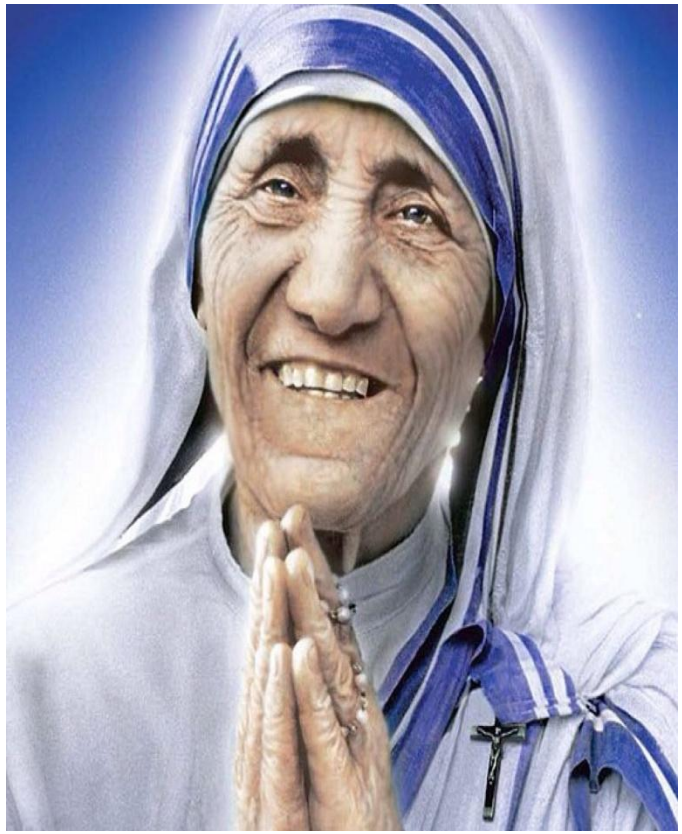
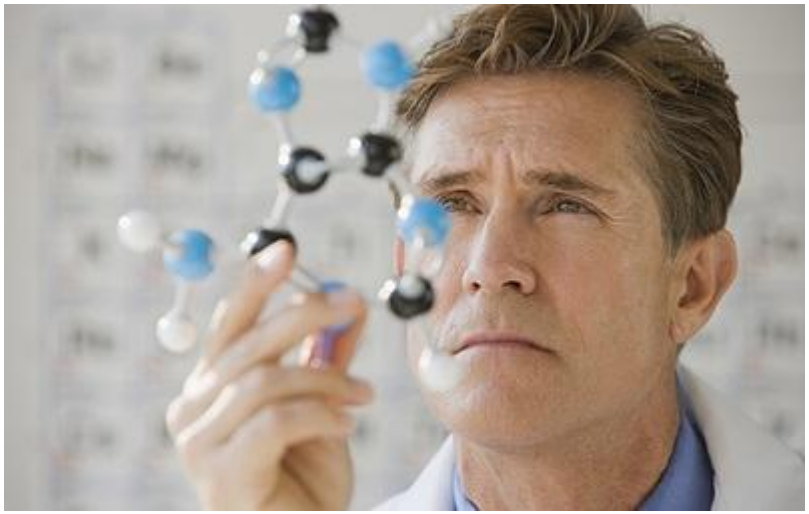
Посієш думку – пожнеш слово,
Посієш слово – пожнеш вчинок,
Посієш вчинок – пожнеш звичку,
ПОСІЄШ ЗВИЧКУ – ПОЖНЕШ ДОЛ



св. Марія Тереза

“Життя – це сукупність добрих
і поганих звичок…”

Науковці довели,що добра звичка виробляється на протязі 3 тижнів і може зберігатися все життя, при СИСТЕМАТИЧНОМУ її виконанні.



Профілактика – краще ніж лікування

“Хочете знати здоров’я нації – подивіться на їхні зуби”

Г.М.Мельничук

Здоров’я усього організму починається з можливості достатньо доброго подрібнення їжі =)

Відсутність такої можливості веде до:

- поганого засвоєння їжі,
- втрата апетиту,
- проблем із шлунком тощо.

Правильна кількість жувальних рухів нижньої щелепи під час вживання їжі складає:

-20 разів при вживання “легкої їжі” (суп,пюре тощо)

-30 разів при вживання “твердої їжі” (м’ясо,хліб тощо)

Режим харчування: ранок, обід,(підвечірок)вечеря.

“Людина як автомобіль…добре заправлений автомобіль-добре їде”

!!!Краще засвоюється або холодна їжа або гаряча

!!!При вживанні напоїв (особливо гарячих) – варто декілька секунд затримати їх в ротовій порожнині, щоб зменшилася їх власна температура – а потім вже споживати.

!!!При вживанні їжі потрібно

концентрувати свою уваги лише

на їжу (не поєднювати цей процес з переглядом мобільного телефону тощо) – потрібно їсти за столом

“Доведено,що та людина,котра н
до обіду ходить злючкою”=)

=) ***Мити руки з милом перед їдою***.

Люди,котрі миють руки з милом перед їдою практично не хворіють грипом і іншими захворюван

=) *Чистити зуби 2 рази вдень по 3-5хв*.

Науковці довели,що в середньому люди чистять зуби до 1 хв, при цьому думаючи,що чистять 5 хв. Ось чому рекомендовано чистити зуби,маючи біля себе годинник.

!!! Як вранці і ввечері потрібно мовити молитву “Отче наш”,так само вранці і ввечері – чистити гарно зуби.

Правильне чищення зубів

Перед чищенням зубів помити щітку теплою водою.

На щетинки зубної щітки нанести трохи пасти — завбільшки як горошина.

Чистити зуби треба так:

зовнішні поверхні зубів

вимітальними рухами від ясен

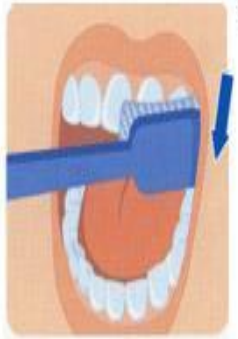
внутрішні поверхні жувальних зубів

короткими вимітальними рухами від ясен

внутрішні поверхні передніх зубів

від ясен до краю зуба

жувальні поверхні зубів — спочатку вздовж зубного ряду, а потім — упоперек



1. Зовнішні поверхні зубів

2. Внутрішні поверхні зубів

3. Внутрішні поверхні передніх зубів

4. Жувальна поверхня зубів

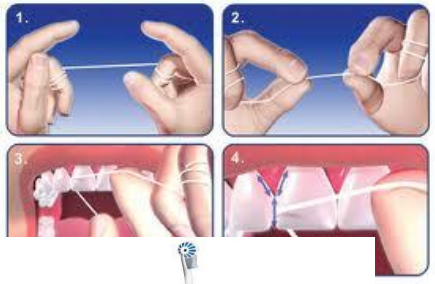
5. Масаж ясен

6. Чищення язика

Засоби чищення зубів:

-зубна щітка

-зубна нитка



-флоси

-іригатори

-стомат. ла

-стомат. ополіскувач

-жуйка

!!!Науковці виявили одне африканське плем’я в якому ніхто із племені не мав проблем із зубами...

Це плем’я немало зубних паст,щіток,жодних засобів гігієни тощо - проте як показали дослідження ці люди не вживали вуглеводів (зокрема цукру).

!!! Дітям до 2 років варто не давати взагалі солодощів – запорука здорових зубів у майбутньому

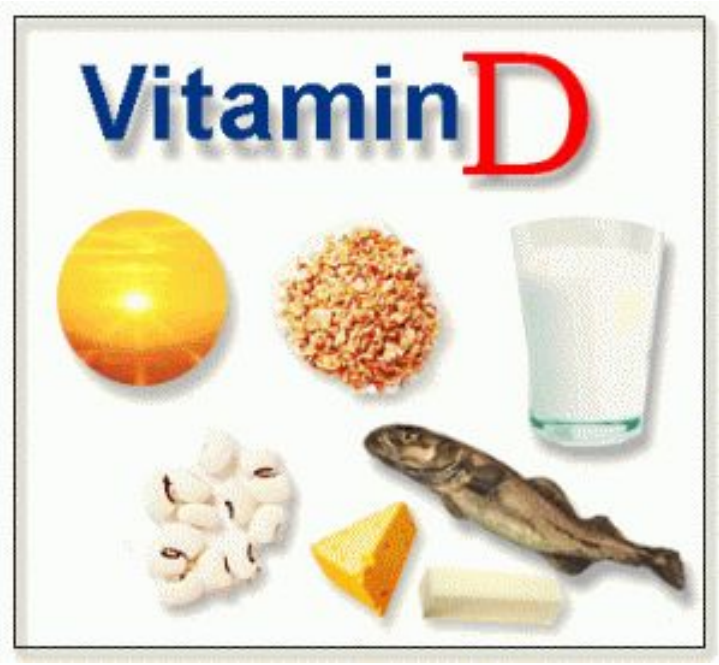
=) ***Протягом дня їсти якомога більше овочів і фруктів*** (“вітамінів”). Це стосується переважно літньо-осіннього періоду,щоб людина “набиралася” вітамінів на інші пори року

Вітаміни – одні з найважливіших сполук в організмі,завдяки яким їжа краще засвоюється в організмі.

Можна споживати їжу “тонами”,але результату не буде від того…

Для здорових зубів потрібно:

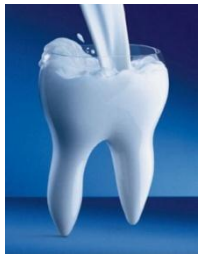
-Вітаміни:

