки Драмина (с 3 лет)



Отравление, рвота, диарея:

Энтерол, Смекта, Энтеросгель



Запор:

Микроклизма Микролакс



Защита от солнца:

SPF 30–50+ (водостойкий, гипоаллергенный, для детей)

Термометр: электронный (не имеет рисков ртутного) или бесконтактный инфракрасный (гигиеничный вариант, позволяющий быстро измерить температуру тела). **Влажные антибактериальные салфетки или спрей.**



Дорожная аптечка для взрослых



Простуда:

При заложенности носа: капли/спрей Називин, Тизин
При боли в горле: леденцы/таблетки для рассасывания Лизобакт, Доритрицин



Повышенная температура:

Ибупфен, Парацетамол, Аспирин



Обработка ран и перевязка:

Хлоргексидин, бинт самофиксирующийся (Peha-haft), зеленка (раствор бриллиантовый зеленый), пластырь



Воспаление глаз, попадание соринки:

Капли Офталмоферон, капли с антибиотиком Левомецетин, Тобрекс (только по назначению врача)



Аллергия:

Зиртек, Цетрин, Супрастин, для местного применения: Фенистил



Ожоги:

Спрей или крем/мазь Пантенол

Термометр: электронный (не имеет рисков ртутного). **Влажные антибактериальные салфетки или спрей.**

Рекомендации по сбору аптечки:

- При наличии хронических заболеваний перед поездкой проконсультируйтесь с терапевтом по составу аптечки. Врач поможет скорректировать его с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.
- Убедитесь, что все упаковано герметично (жидкие препараты поместите в пакеты zip-lock).
- Храните аптечку в доступном месте, хорошо защищенном от прямых солнечных лучей и высоких температур (не оставляйте ее в багажнике автомобиля, особенно летом).



Боль в ушах:

Капли Отипакс (для снятия острой боли до осмотра врача)



Отравление, рвота, диарея:

Энтерол, Смекта, Энтеросгель, Церукал



Укачивание:

Таблетки Драмина



Боли в животе, спазмы:

Спазмалгон, Но-шпа (дротаверин)



Защита от солнца:
SPF 30-50+



Запор:

Микроклизма Микролакс

Состав аптечки следует скорректировать с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.



Домашняя аптечка для детей



Простуда:

При заложенности носа: солевые растворы Аква Марис, Аквафор; капли/спрей Физиомер (основа лечения насморка, безопасны с 0 лет), капли Називин (0,01% — до года, 0,025% — в 1-6 лет), Отривин Бэби (с 0 лет), Ксимелин детский. Использовать строго по инструкции и не более 3-5 дней!

При боли в горле: спрей Тантум Верде, Гексорал (с 3 лет)

От кашля: муколитики (разжижают мокроту) Амброксол, Амбробене, Лазолван, Ацетилцистеин (с 2 лет); отхаркивающие (усиливают выведение мокроты) Гербион, Доктор Мом (с осторожностью при аллергии), Геделикс; при сухом, мучительном кашле Синекод, Бутамират (с 2 месяцев).

Противокашлевые препараты не сочетайте с муколитиками/отхаркивающими.



Повышенная температура:

Суспензия Нурофен, ректальные свечи Цефекон Д (основное средство от температуры и боли у детей)



Обработка ран и перевязка:

Хлоргексидин (водный раствор 0,05% или 0,1%), зеленка (раствор бриллиантовый зеленый), стерильный бинт, нестерильный бинт, самофиксирующийся бинт (Peha-haft), пластыри



Не давайте детям Аспирин (ацетилсалициловую кислоту). Точно рассчитывайте дозу по весу ребенка согласно инструкции. Имейте мерный шприц / ложечку.



Ожоги:

Спрей/крем/мазь Пантенол (универсальное и безопасное средство для детей)



Боли в животе, колики, вздутие:

Эспумизан Бэби, Боботик (с 0 лет), Но-шпа, Дротаверин (с 6 лет)

Рекомендации по сбору аптечки:

- При наличии хронических заболеваний перед проконсультируйтесь с терапевтом по составу аптечки. Врач поможет скорректировать его с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.
- Убедитесь, что все упаковано герметично (жидкие препараты поместите в пакеты zip-lock).
- Храните аптечку в доступном месте, хорошо защищенном от прямых солнечных лучей и высоких температур.
- Обновляйте состав каждые 6 месяцев.
- При отсутствии эффекта при оказании первой помощи – обратитесь к врачу.

Состав аптечки следует скорректировать с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.



