

*ГБОУ СОШ №280 им. М.Ю.Лермонтова
Адмиралтейский район*

Потертости и мозоли, ссадины и порезы. Первая помощь

Урок ОБЖ 6 класс.

*Работу подготовил: преподаватель-организатор ОБЖ
Солошенко С.М.*

г.Санкт-Петербург – 2013 г.

Вопросы урока:



1. Потертости и их профилактика.
2. Мозоли и их профилактика.
3. Ссадины, порезы и первая помощь.



Потёртость – это воспаление кожи, образующееся на местах её трения.

Наиболее часто возникает на коже стоп при неправильно подобранной обуви.

Развитию потертостей способствуют потливость, плоскостопие.



Профилактика - соблюдение правил личной гигиены,
- хорошо подобранные обувь и одежда, - борьба с
потливостью, - лечение плоскостопия.



Мозоль – это утолщение кожи, развивающееся от частого трения - по большей части на ногах от обуви, на руках от работы.





Неверно подобранная обувь может стать причиной:

натертой ноги



Для похода обувь непременно должна быть:
поношенной, удобной,
мягкой, по возможности,
крепкой и герметичной.
Данные требования относятся к кожаной и
резиновой обуви.

Предпринимать длительные переходы в резиновой обуви не стоит: так как в прохладную погоду она сильно охлаждается и в такой обуви можно обморозить ноги, а под действием прямых солнечных лучей нагревается до 80 С.

Более всего удобны кожаные туристические или же военные ботинки, также подойдут кожаные прошитые кроссовки.





Лучше всего брать с собой шерстяные носки в любую погоду, если не совсем жарко.

Шерстяные носки сохраняют свои теплозащитные свойства даже будучи мокрыми.

Хлопчатобумажные носки значительно тоньше, а потому имеют свойство сбиваться и натирать ноги.

Если же возникла необходимость взять сапоги, резиновые или кирзовые, то желательно сверху носков наматывать портянки.



При обнаружении признаков потертостей, а именно покраснение кожи, болезненность, необходимо : устранить причину возникновения, затем заклеить поврежденный участок кожи лейкопластырем и обязательно отдохнуть.

Если вы находитесь на природе, вдали от города, то вы просто обязаны знать:

□ как оказывается первая помощь при ссадинах;

□ как правильно оказывается первая помощь при порезах.





Помимо этого необходимо знать:

- ❖ в каких случаях необходима первая медицинская помощь при ссадинах;
- ❖ когда пострадавшему необходима первая медицинская помощь при порезах.

Ссадины – это поверхностное повреждение кожных покровов, при котором повреждаются только верхние слои кожи.



- Ссадины не вызывают сильного кровотечения.
- Больной испытывает чувство сильного жжения.

Первая медицинская помощь при ссадинах заключается в том, чтобы предотвратить попадание инфекции на раневую поверхность.



Рана промывается прокипяченной водой.

□ В походных условиях лучше всего для этого иметь при себе готовый раствор 3% перекиси водорода.

□ **Помните о том, что нельзя промывать раны водой из открытых водоемов.**

После того как раневая поверхность ссадины очищена от грязи, нужно обработать её раствором йода или бриллиантового зеленого. Также подойдет крепкий раствор марганцовки.

Обычно ссадины после того, как оказана правильная первая медицинская помощь при ссадинах, заживаю самостоятельно в течение 5 – 7 дней.

ПОРЕЗ — сквозное повреждение всех слоев кожи, которое в ряде случаев может сопровождаться повреждением нижележащих тканей.



ЦАРАПИНА — повреждение эпидермиса (поверхностного слоя кожи), ограниченное по площади и имеющее, как правило, линейную форму.



Причины:

□ Невнимательное обращение с режущими или колющими предметами в быту и во время работы

□ Травмы

□ Проявления агрессии

□ Неаккуратное обращение с домашними животными

□ Расчесы



Симптомы:

❖ Кровотечение


❖ Боль

При небольших порезах и ранах:

- 1 Промойте рану 3%-ной перекисью водорода, а при ее отсутствии — чистой (по возможности кипяченой охлажденной) водой с мылом при помощи ватного или марлевого тампона. Хорошо смойте мыло водой
- 2 Высушите кожу вокруг раны, обработайте края раны 5% настойкой йода
- 3 Закройте рану стерильной марлевой салфеткой и наложите повязку.
- 4 Перевязывать царапину, небольшую ссадину нужно только в том случае, когда необходимо остановить кровотечение — открытая царапина (ссадина) обычно заживает быстрее.

При серьезных порезах и ранах:

- 
- A 3D rendered scene showing a person lying on the ground, possibly injured, being attended to by two other figures. The scene is overlaid with text instructions for first aid.
- Если инородное тело (кусочек стекла или другой предмет) застряло в ране, не старайтесь удалить его. Это может привести к кровотечению или большему повреждению тканей
 - Если у пострадавшего сильное кровотечение, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите края раны стерильной марлевой салфеткой или свертком из чистой ткани. Если нужно — держите салфетку в течение 10-15 минут, пока кровотечение не прекратится
 - Обрабатывайте края раны противомикробными средствами (5% настойка йода и др.), старайтесь не допустить их попадания вглубь раны

A 3D rendered scene showing a white humanoid figure lying on a stretcher, being carried by two other white humanoid figures. The background is plain white. The text is overlaid on the scene.

Положите на рану стерильную марлевую салфетку и зафиксируйте ее бинтом (платком или другой чистой тканью).

Повязка не должна быть слишком тугой. Если кровь просочилась через первую повязку, наложите вторую, давящую повязку.

Не снимайте предыдущую повязку, т.к. можете повредить уже образовавшийся кровяной сгусток, и кровотечение возобновится.

Отвезите пострадавшего в травматологический пункт или **ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ «03».**



Домашнее задание:

1. По учебнику стр.129-131.
2. Записи в тетради.



Берегите себя