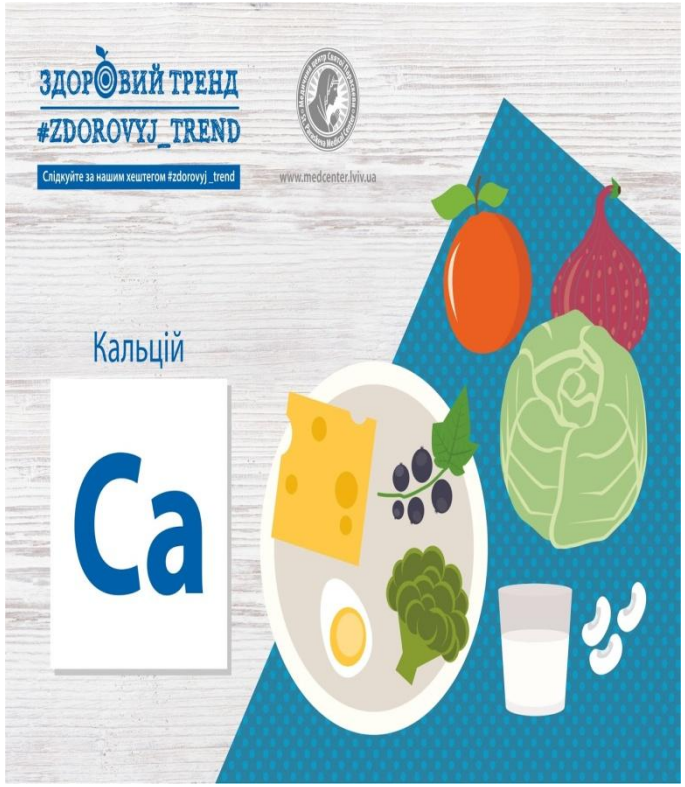


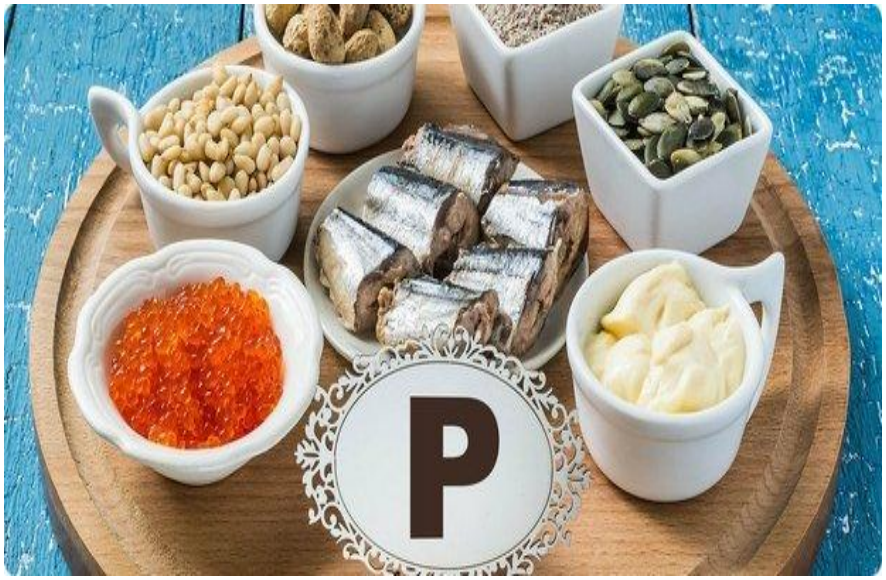
=) Старатися вживати якомога частіше молочні продукти (зокрема домашній сир) і морепродукти (риба тощо) – “джерело”

М[illegible]в Са+ і Р.

-Мікроелементи:







3 види органічних сполук:

Правильне співвідношення - 1:1:4

(білки/жири/вуглеводи)

!!!Не правильно вживати:

Вуглеводи з білками(напр. відбивна з картоплею)

Всі види продуктів з жирами(чи молоком)

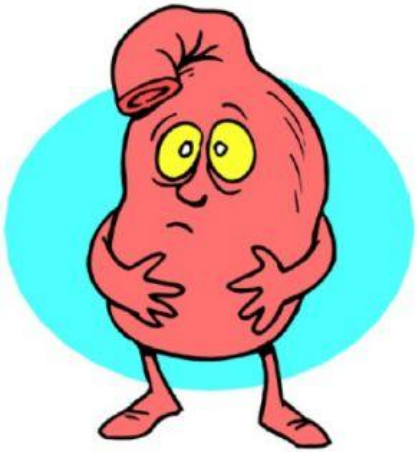
(напр. огірок з молоком)

Солену їжу (перчену) з солодкою (перчений борщ з солодкою кашею)

Наслідки:

-гниття,бродіння їжі

-дискомфорт,біль у шлунку



Одним словом утворення “атомної війни ” в шлунку

Хто знає скільки у дорослих людей зубів?

32

А у дітей?

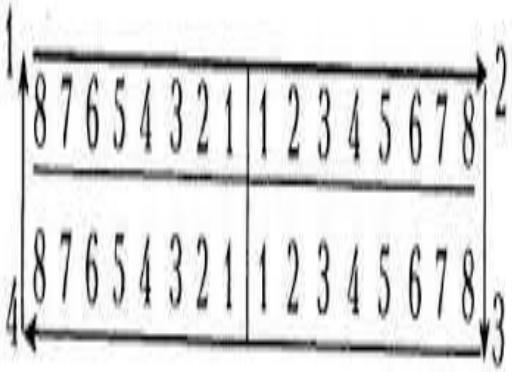
20

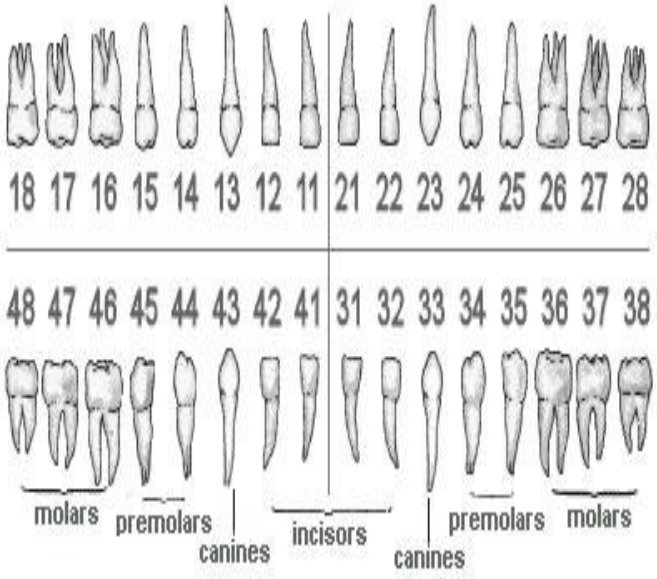
А коли я Вам скажу,що у дорослих цілих 48 зубів. Повірите?

А у дітей цілих 85???

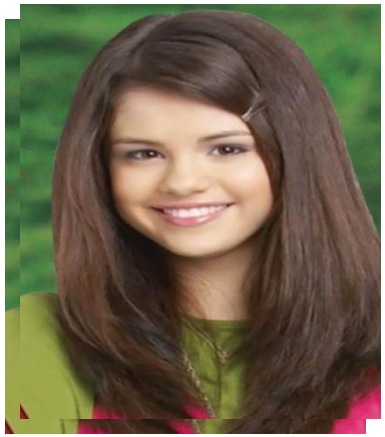
Це все стоматологічна формула зубів.

У дорослого сегмент має 8 зуб

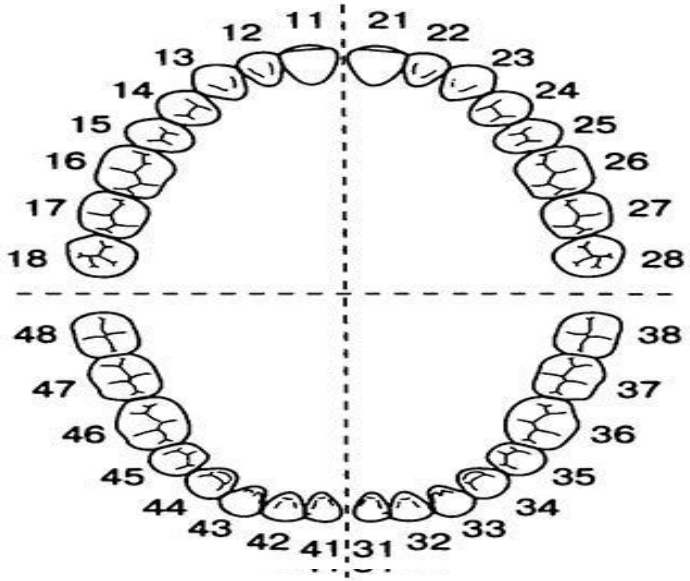


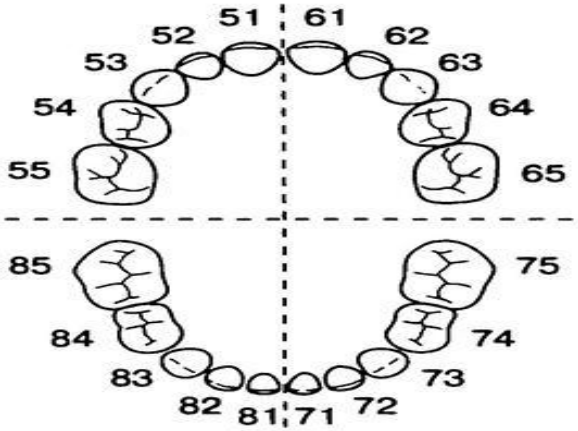


У дітей сегмент має 5 зубів



55 54 53 52 51	61 62 63 64 65
85 84 83 82 81	71 72 73 74 75





=) ***Дихати носом***. Повітря,котре проходить через ніс є кориснішим для людського організму ,бо є “очищеним”.

=) ***В холодну погоду перед виходом на двір*** декілька разів надуватися як “кулька” (для ефективного переходу з одного середовища в інше)

=) ***Вмиватися***. Вода бадьорить організм: робить людину уважнішою, “свіжішою”,а думки “чистішими”. Ось чого потрібно вмиватися не лише зранку,а й коли починаєш відчувати втому.

=) ***Протягом дня пити 3-5 склянок чистої води*** (кава і чай не рахуються). Вода – очищує і омолоджує організм.

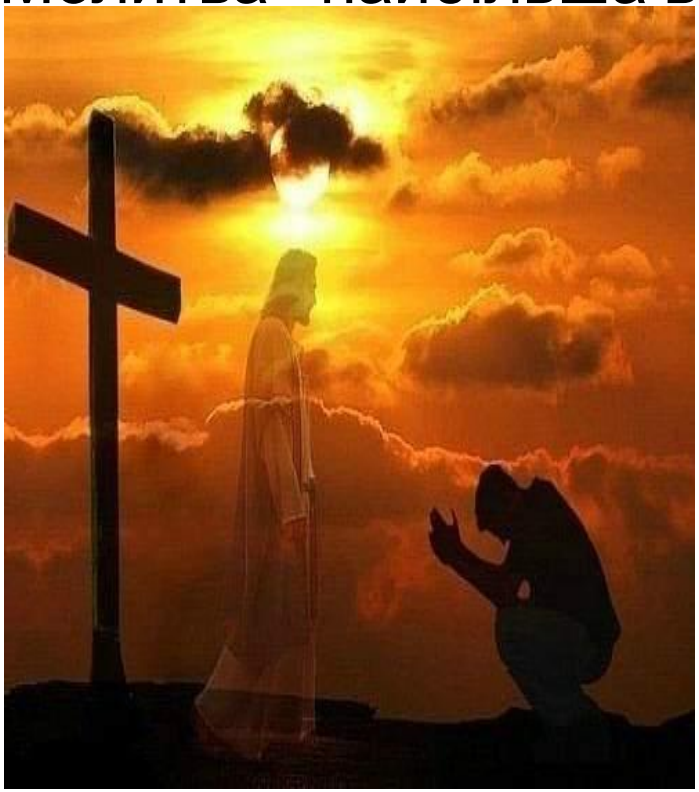
=) ***Ввечері приводити свій одяг і взуття в порядок***. Дотримуватися правила “ЧОП” – чистота,охайність,

=) Займатися спортом (записатися на гурток).

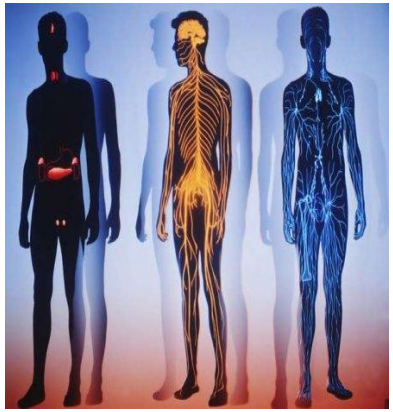
“В здоровому тілі – здоровий дух”. Фізичні вправи – покращують стан організму. Доведено,що люди котрі займаються спортом (фізним навантаженням) є більш успішними,бо “перклю [illegible] ої г [illegible] рацю”.