Боль в ушах:

Капли Отипакс (при острой боли до осмотра врача); антибактериальные (только по назначению врача) Отофа, Анауран, Полидекса



Аллергия:

Капли Фенистил (с 1 месяца), Зиртек, Зодак (с 6 месяцев), Супрастинекс (с 2 лет), для местного применения: гель Фенистил, Псило-бальзам



Воспаление глаз, попадание соринки:

Капли Офталмоферон; антибактериальные (только по назначению врача) Левомецетин, Тобрекс, Вигамокс



Отравление, рвота, диарея:

Энтерол, Смекта, Энтеросгель; порошки для приготовления раствора Полисорб, Регидрон, Регидрон Био, Регидровит, Адиарин



Запор:

Ректальные свечи Глицерин, микроклизма Микролакс; сироп Лактулоза, Дюфалак, Нормазе



Травмы и растяжения:

Гель Найз

Антисептики: Перекись водорода (3%).

Термометр: электронный (не имеет рисков ртутного) или бесконтактный инфракрасный (гигиеничный вариант, позволяющий быстро измерить температуру).



Домашняя аптечка для взрослых



Простуда:

При заложенности носа: капли/спрей Називин, Тизин

При боли в горле: спрей Ингалипт, леденцы/таблетки для рассасывания Лизобакт, Доритрицин, Фарингосепт, Грамминдин, Септолете, Стрепсилс

От кашля: муколитики (разжижают мокроту) Амброксол, Амбробене, Лазолван; отхаркивающие (усиливают выведение мокроты) Гербион, Доктор Мом, Геделикс; при сухом, мучительном кашле Либексин

Противокашлевые препараты не сочетайте с муколитиками/отхаркивающими.



Обработка ран и перевязка:

Хлоргексидин (водный раствор 0,05% или 0,1%), зеленка (раствор бриллиантовый зеленый), стерильный бинт, нестерильный бинт, самофиксирующийся бинт (Rehahaft), пластыри



Боль в ушах:

Капли Отипакс (при острой боли до осмотра врача); антибактериальные (только по назначению врача) Отофа, Анауран, Полидекса



Аллергия:

Цетрин, Зиртек, Цетиризин, Кларитин, Лоратадин, Эриус (Дезлоратадин); для местного применения: гель Фенистил



Ожоги:

Спрей/крем/мазь Пантенол



Повышенная температура:

Ибупфен, Парацетамол, Аспирин

Рекомендации по сбору аптечки:

- Проконсультируйтесь с педиатром/терапевтом по составу аптечки. Врач поможет скорректировать его с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.
- Сохраните инструкции к препаратам или заранее запишите дозировки для каждого ребенка с учетом веса/возраста. Для точного определения объема применяемых средств используйте мерные приспособления (шприц, мерная ложка).
- Убедитесь, что все упаковано герметично (жидкие препараты поместите в пакеты zip-lock).
- Храните аптечку в доступном месте, хорошо защищенном от прямых солнечных лучей и высоких температур.
- Обновляйте состав каждые 6 месяцев.
- При отсутствии эффекта при оказании первой помощи – обратитесь к врачу.

Состав аптечки следует скорректировать с учетом индивидуальных потребностей и медицинских показаний.



Отравление, рвота, диарея:

Энтерол, Смекта, Энтеросгель, Церукал; Порошки для приготовления раствора Полисорб, Регидрон, Регидрон Био, Регидровит, Адиярин



Воспаление глаз, попадание соринки:

Капли Офталмоферон; Антибактериальные (только по назначению врача) Левомецетин, Тобрекс



Запор:

Микроклизма Микролакс; Сироп Лактулоза, Дюфалак, Нормазе



Приступы стенокардии:

Спрей Нитроминт



Боли в животе, спазмы:

Спазмалгон, Но-шпа, Дротаверин



Травмы, боли, растяжения:

Гель Найз, Диклофенак



Первая помощь ребенку при падении с велосипеда/самоката



Остановитесь и оцените ситуацию

Подойдите к ребенку, убедитесь, что место безопасно

Проверьте сознание: отзывается ли на ваш голос?

Осмотрите на кровотечение (особенно голову, лицо, руки, ноги)



Если есть кровотечение

Наложите давящую повязку (используйте чистый платок, футболку)

Сильно прижмите рану на 5–10 минут, пока кровь не остановится



Проверьте на переломы / серьезные травмы

Тревожные признаки:

Неестественное положение руки / ноги; сильная боль при движении; ребенок не может пошевелить конечностью; подозрение на травму шеи / позвоночника.



