

**Билет №6, 3 вопрос**  
**Потертости и мозоли. Профилактика и первая помощь.**

Могут быть серьезной проблемой в походах любой категории сложности.

Чаще всего – возникают на ногах, особенно при не разношенной, новой обуви, легко возникают при хождении в мокрой обуви. От покраснения до пузырей развиваются очень быстро, лечатся же пузыри, а, тем более, пузыри содранные, с трудом. В общем-то на маршруте полное заживление невозможно. Поэтому профилактика необходима:

Следует:

1. Разносить обувь до похода.
2. На маршруте при первых же признаках натирания, наминания, натирания необходимо остановиться, поправить носок, перешнуровать ботинок, заклеить начинающее краснеть место полоской лейкопластыря.
3. Если уже начинает образовываться пузырь, необходимо прикрыть его бактерицидным пластырем, затем сверху наклеить лейкопластырь.
4. Если уже образовался пузырь, его целостность лучше не нарушать. Если же из-за пузыря невозможно обуться, его нужно проколоть обеззараженной иглой или аккуратно подрезать сбоку обеззараженной бритвой (скальпелем), не удаляя верхний слой кожи. Далее обработать либо так же, как указано выше, либо наложив повязку с подсушивающей мазью (паста Лассара).
5. Заживлению способствует подсушивание пузырей на воздухе (т.е. на привалах, стоянках полезно походить разутым, не стоит заклеивать пузыри наглухо).
6. В принципе заживлению могут помогать мази (солкосерил, актовегин, «спасатель» и др.), наносить которые можно на ночь.
7. При образовании кровавых мозолей их подсушиванию способствует обработка крепким раствором марганцовки (темно-вишневого цвета)

*Подготовил: Крайнов Юрий Юрьевич*