=) ***Молитися зранку і ввечері***. Науковці визначили,що люди,котрі моляться менш піддаються стресу,а також до різноманітних захворювань.

Молитва - найбільша в світі сил



Людський організм – біологічно цілісна система .



Його можна порівняти як “посудина з життєвою енергією”.

Корисні звички – додають “життєвої енергії”.
Звичка гарного настрою (сміх) – продовжує життя на 5 хв…

Шкідливі звички – забирають “життєву силу”, “зношують” організм.
Куріння – зменшує життя на 10 років,
Хронічний алкоголізм – на 23 роки,
Наркотики – на 34 роки.

!!! Гризти нігті чи вживати соняшникове (або гарбузове) насіння, не лускаючи його руками

(веде до руйнування зубів)

=) Вживати насіння чистячи його руками

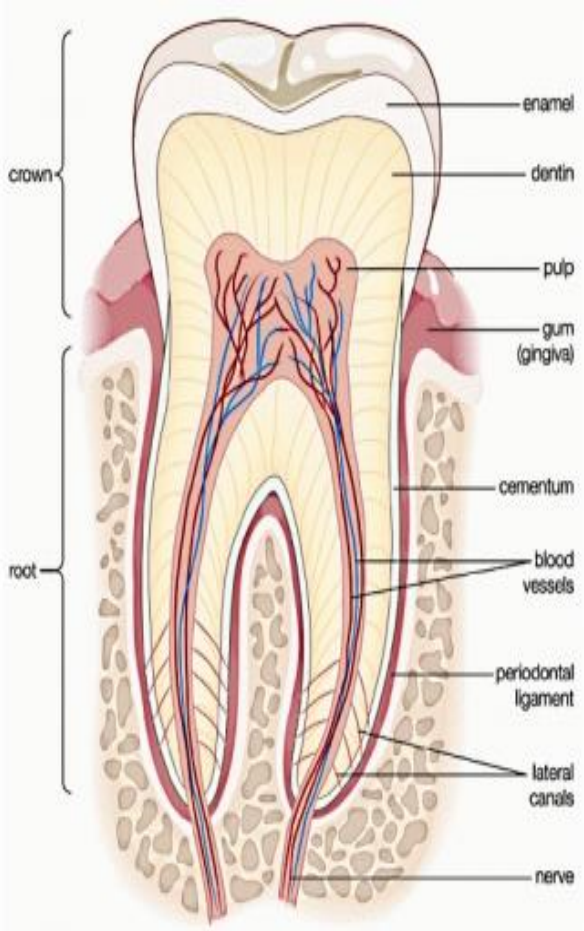
!!! Скреготіння зубами

(веде до стоншення (емалі) зубів)

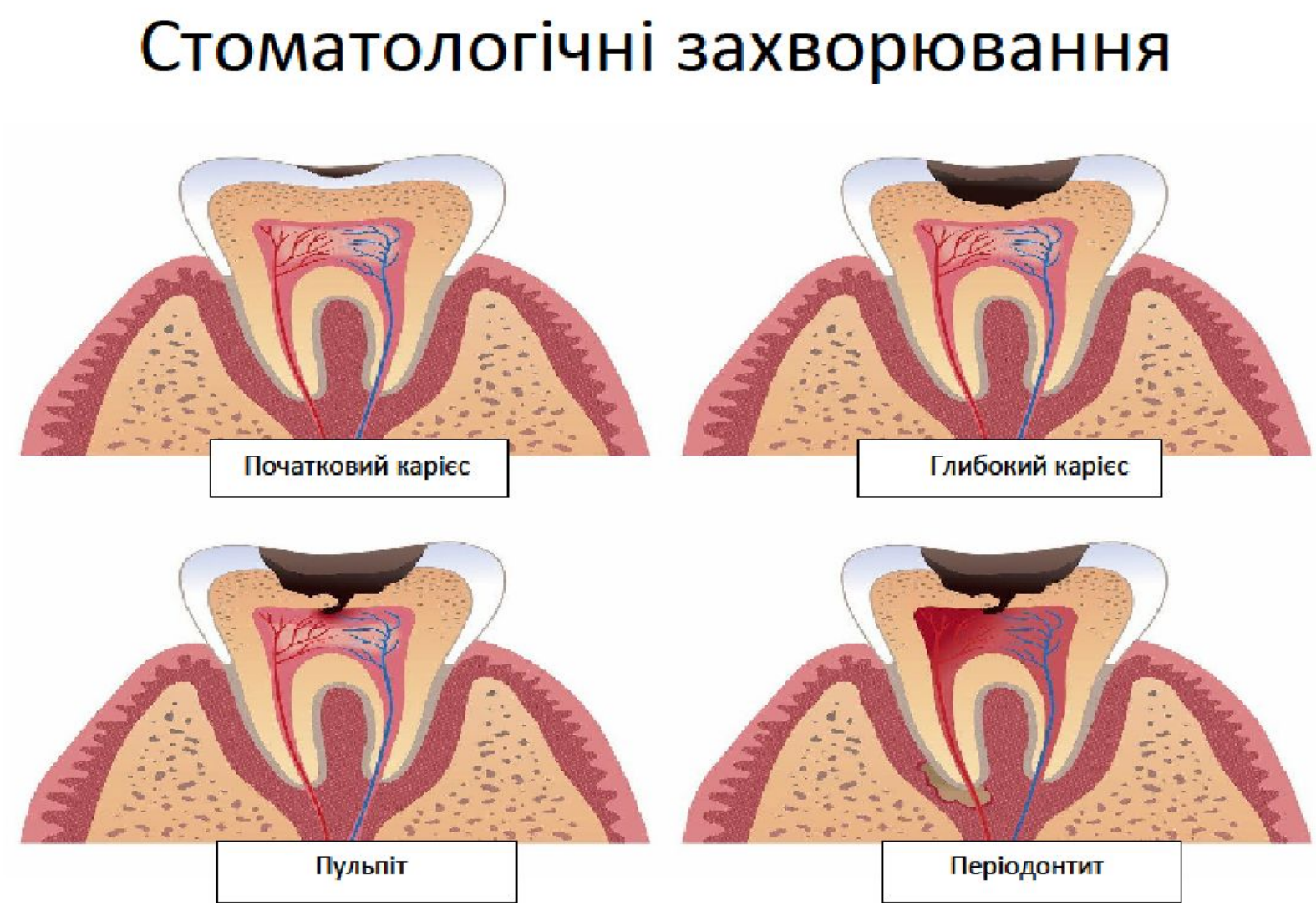
!!! Дихати ротом

(призводить до викривлення зубів і зубного ряду)

Вигляд здорового зуба



Вигляд “проблемного” зуба



Причини руйнування зубів:

-генетика

-відсутність гігієни (чищення зубів)

-вода (залежить від регіону)

-постійне вживання газованих напоїв

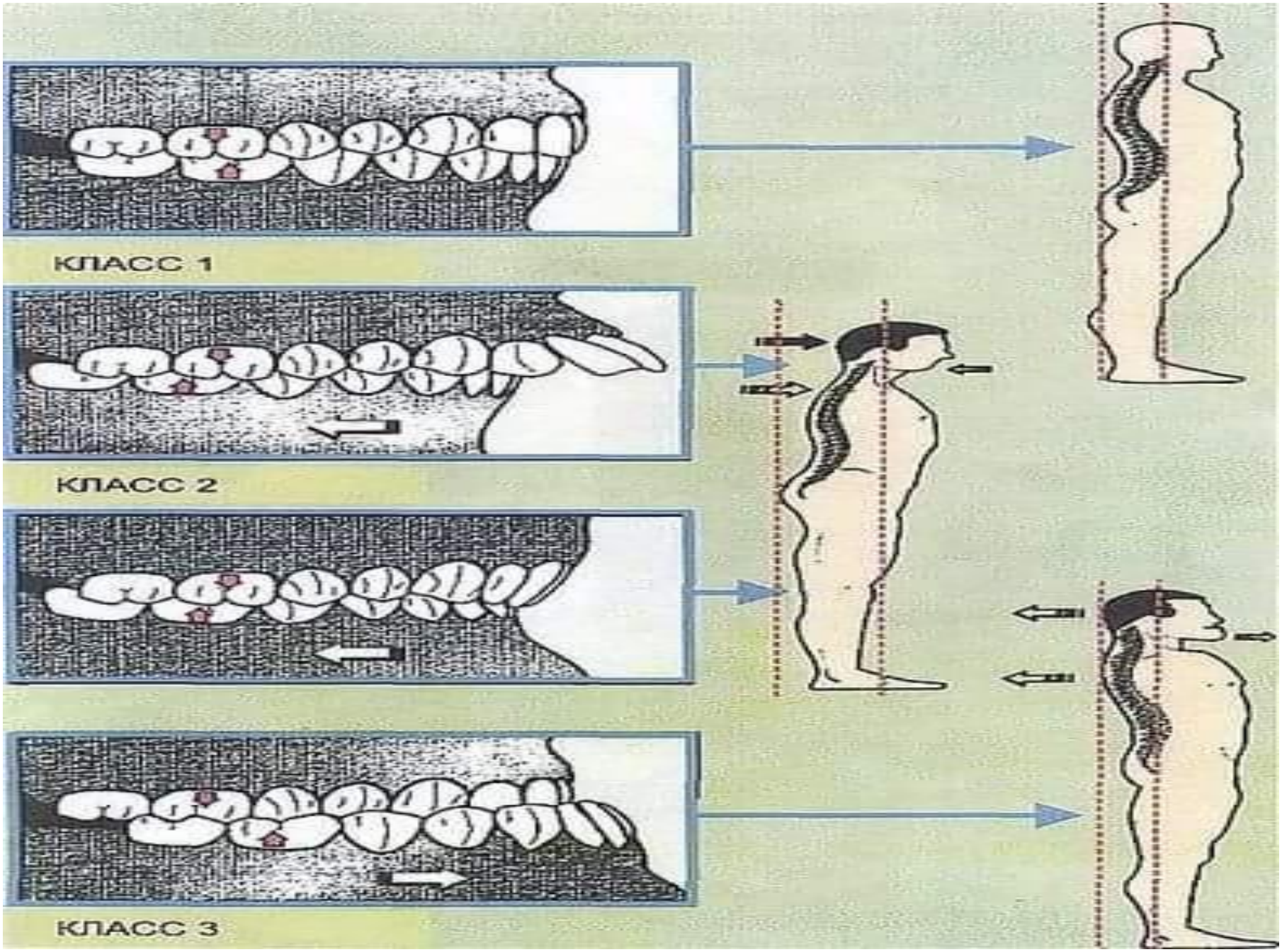
-шкідливі звички:куріння,надмірне вживання алкоголю,наркотики тощо

-їжа (відсутність вживання молочних продуктів,фруктів,морських продуктів тощо)

-пхати носа не в свої справи =)

Однією з найпоширеніших проблем на сьогодні – викревлення зубів і зубних рядів

Найкращий час вирішення таких проблем 12-14 років,достатньо добрим – до 18 років: саме коли організм найбільш інтенсивно розвиваєтсья.