Если нет угрозы жизни – обработайте раны:

Промойте чистой водой (можно использовать обычную бутылку с водой)

Продезинфицируйте (Хлоргексидин, Мирамистин, Перекись водорода)

Наложите бактерицидный пластырь/стерильную повязку

Что делать:

Не перемещайте ребенка (особенно если возможна травма спины/шеи). Стабилизируйте шею. Вызывайте скорую помощь (звоните 103 или 112) и ждите приезда медиков.

Профилактика травм – лучшая защита

- Шлем **обязателен** при езде на велосипеде, самокате, катании на роликах
- Используйте наколенники и налокотники, особенно для новичков
- Разрешайте кататься в безопасных местах (парки, велодорожки, места без машин)
- Учите ребенка правильно падать – группироваться, не выставлять руки



Срочно к врачу, если наблюдаются следующие признаки

Потеря сознания (даже на секунду)
Рвота (больше 1–2 раз)
Сильная головная боль, сонливость, судороги
Разный размер зрачков
Подозрение на перелом, вывих, травму шеи/спины
Кровотечение не останавливается в течение 10–15 минут
Глубокая/рваная рана
Сильная боль в животе/груди

Травмпункт Клиники Ильи Труханова

Оказать качественную медицинскую помощь при травмах может только врач! В Травмпункте Клиники Ильи Труханова на ул. Юровская, д. 93, корп.1 ведется прием взрослых и детей любого возраста. Больничный лист с первого дня обращения.

Осмотр и консультация **травматолога-ортопеда**.

Диагностика: рентген, МРТ, УЗИ.

Неотложная помощь: обезболивание, блокада, удобные легкие гипсы – лангеты.



Памятка путешественника: защита от солнца и вакцинация



Тропики и экваториальные страны

Страны: Таиланд, Индонезия, Бразилия, Мальдивы, Вьетнам, Камбоджа, Индия

УФ-индекс: экстремальный (8–12+), особенно в сухой сезон

Вакцинация:

Юго-Восточная Азия (Таиланд, Вьетнам, Камбоджа):

Обязательно: желтая лихорадка (при въезде из эндемичных стран)

Рекомендовано: гепатит А, брюшной тиф, японский энцефалит (в сезон дождей)

Южная Азия (Индия, Шри-Ланка):

Рекомендовано: полиомиелит (ревакцинация), клещевой энцефалит (лесные зоны), брюшной тиф, гепатит А

Защита от солнца:

SPF 70–100+ и PA++++ (высокий уровень защиты от UVA/UVB)

Водостойкие средства (следует обновлять после купания)

Одежда с UPF 50+



ВАЖНО: В тропиках даже в облачную погоду 80% UVA-лучей проникают сквозь облака.



Горные регионы

Страны: Перу, Непал, Швейцария

УФ-индекс: высокий (6–10) из-за разреженного воздуха

Защита от солнца: SPF 30–50+ || Очки с UV-фильтром 3–4 категории

Альпинистам — стики для губ и век

Вакцинация: Обязательных прививок нет



Пустыни и жаркие страны

Страны: ОАЭ, Египет, Мексика

УФ-индекс: высокий (10+) даже зимой

Вакцинация:

Обязательно: желтая лихорадка (сертификат проверяют на границе), менингококковая инфекция (страны Африки «менингитного пояса» к югу от Сахары)
Рекомендовано: малярия, бешенство (при контакте с животными)

Защита от солнца:

SPF 70–100+ и PA++++ (высокий уровень защиты от UVA/UVB)

Легкая хлопковая одежда, закрывающая тело

Увлажняющие спреи после загара (Пантенол)

Страны: Африка (Кения, Танзания, ЮАР)

УФ-индекс: высокий (10+) даже зимой

Защита от солнца: SPF 70–100+ и PA++++ (высокий уровень защиты от UVA/UVB)

Вакцинация: Обязательных прививок нет



Средиземноморье и Южная Европа

Страны: Турция, Кипр, Португалия, Испания

УФ-индекс: высокий (8–12+), особенно у воды

Вакцинация:

Обязательных прививок нет

Рекомендовано: гепатит А, клещевой энцефалит (при поездках в лесные и горные районы)

Защита от солнца:

SPF 50+ || Головной убор || Солнцезащитные очки || Легкая одежда || пляжный зонт

Путешествуйте безопасно

Подготовлено на основе рекомендаций ВОЗ и данных Роспотребнадзора (2025).
Актуальную информацию можно уточнить на сайте www.rosпотребнадзор.ru
и при обращении на горячие линии по регионам.



