



## Αθλητικό φαρμακείο

Κατάσταση του τι πρέπει να περιέχει ένα φαρμακείο σε ένα αθλητικό σωματείο

### 1. Επιδεσμικό υλικό και προστατευτικό υλικό

- Βαμβάκι υδρόφιλο
- Απλοί επίδεσμοι
- Ελαστικοί επίδεσμοι διάφορων μεγεθών (π.χ. 8 cm, 10 cm, 12 cm κ.ά.)
- Tensorplast
- Τριγωνικοί επίδεσμοι
- Λευκοπλάστ διάφορων μεγεθών
- Γάζες αποστειρωμένες σε πακέτα
- Χανσαπλάστ
- Νάρθηκες ξύλινοι ή συρμάτινοι μήκους 45 cm και πλάτους 10 cm για ακινητοποιήσεις άκρων
- Παραμάνες μεγάλες
- Σπάτουλες γλώσσας
- Ψαλίδι
- Σύριγγες και βελόνες μιας χρήσης αποστειρωμένες των 5 cc και 10 cc.
- Ποτηράκια χάρτινα ή πλαστικά
- Παγοκύστες γόνατος, ποδοκνημικής
- Επιγονατίδες, μπουτίδες, επιστραγαλίδες

### 2. Αντισηπτικό υλικό

- Οινόπνευμα καθαρό
- Οξιζενέ
- Ιώδιο μαύρο (Βάμμα)
- Ιώδιο κόκκινο (Mercurchrom)
- Betadine ή Lobocid 7,5%
- Dettol
- Διάλυμα αμμωνίας 100 gr
- Antibacter forte με collagen

### 3. Τοπικά αντιβιοτικά και φάρμακα τοπικής δράσης

- Αλοιφή: Fucidin Leo
- Αντιβιοτικό σε σκόνη: Terramycin
- Αντιβιοτικό σε σπρέι: Pulvo 47 ή Nebacetin
- Αντιαλλεργική αλοιφή: Phenergan cr. ή Fenistil cr.
- Τοπική αναισθησία: Xilocaine 0,2% cr. και κυρίως ένεση
- Τοπικές θερμαντικές αντιφλεγμονώδεις αλοιφές: Counterpain 1 x 3 ή Algipain 1 x 3 ή Niflamol 1 x 3 ή Bayolin 1 x 3 κ.ά.
- Τοπικές αντιοιδηματικές αλοιφές: Lasonil 1 x 3 ή Roiplon gel 1 x 3
- Τοπικές αντιφλεγμονώδεις, αντιρρευματικές, μυοχαλαρωτικές αλοιφές: Indocid gel ή Muscoril gel ή Itapredin gel

- Τοπικό ψυκτικό, παυσίπονο: Χλωριούχο Αιθύλιο, Algio spray 40 ml aerosol
- Αντισηπτικό οφθαλμικό κολλύριο: Septobore ή Oculosan
- ωτικές παυσίπονες σταγόνες: Parotycin drops. 2 x 3

#### 4. Παυσίπονα, σπασμολυτικά φάρμακα

- Ασπιρίνη – Salospir, Deron: τύποι ασπιρίνης που δεν ενοχλούν το στομάχι
- Ισχυρά παυσίπονα: Lonarid tabl. ή supp. Medamol tabl. ή supp. Ponstan tabl. ή drops και Romidon ενέσεις ή Algarphan ενέσεις.
- Σπασμολυτικά: Buscopan tabl. και am. ή Spasmo-cibalgin tabl. και amp. και Octinum-D drops 20 x 2.

#### Άλλα χρήσιμα φάρμακα

- Για περίπτωση σοκ, λιποθυμίας, βαριάς αλλεργίας, μεγάλης υπότασης κ.ά. Solv-cortef 100 mg ή 250 mg ένεση aerolin σπρέι Effortil drops και ενέσεις.
- Αντιτετανικός ορός: Tetagan amp. ή Tetaglobulin amp.
- Περιπτώσεις εμετών, ζάλης, λιγγών: Primperan tabl. ή sir. και ενέσεις ή Torecan tabl. και ενέσεις ή Vomex caps ή supp και ενέσεις.
- Περιπτώσεις διάρροιας: Imodium caps 1 x 2 ή Reasec tabl 1 x 2 ή Ercefuryl caps 1 x 2
- Αντιφλεγμονώδη, αντιφλογιστικά, αντιρευματικά: Fenopron 600 mg 1 x 2 ή Clotam 200 mg 1 x 2 ή Voltaren ret.100 mg 1 x 1 ή Surgam tabl. x 2
- Αντιοιδηματικά χάπια: Brasan tabl. 1 x 2 ή Varidase tabl. 1 x 2 ή Eze 1 x 2
- Αντιαρρυθμικά για πιθανές έντονες ταχυκαρδίες: Inderal tabl. 1/2 x 1 ή Lopresor tabl. 1/2 x 1
- Υπογλώσσια χάπια για πιθανές καρδιακές ενοχλήσεις: Pensordil 5 mg (τοποθετείται κάτω από τη γλώσσα 1 ή 2 και λιώνουν σιγά-σιγά)
- Αντιόξινα: Simeco tabl. ή susp. ή Aludrox tabl. ή susp. ή Maalox tabl. ή susp.
- Αντιβιοτικά: Στο φαρμακείο του συλλόγου θα πρέπει να βρίσκεται μια σειρά απλών αντιβιοτικών για παθήσεις κοινές (αμυγδαλίτιδα, ωτίτιδα, ρινοφαρυγγίτιδα κ.ά.) π.χ. Amoxil 500 mg caps 1 x 3 ή Augmentin 625 mg 1 x 3 ή Moxacef 500 mg 1 x 3, όπως επίσης και ειδικά αντιβιοτικά για κυστίτιδα π.χ. Cinobactin caps 1 x 2, Wyntamylon citr 1 x 3 για 3 ημέρες.
- Τέλος οι ηλεκτρολύτες, που είναι απαραίτητοι κυρίως τις ζεστές ημέρες τόσο για τις προπονήσεις όσο και τους αγώνες: Nutrispor σκόνη ή Mineral drink σκόνη.
- Το απαραίτητο φαρμακευτικό υλικό ενός σωματείου ολοκληρώνεται:
- Με μια πλήρη σειρά χειρουργικών εργαλείων και άλλων υλικών (βελονοκάτοχο, λαβίδες, ψαλίδια, ράμματα, 0mm, 2mm, 4mm, steri- strip) για συρραφές ραμμάτων.
- Με φιάλη φορητή οξυγόνου
- Δύο θερμόμετρα.