КЛАСС 1
КЛАСС 2
КЛАСС 3

Неправильний прикус лікується як правило 2 видами конструкцій:

1. Брекетами

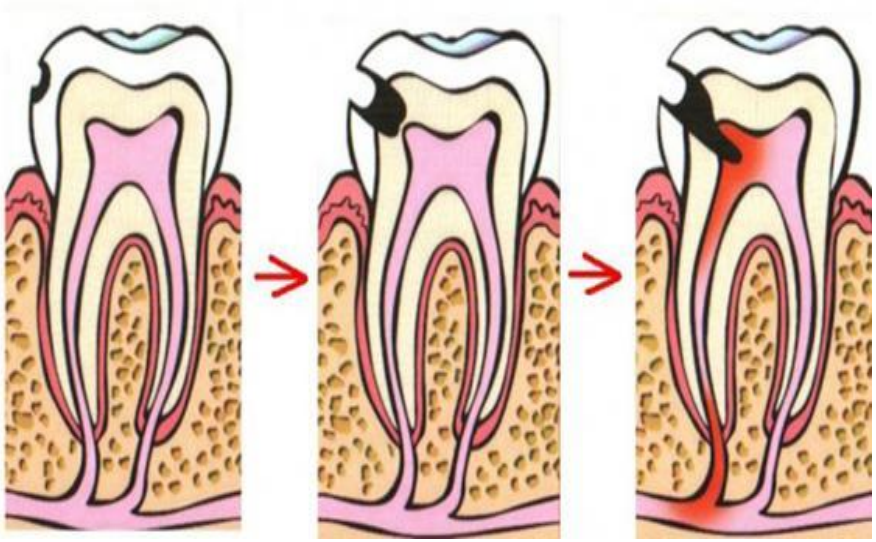
2. Пластинками

Варто знати!!!

Після використання будь-якого виду конструкцій потрібно на деякий час виготовити стоматологічну капу, бо інакше є велика ймовірність,що все повернеться до попереднього вигляду

Порада!!!

Ніколи недопускайте,щоб без необхідності видаляли “нерва”



Нерв забирається лише 3 випадку (крайній випадок 2)

deposit photos

Зуб на прикладі дерева

Стоматологія і наука.

При механічній (ударній) силі – зуби потрібно тримати максимально зжатими в прикусі (при травмі,забитті тощо),призігнувши підборідок вниз,що зменшить травматизацію.

При ядерній хвилі – нижня щелепа має бути максимально відкритою.

Загальна медицина. Порада.

Коли з легкістю надавлювати на очні яблука (чи декілька хв. масажувати їх) – очний тиск зменшиться - як загалом весь тиск в організмі люди

!!!Сунути брудні руки до рота

(веде до утворення болючих “ранок”)

!!! Їсти при ходьбі чи перегляду телевізора (або комп’ютера)

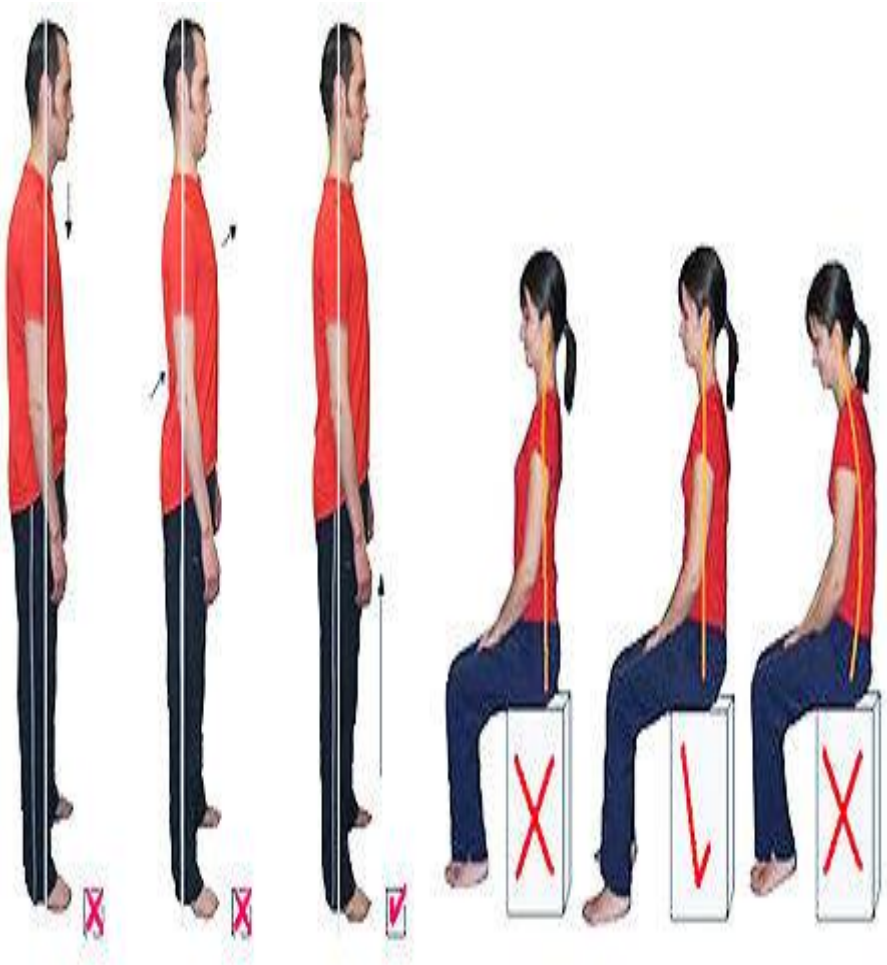
(веде до недостатньо доброго перетравлення і засвоєння їжі організмом)

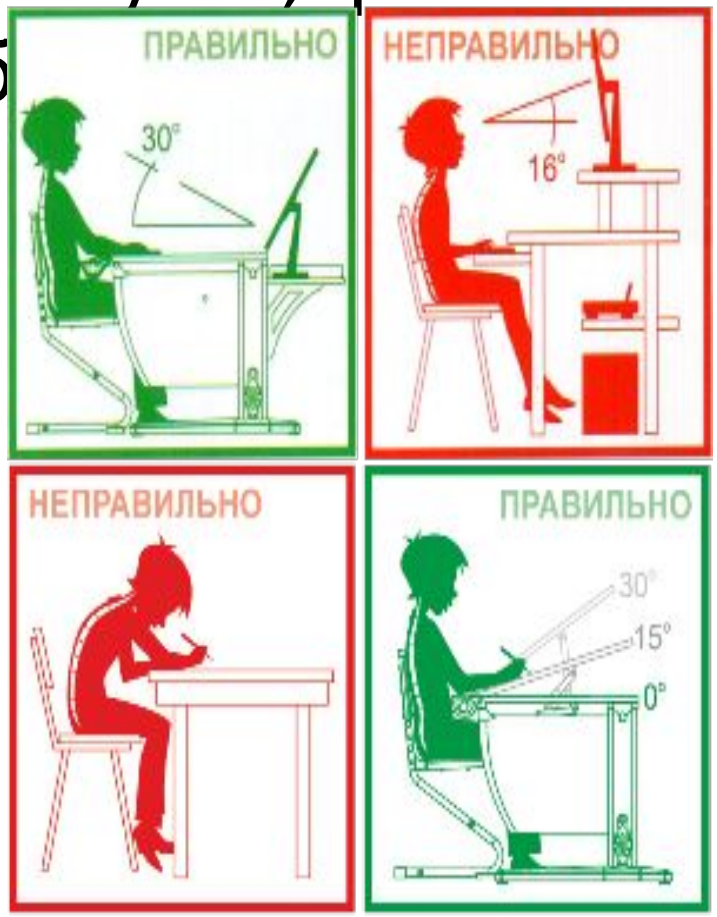
!!! Сидіти за комп’ютером більше 2 годин

(веде до погіршення зору)

!!! Сидіти з нерівною спиною - “горбитись”

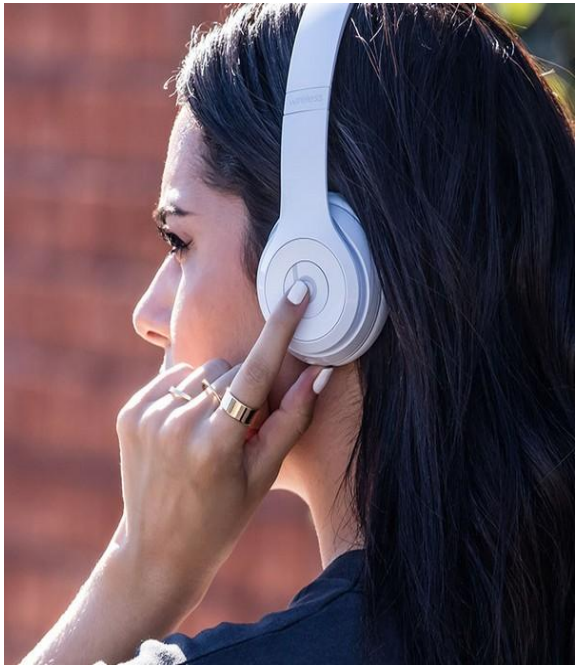
(веде до погіршення самопочуття,проблем еб





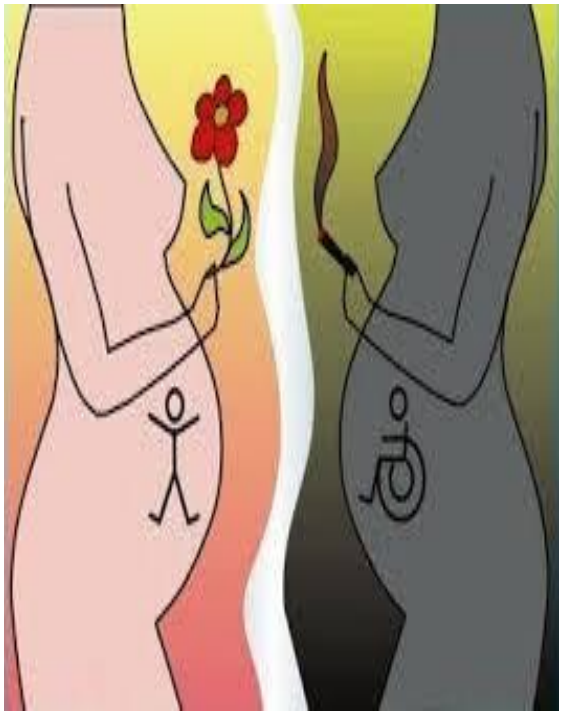
!!! Довго слухати музику в навушниках чи при підвищеній її гучності

(веде до виснаження,швидкої втоми всього організму,роздратованості)