ВАЖНО: Используйте данные рекомендации ТОЛЬКО для оказания первой помощи. Даже при легких ожогах стоит проконсультироваться с врачом. В течение суток обратитесь в травмпункт, позже — к врачу-хирургу.



Экспресс-помощь при бытовых ожогах



Охладите место ожога

Подставьте обожженное место под прохладную проточную воду на 15–20 минут или приложите холодный компресс (чистая ткань, смоченная водой).
Цель — снять жар, уменьшить боль и отек.



Аккуратно защитите

Промокните место ожога чистой салфеткой (нельзя тереть). Наложите неплотную стерильную повязку (бинт, стерильная марлевая повязка), чтобы защитить от инфекции и уменьшить боль от контакта с воздухом. Если есть пузыри, прикройте их сверху стерильной повязкой (не давите).



Оцените степень ожога

I степень (легкая)

Проявления: покраснение, боль, небольшой отек (как солнечный ожог)

Помощь: охладить место ожога, нанести на кожу Пантенол/Бепантен

II степень (средняя)

Проявления: пузыри с прозрачной жидкостью, сильная боль, краснота

Помощь: НЕ ПРОКАЛЫВАТЬ ПУЗЫРИ, охладить место ожога, наложите стерильная повязку

III–IV степень (тяжелая)

Проявления: глубокая рана (белая/черная кожа), минимум боли из-за повреждения нервных волокон

Помощь: срочно вызывайте скорую помощь (звоните 103 или 112)

Когда срочно к врачу?

Ожог III–IV степени
Ожог II степени больше ладони
Ожог на лице, шее, суставах, гениталиях
У младенца или пожилого человека
Химический/электрический ожог
Признаки шока (бледность, слабость, нарушение сознания)

Нельзя: использовать масло, сметану, лед, спирт, йод, уксус, отрывать прилипшую одежду (можно аккуратно обрезать вокруг), прокалывать пузыри.



Первая помощь при солнечном ударе



Переместить в тень или прохладное место

Уведите пострадавшего от солнца
(в помещение, под навес, в тень)
Если укрытия нет — создайте его
(используйте зонт, одежду)



Освободить от лишней одежды, обеспечить доступ воздуха

Расстегните воротник, ремень, снимите обувь
Снимите плотную/синтетическую одежду
Обмахивайте веером, газетой или включите вентилятор



Охлаждать тело

Протрите лицо, шею, руки прохладной (не ледяной) водой
Положите влажную ткань на лоб, затылок, подмышки
Оберните ноги мокрым полотенцем



Дать воду

Следует поить прохладной водой маленькими глотками



Наблюдать за состоянием и вызвать скорую при ухудшении

Опасные симптомы:

Потеря сознания, судороги, рвота
Температура выше 40°C, не снижающаяся
Учащенное сердцебиение (>100 ударов в минуту), слабый пульс
Множественная рвота
Первая помощь не помогает в течение 30 минут

Нельзя:

Резко охлаждать (лед, ледяная вода могут спровоцировать спазм сосудов). Допустимо применять воду температурой 20–22°C

Давать жаропонижающие (Парацетамол, Ибупрофен неэффективны)

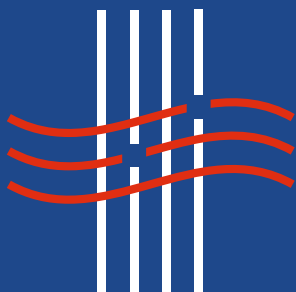
Оставлять одного (риск ухудшения состояния)

Давать алкоголь/кофе (усиливают обезвоживание)

Обливать спиртом (токсично, усугубляет состояние)

ВАЖНО: Следует обязательно вызвать скорую помощь, если пострадал ребенок, пожилой человек или беременная женщина, а также если у пострадавшего имеются хронические заболевания (сердечно-сосудистые, сахарный диабет, гипертония).





КИТ

клиника
ильи
труханова

Контакты:

 +7 (495) 777 55 80

 kit-clinic.ru

Наши соцсети:

 t.me/kitclinic

 vk.com/kitclinic

 dzen.ru/kitclinic

Часы работы:

 г. Москва, ул. Юровская, д. 93, к. 1

Пн-Сб: 8.00-21.00, Вс: 9.00-20.00

 г. Москва, ул. Соколово-Мещерская, 16/114

Пн-Пт: 8.00-21.00, Сб: 9.00-20.00, Вс: 9.00-15.00