

ГИГИЕНА КОЖИ.

ЦЕЛИ УРОКА:

- 1) Ознакомиться с правилами гигиены кожи, одежды, обуви, причинами и мерами профилактики кожных заболеваний, с приемами оказания первой помощи при травмах, ожогах и обморожениях.
- 2) Научиться обосновывать правила гигиены кожи.

Гигиена кожи и волос



-) Содержать тело в чистоте (душ, ванна, баня).**
-) Ухаживать за кожей лица, рук, ног, тела.
(умываться, стричь регулярно ногти,
пользоваться кремами, лосьонами и т.д.)**
-) Регулярно менять нижнее белье и носки.**
-) Регулярно мыть волосы, состригать секущиеся концы.**

Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь должны:

- Соответствовать размерам
- Позволять коже дышать.
- Соответствовать погоде и сезону года.
- Соответствовать виду деятельности.
- Быть чистыми.



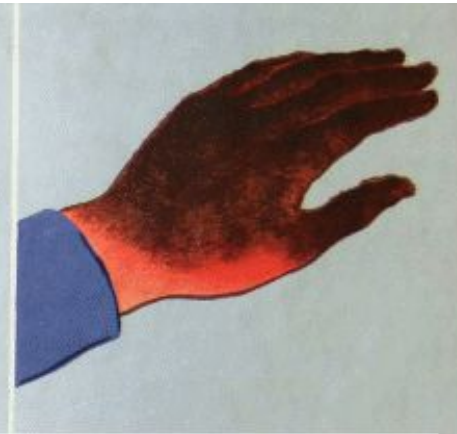
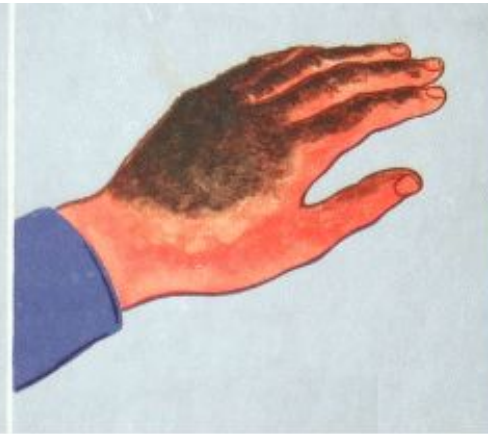
Первая помощь при повреждении кожи



- 1) Поверхность **вокруг раны** нужно обработать **настойкой иода**, можно промыть **раствором перекиси водорода**.
- 2) Наложить **стерильную повязку**.
- 3) В случае попадания в рану земли следует обратиться в лечебное учреждение, где будет введена **противостолбнячная сыворотка**.

Первая помощь при ожогах

Ожоги – это повреждения тканей при действии раскаленных предметов, химических веществ, электрического тока, солнечных лучей, при соприкосновении с огнем.



1 степень
легкая

2 степень
средней
тяжести

3 степень
тяжелая

4 степень
крайне
тяжелая

Первая помощь при ожогах

1 и 2 степени- место ожога промыть холодной водой, обработать раствором пищевой соды, наложить стерильную повязку.

3 и 4 степени - на обожженный участок нужно наложить стерильную повязку и немедленно обратиться к врачу.



1 степень
легкая

2 степень
средней
тяжести

3 степень
тяжелая

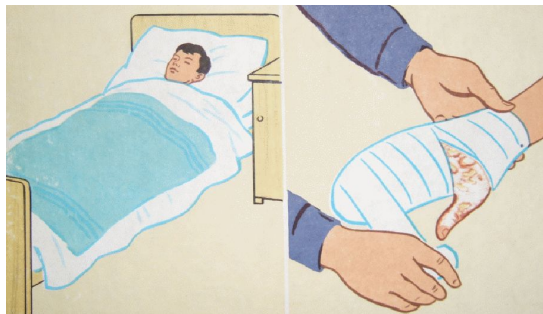
4 степень
крайне
тяжелая



При оказании помощи обожженному на место ожога накладывается чистая повязка. Прилипшую одежду не отрывают, пузыри не вскрывают, мази и порошки не применяют. Рот и нос людей, оказывающих помощь, должны быть по возможности прикрыты марлей или платком.