!!! Куріння

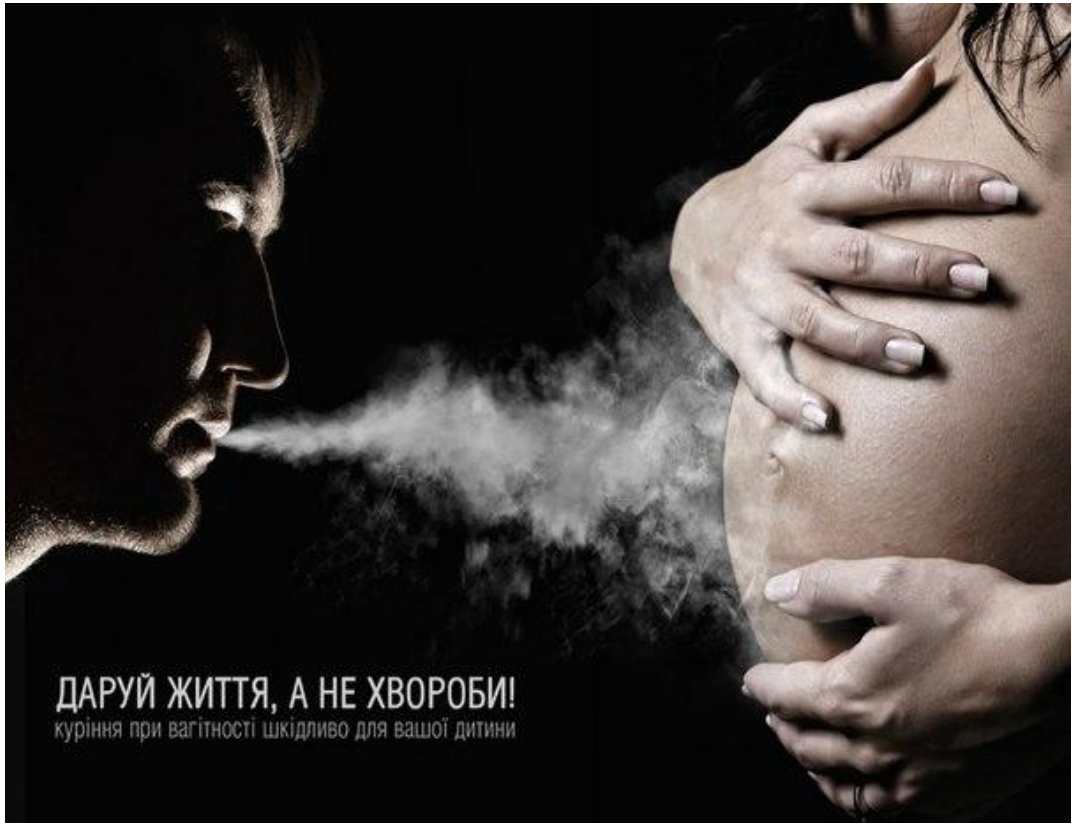
(веде до руйнування зубів,постійного неприємного запаху з рота тощо, з часом викликає залежність)



Все одно?!
Вдихаючи - вбиваєш себе, видихаючи - інших

ДО
ЧЕРЕЗ 2 РОКИ

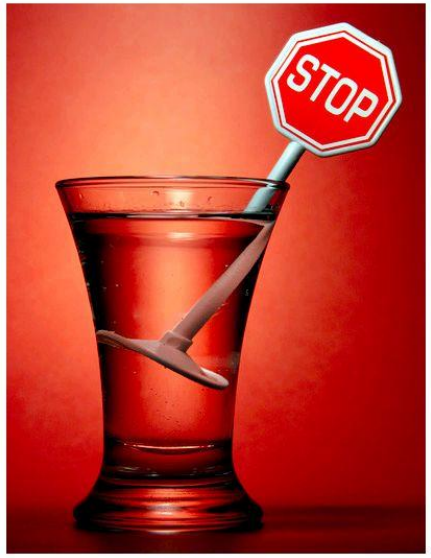
10 РОКІВ
-2 ЗУБИ


ДАРУЙ ЖИТТЯ, А НЕ ХВОРОБИ!
куріння при вагітності шкідливо для вашої дитини

31 травня
Міжнародний день
без куріння
Реєструйся та долучайся

!!! Постійне вживання алкогол

(веде до деградації людини як ос
залежності)



“Всі речовини в цьому світі є корисними і є отрутами – все залежить від кількості дози”

Ар

“Випив – лишайся людиною

!!! Вживання наркотиків

(сприяє блискавичному руйнуванні зубів, надзвичайно неприємного запаху з рота, деградації,швидкої залежності)

!!! Раннє статеве життя

(призводить до гормонального збою утворення целюліту, ожиріння; вірусних захворювань (СНІД тощо)

Наймолодші в світі батьки

13- річний батько

9-річна мати

“Хлопець обирає дівчину з добрим минулим…”

“Хлопець повинен ставитись до кожної дівчини так як би він хотів,щоб ставилися до його сестри чи дочки тощо”

“В здоровому тілі – здоровий дух”

Країна Здоров’я

“Життя як в супермаркеті:

бери все що хочеш,тільки пам’ятай,що розрахунок на касі…”

Є ще одна гарна мудрість…

“Добре,коли в житті людини є 3 речі

- Пильність
- Праця
- МОЛИТВА”

Існують 3 види праці:

- Матеріальна
- Культурна
- Духовна

2 частина. Невідкладні ситуації в житті

ВИДИ ТРАВМ

1. **механічні** (удари, переломи, рани та ін.);
2. **теплові** (опіки, обмороження, теплові удари);
3. **хімічні** (хімічні опіки, гостре отруєння, задуха);
4. **електричні, комбіновані та ін.** (наприклад, спричинені будь-яким випромінюванням).

Травми

Закриті

Цілісність організму збережена

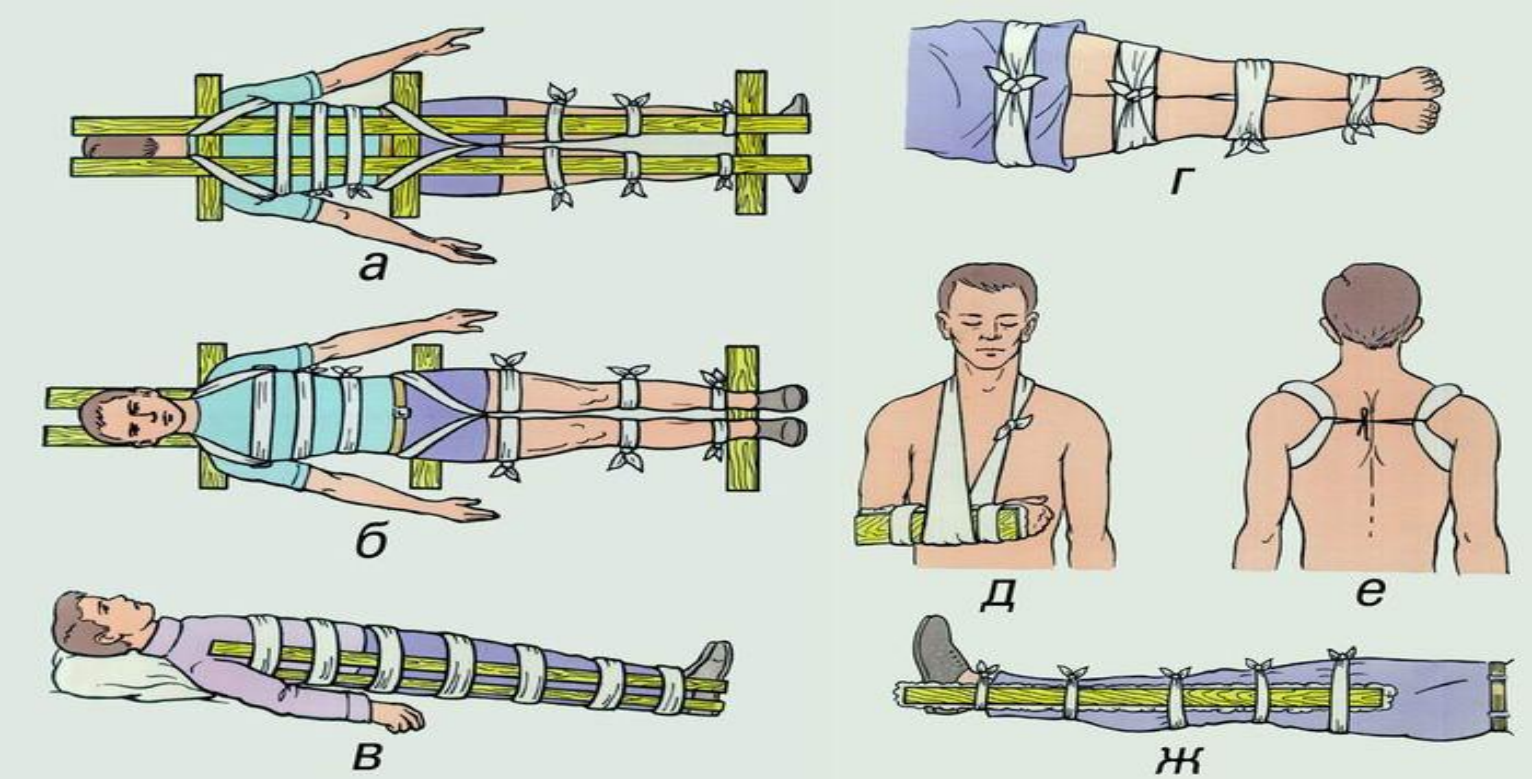
Відкриті

Цілісність відсутня

!!! Найбільш небезпечними є закриті травми, що можуть супроводжуватися крововиливом в головний мозок тощо.

!!!Ось чому потрібне додаткове лікарське обстеження при ударі потужної сили – збиття пішохода автомобілем на великій швидкості (“торпідний шок”) тощо.

При механічних травмах – ушкоджену ділянку потрібно знерухомити



!!! В ніякому разі НЕ МОЖНА вправляти ушкоджену ділянку тіла самостійно

!!! При відкритих ранах очистити рану від болота тощо - не допускати,щоб сторонні тіла потрапляли в рану.

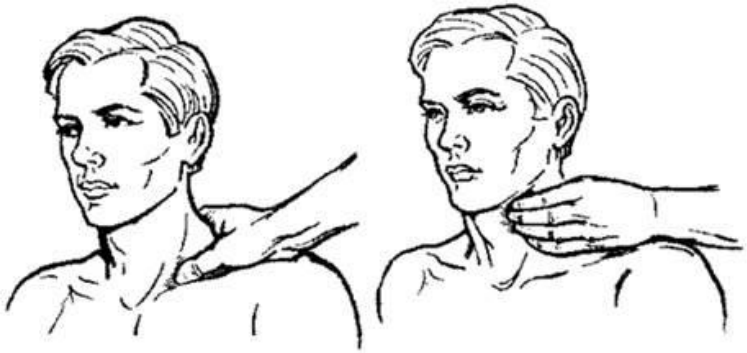
Обробити КРАЇ РАНИ розчином бриліантового зеленого (“зеленка”) чи перекис воднем, але НЕ САМУ РАНУ

Наинебезпечніша артеріальна і внутрішня кровотечі

Методи зупинки кровотечі:

- пальцеве перетискання

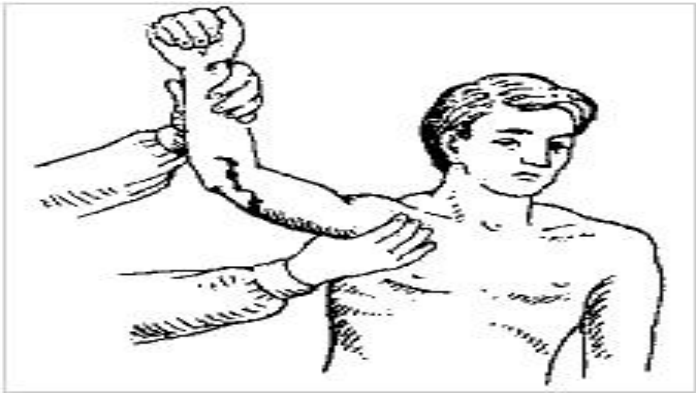
(при незначній кровотечі)



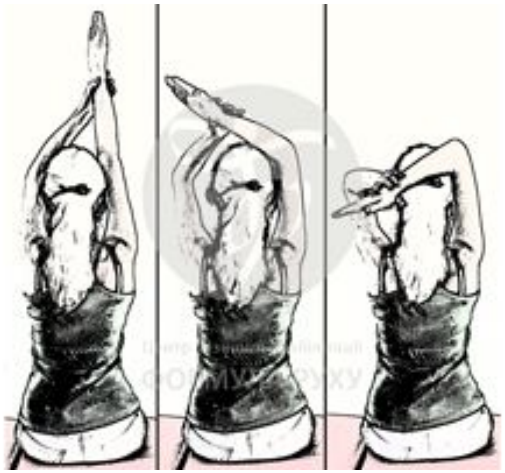
(після видалення зуба)

- згинання чи підняття кінцівки (зменшення тиску)

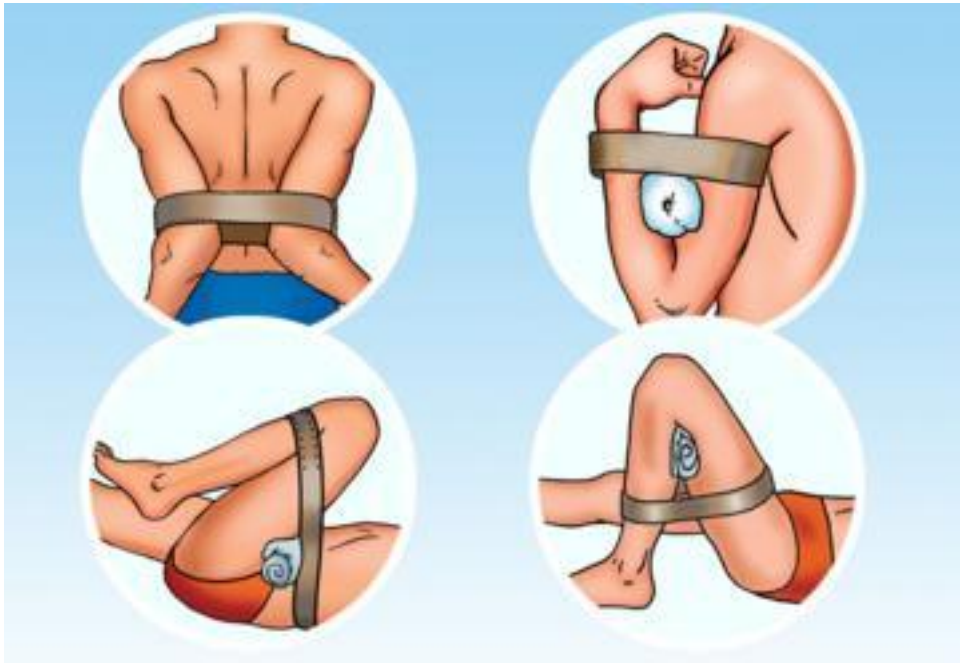
При кровотечі кисті (руки) чи передпліччя



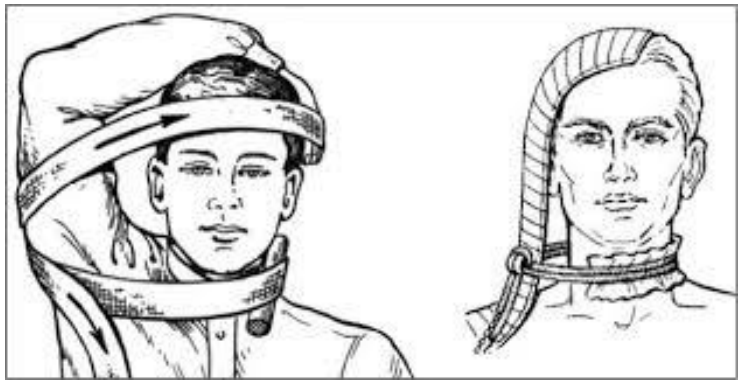
При травмі плечової кістки



Накладання джґуту (чи тиснучої пов’язки)



!!! Накладання пов’язки на шию



Перша допомога при носовій кровотечі

- *1. Злегка нахиліть голову потерпілого, вперед, і дайте стекти крові.*
- *2. Стисніть на 5 -10 хв. ніс трохи вище ніздрів.*
- *3. Прикладіть холод до перенісся і на потилицю (сніг, лід).*
- *4. Якщо кровотеча не зупинилася, введіть в носові ходи ватні тампони, змочені перекисом водню і, притисніть їх пальцями до носової перегородки на 15-30 хв.*
- *5. Після зупинки кровотечі потерпілий повинен уникати різких рухів і не їсти гарячої їжі. Не можна сякатися!*

Існує народний метод зупинки кровотечі

Іммобілізація людських частин тіла при “розірваних” травмах

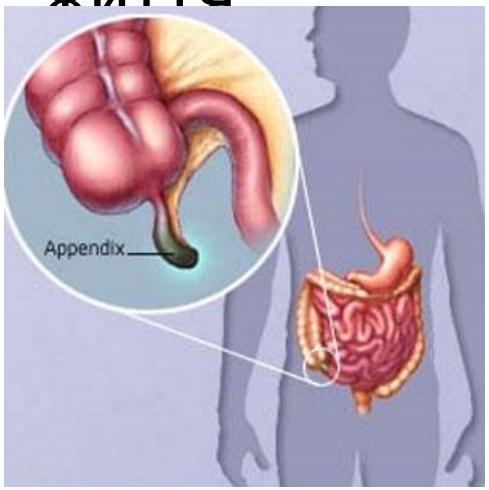
Іммобілізацію потрібно здійснювати до 30 хв. часу

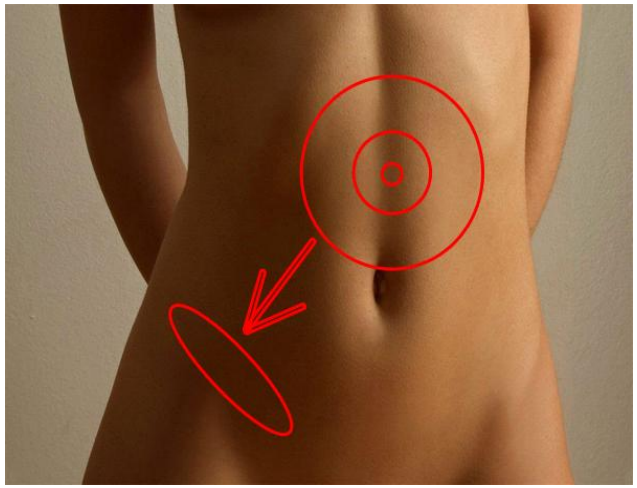
Способи:

- замороження

- тримання в слині чи молоці (зуби)

!!!Симптом “Щоткіна - Блюмберга” – “симптом життя”





Ознаки апендециту (чи перетиніту) практично безсимптомні – поставити діагноз допомагає саме даний симптом

Як перевіряється симптом Щоткіна-Блюмберга

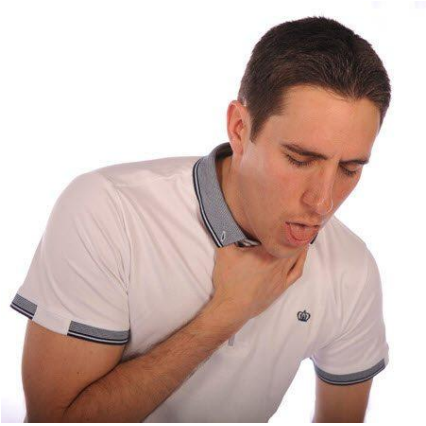
Людині потрібно лягти на спину з злегка зігнутими ногами в колінах. Той, хто перевіряє повинен м'яко пальпувати ПРАВУ здухвенну (пахову) ділянку , повільно натискаючи на неї і РІЗКО ЗАБИРАЮЧИ ПАЛЬЦІ.

Вважається сумнівним - якщо болючість не гостра або просто виникає відчуття дискомфорту, негативний - у разі якщо біль не з'являється зовсім.

“На війні всі методи добрі – головне,щоб був добрий результат”

Власне невідкладні стани в житті

Подавлення



Невідкладна допомога:

Вертикальне положення

Прийом Геймліха

(обхопити руками живіт і натискати на нього стоячи позаду)

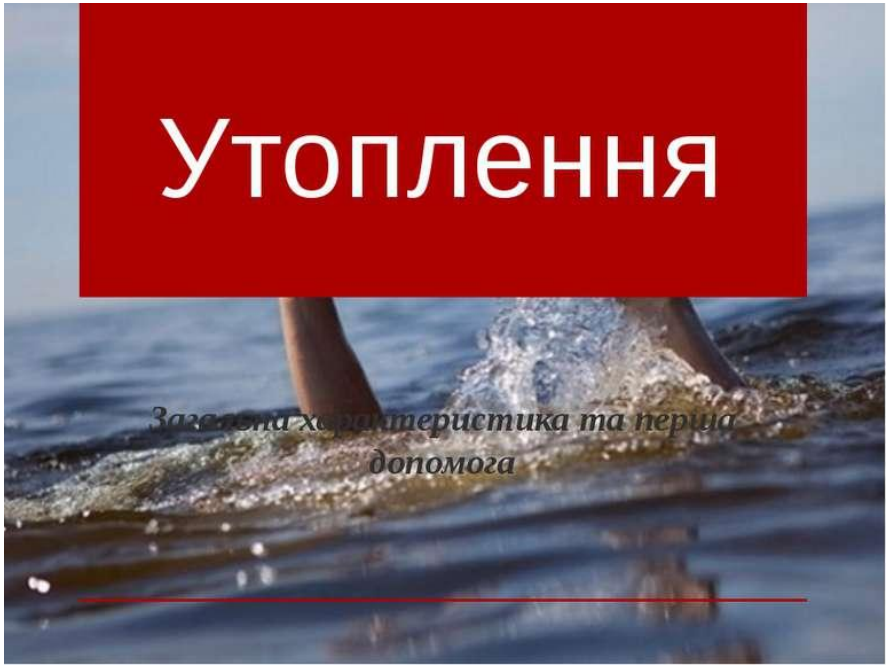
!!! В ніякому разі не можна плескати по плечах людину в такій ситуації