Первая помощь при обморожениях

Обморожение – это повреждение тканей, вызванное их переохлаждением.



ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

I степень



кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывание и боль;

II степень



образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль;

III степень



происходит омертвление кожи и подкожных тканей;

IV степень



развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

Обморожение I степени.

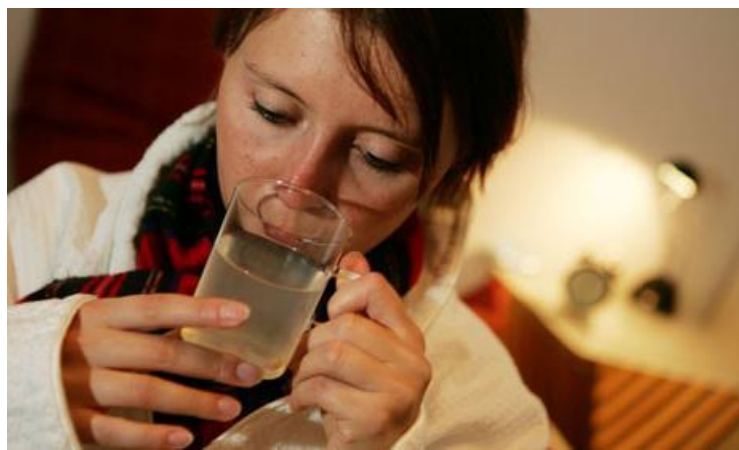
Первые признаки – чувство жжения, покалывания с последующим онемением поражённого участка. Затем появляются кожный зуд и боли, которые могут быть и незначительными, и резко выраженными.

Омертвения кожи не возникает.

К концу недели после обморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи.

Полное выздоровление наступает к 5 - 7 дню после обморожения.

Первая помощь: Дать горячее питье и **медленно согреть обмороженный участок** (теплыми руками, дыханием или постепенно повышая температуру воды). Потом закрыть стерильной повязкой



Обморожение II степени.

Признаки: образование в первые дни пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 – 2 недель.

Рубцы не образуются. При обморожении II степени после согревания боли интенсивнее и продолжительнее, чем при обморожении I степени, беспокоят кожный зуд, жжение.

Первая помощь: Дать горячее питье и **медленно согреть обмороженный участок** (теплыми руками, дыханием или постепенно повышая температуру воды). Потом закрыть стерильной повязкой



Обморожение III степени - пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям.

Происходит **гибель всех элементов кожи** с развитием в исходе обморожения рубцов.

Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 - 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца.

Первая помощь: закрыть сухим стерильным бинтом и сделать теплоизолирующую повязку



Обморожение IV степени - омертвление всех тканей, отсутствие пузырей при развившемся значительно отёке, утрата чувствительности

Первая помощь: закрыть сухим стерильным бинтом и сделать теплоизолирующую повязку и к врачу



ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ НЕЛЬЗЯ:
РАСТИРАТЬ СНЕГОМ
СМАЗЫВАТЬ ЖИРОМ
РАЗОГРЕВАТЬ МЕСТА ОБМОРОЖЕНИЯ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ



Нельзя:

-  Растирать обмороженные участки снегом или шерстью
-  Греть их в горячей воде, над открытым пламенем, на горячем радиаторе отопления
-  Принимать горячую ванну

Домашнее задание на период карантина

Задание по §40 (стр. 206-207). Написать:

- 1) Причины кожных заболеваний:...?**
- 2) Признаки и причины стригущего лишая и чесотки:....?**
- 3) Меры профилактики кожных заболеваний (нужно записать исходя из причин).**

Повторение

- 1. Какова общая поверхность кожи взрослого человека?**
- 2. Сколько слоев различают в коже? Какие?**
- 3. Что относится к производным кожи?**
- 4. Где в коже располагаются кровеносные и лимфатические сосуды?**
- 5. Почему летом человек загорает?**
- 6. Где в коже расположены кровеносные и лимфатические сосуды?**
- 7. Какое происхождение имеют потовые и сальные железы?**
- 8. Как называется верхний слой собственно кожи?**
- 9. Где расположены клетки, образующие пигмент меланин?**
- 0. Какие функции выполняет кожа?**