Ушкодження струмом

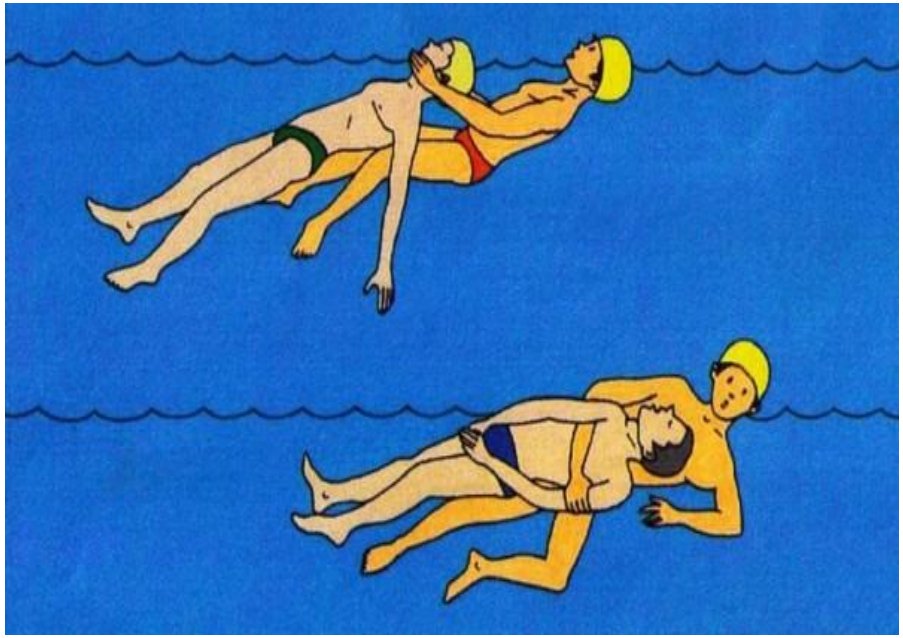
Невідкладна допомога:

Відсторонити джерело струму від людини – зупинити подразник на організм ушкодженої людини,але тільки СПЕЦІАЛЬНИМИ ЗАСОБАМИ, КОТРІ НЕ ПРОВОДЯТЬ СТРУМ (гумові рукавиці, дерев’яна палиця тощо)

Утоплення



Невідкладна допомога:



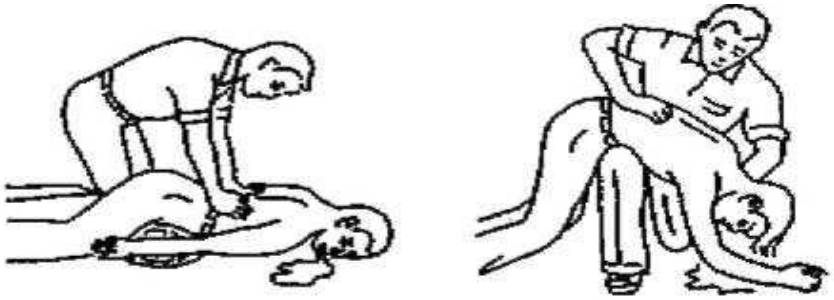


Рис. 1.19. Видалення води з дихальних шляхів та шлунку потерпілого

!!! До людини потрібно підпливати лише ззаду

!!! Старатися заспокоїти ,що все буде добре. Діяти максимально швидко.

!!! При неадекватності людини – постаратися схопити за волосся, але остерігатися неадекватних рухів людини

Обмороження

Перша допомога:

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

- СУХИЙ ОДЯГ
- МІЦНИЙ СОЛОДКИЙ ЧАЙ/КАВА
- ЗНЕБОЛЮЮЧЕ
- ЗІГРІВАННЯ ГРІЛКАМИ, КОВДРАМИ

ЗІГРІВАННЯ ! СПОЧАТКУ

ГЛИБОКЕ

ЗАМЕРЗАННЯ

ТЕРМІНОВО

ХОЛОДНЕ ПРИМІЩЕННЯ, ХОЛОДНА ВОДА

ПРОТЕРТИ СПИРТОМ, НАКЛАСТИ ПОВ'ЯЗКУ, ВВЕСТИ АНТИБІОТИК, СИРОВАТКУ

ПІСЛЯ 4 ГОДИН - НЕЗВОРОТНІ ЗМІНИ!

При провалені під лід:

Постарайтеся вибратися самостійно (переважно при більш низьких температурах – коли крига міцніша)

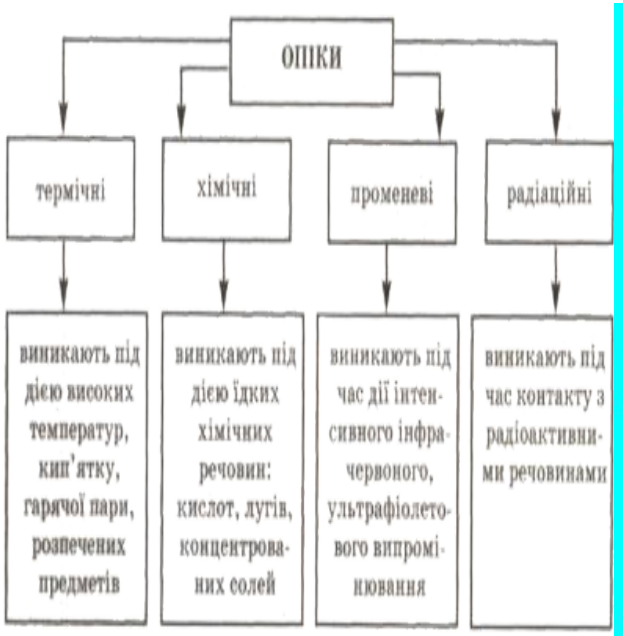
При відсутності можливості самостійно вибратися з-під криги потрібно:

1. Надійно ухопитися за кусок криги

2. Гукати про допомогу

“Вихід є завжди…головне ніколи не здаватися” =)

Опіки



КЛАСИФІКАЦІЯ ОПІКІВ

Опіки I-II ступеня

Опіки I ступеня проявляються різко вираженим почервонінням шкіри та набряком тканин, супроводжуються пекучою біллю і ураженням верхніх шарів шкіри.

Опіки II ступеня - крім виражених симптомів, зазначених при I ступені, утворюються пухирі, наповнені серозною рідиною.

Опіки III ступеня: у даному випадку уражаються всі шари шкіри.

Опіки IV - повне руйнування шкіри та верхнього шару м'язів.

Опіки III-IV ступеня

Опіки V ступеня супроводжуються некрозом нижніх шарів тканин, обвуглюванням шкіри і навіть органів, відмиранням шкіри, і навіть м'язових тканин.

!!!В ніякому разі не обробляти ушкоджене місце смитаною чи будь-якими маслами

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ХІМІЧНИХ ОПІКАХ

1) Якщо опік викликаний кислотою (за винятком сірчаної), то можна промити місце опіку струменем холодної води, а потім луговим розчином: миляною водою або розчином харчової соди.

2) Якщо опік від лугу, то після промивання водою добре прикласти тканину, змочену слабим оцтом або лимонним соком. Перед відправкою у лікарню опік накрити пов'язкою.

3) Якщо на шкіру потрапив фосфор, то він може спалахнути. Пошкоджене місце слід опустити під воду. Паличкою видалити шматки фосфору, накласти пов'язку.

4) Коли на шкіру потрапляє негашене вапно, ні в якому випадку не допустити потрапляння туди вологи – відбудеться хімічна реакція. Опік обробити будь-яким маслом.

Знепритомлення

Невідкладна допомога

-Недати пацієнту ударитись

-Надати горизонтальне положення

-Надати доступ повітря

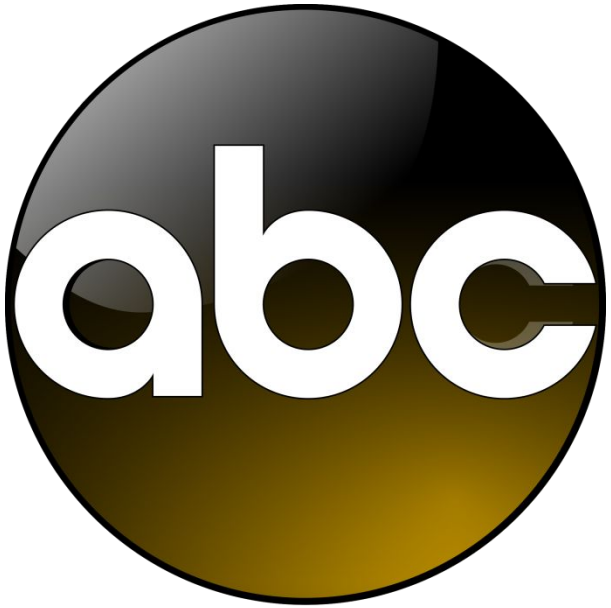
-Дати вдихнути розчин амаку чи нашатирний спирт (або побризкати водою на пацієнта)

При відсутності можливості

При можливості попросити людину понахилятися сидячи вперед

Штучне дихання.

Здійснюється за базовим правилом “ABC”.



“Airway – Breathing-Circulation”

“Airway-прохідність”.

Всіма можливими засобоми забезпечити прохідність дихальних шляхів.

“Brething – дихання”.

Всіма можливими способами відновити процес дихання

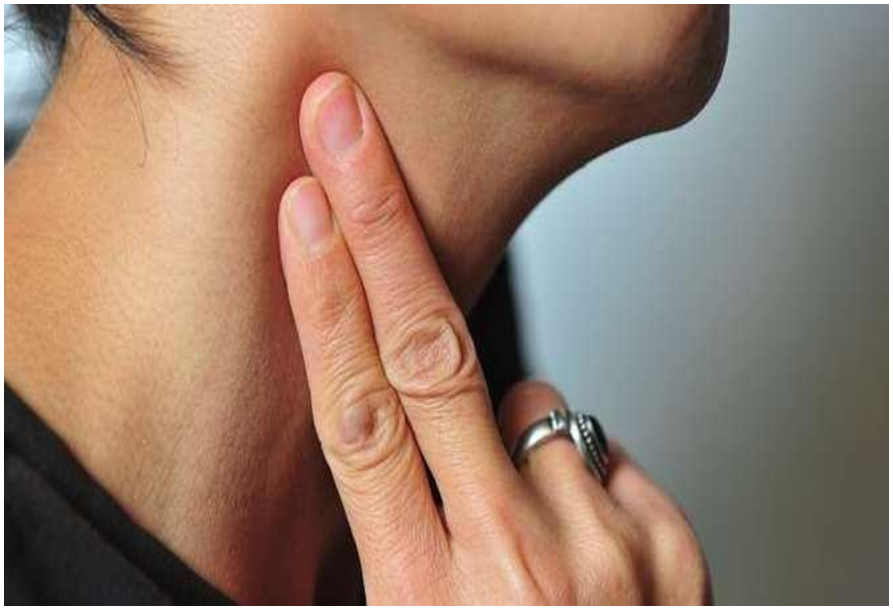
Запобігти западанню язика

Жувальний тиск надзвичайно великий,тому при можливості краще використовувати котрийсь предмет

!!!Предмет не повинен травмувати потерпілого

Контролювати пульс

Недостеменний спосі



Найбільш

ефективний

Власне реанімаційні заходи

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL

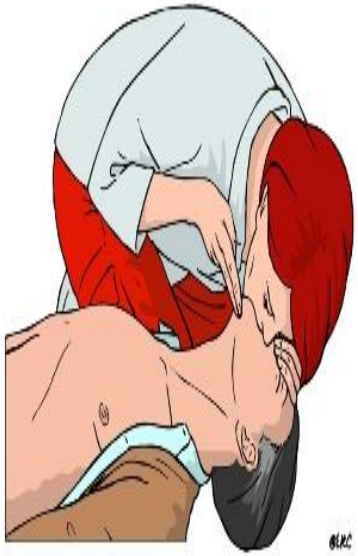
Непрямий масаж

- Розташуйте основу долоні по центру грудної клітки
- Іншу долоню покладіть поверх і зімкніть пальці
- Уникайте тиску на бокові поверхні грудної клітки (це може пошкодити ребра, а вони – легені)
- Руки і спину тримайте прямими
- Натискайте на грудну клітку
  - Частота: 2 рази на сек.
  - Глибина: 5 – 6 см
- Якщо можливо – міняйтеся з кимось кожні 2 хв.

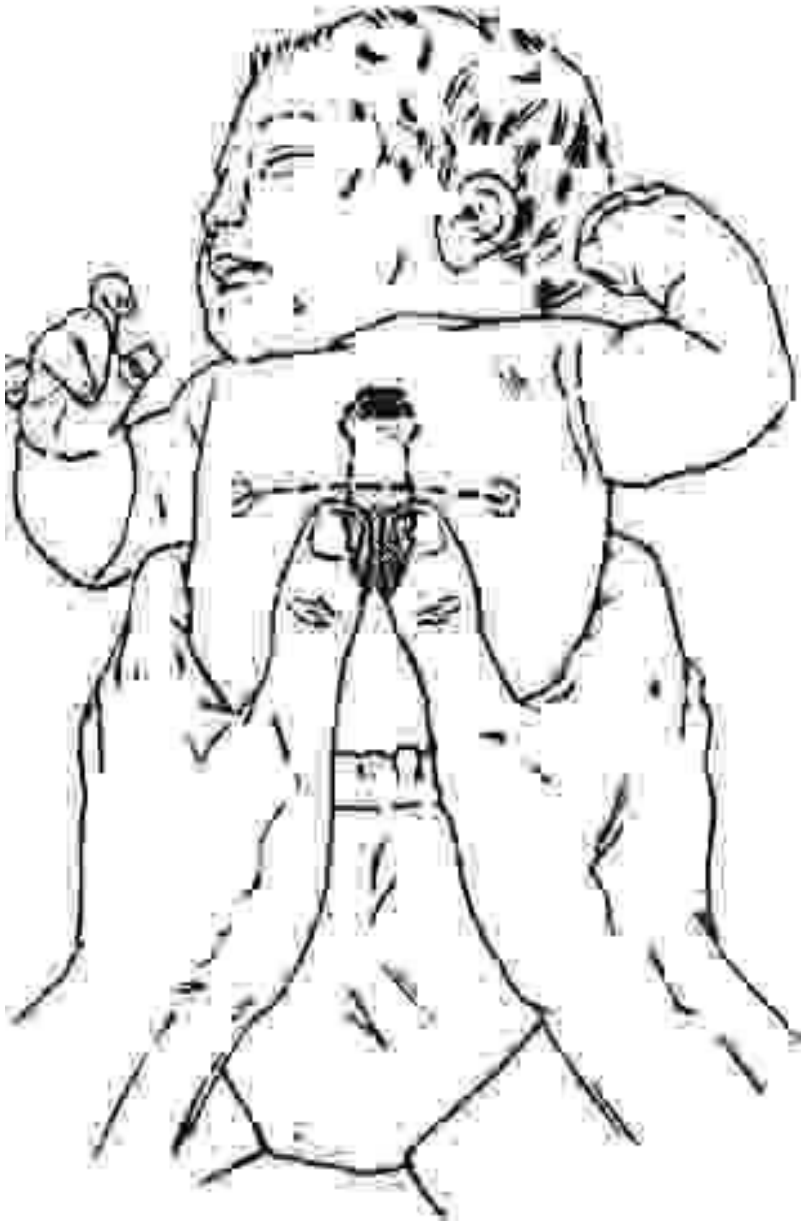
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL

Продовжуйте СЛР

30



2



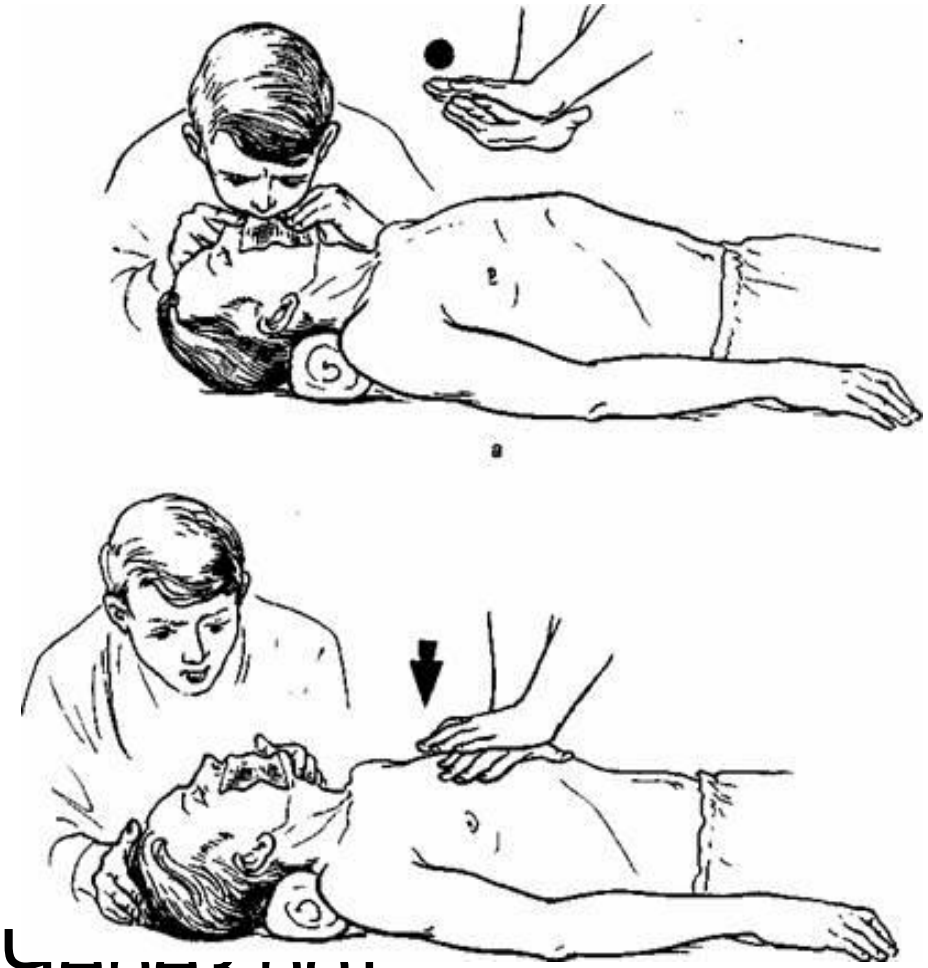
У дітей

15 натисків 2 вдихи

У новонароджених - проводиться 2

У дітей до 8 років - однією рукою

Види непрямого масажу серця:



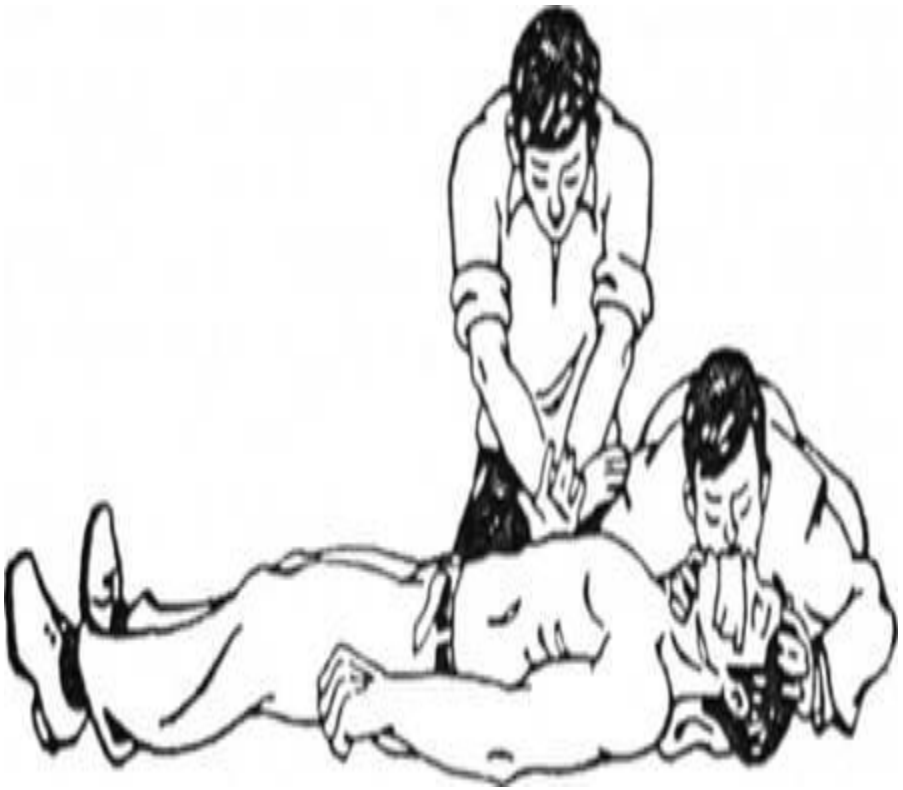
Через рот

Рис. 30. Штучне дихання методом «з рота до носа»:

а – видих потерпілого; б – вдмухування повітря

Через ніс

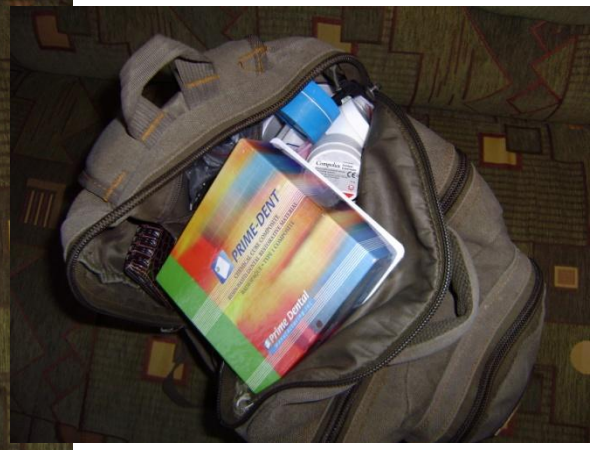
Один реанімуючий



Двоє реанімуючих

Після можливих реанімаційних заходів зафіксувати язик – шпилькою чи ушити язик до губи,або ж контролювати котримось предметом до приїзду бригади швидкої

На власному прикладі…



Кожен може організовувати по своєму…

“Circulation-циркуляція”.

Ці заходи здійснюються вже бригадою швидкої допомоги.

Ви будете великі молодці,коли зробити всі заходи “А-В” =)

При будь-якій ситуації пам’ятати таких 3 правил

-концентрація (уважність)

-думати головою

-швидкість

Допомогти може кожен – головне перемогти страх і

“Добрий воїн – підготовлений воїн”

Бажаю всім присутнім ніколи не потрапляти в дані ситуації, а коли щось і станеться – то з Божою поміччю гідно