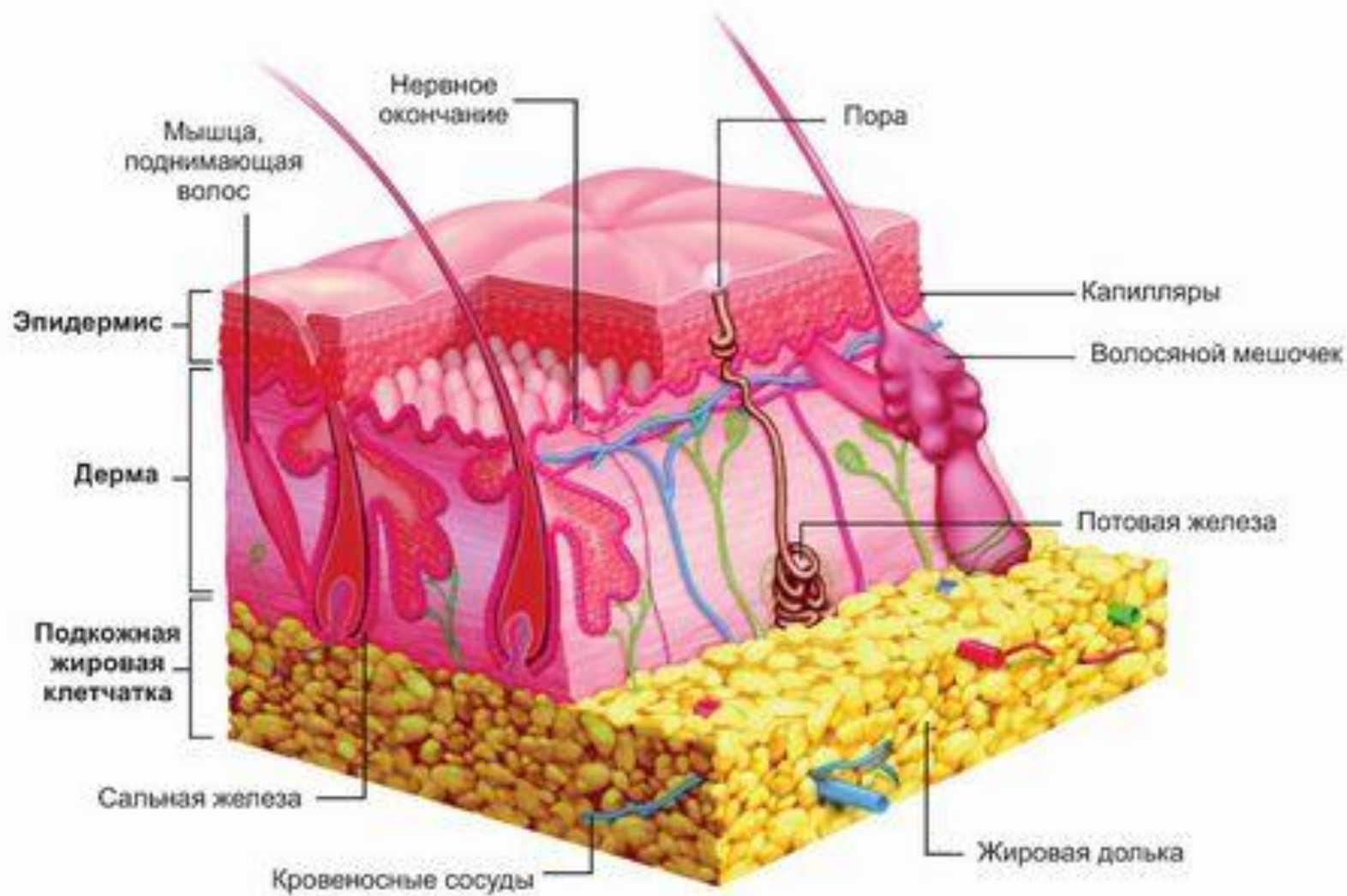






СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

❖ **Закаливание солнцем**



❖ **Закаливание воздухом**



❖ **Закаливание водой**



Солнце, воздух и вода – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Реакция организма на жаркую погоду.

Температуру 71°C человек выдерживает в течение 1 часа, 82°C - 49 минут, 93°C - 33 минут, а 104°C - только 26 минут.



1828 году был описан случай 14-минутного пребывания мужчины в печи, где температура достигала 170°C .

В Бельгии в 1958 году был зарегистрирован случай, когда человек несколько минут находился в термокамере при температуре 200°C !

В обнаженном состоянии человек может выдержать быстрое нарастание температуры до 210°C , а в ватной одежде - до 270°C .



Симптомы

Первая помощь:

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой

тепловой удар:



солнечный удар:



Используйте
вентилятор

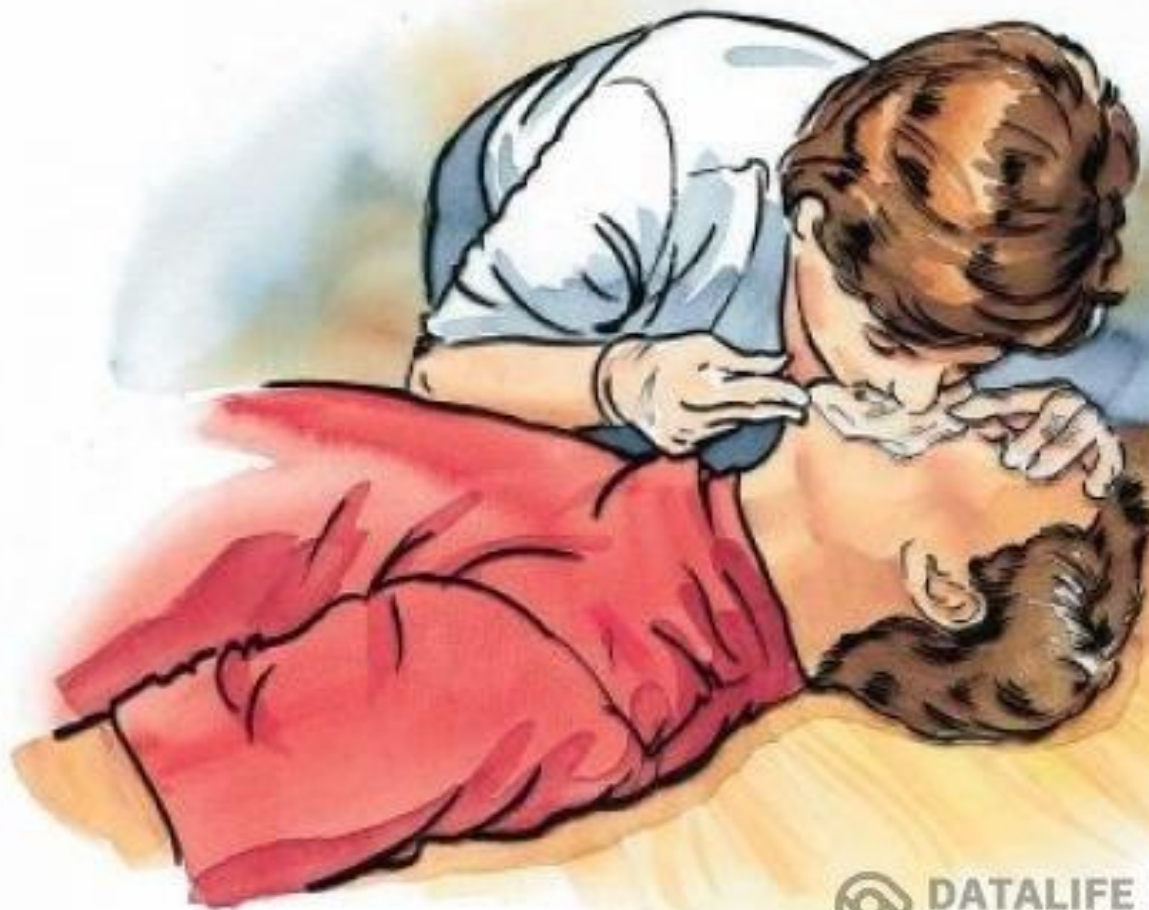
Приподнять
ноги

Охлаждающие
компрессы

Питье

Уложить пострадавшего





DATALIFE ENGINE
SOFTNEWS MEDIA GROUP

*Антон Павлович
Чехов :*

*«В человеке все
должно быть
прекрасно:*

и лицо,

и одежда,

и душа,

и мысли»



АНТОН ЧЕХОВ

Тема урока:

ГИГИЕНА КОЖИ

чтобы не оказаться под колпаком болезни, надо настойчиво и регулярно, изо дня в день «зарабатывать» здоровье во имя собственной жизни – полноценной, долгой и счастливой.

- К.М. Быкова: «Беда наша в том, что мы впервые задумываемся о своем здоровье только в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» механизм и нужно думать о его починке».
- «Что имеем – не храним, потерявши – плачем».

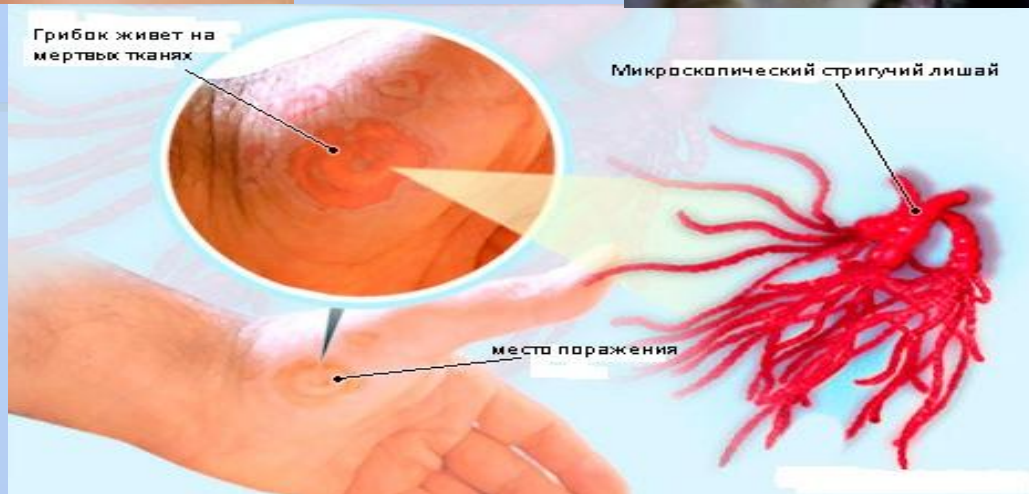
«Кожа – это зеркало здоровья человека»



Причины кожных заболеваний

- -неправильное питание, употребление алкогольных напитков, курение,
- - недостаток витаминов: А, В2, С
- - гормональные нарушения (акне, угри)

Заболевания кожи









***Ожог (combustio)* - повреждение тканей, вызванное воздействием термической, химической, электрической, лучевой энергии.**

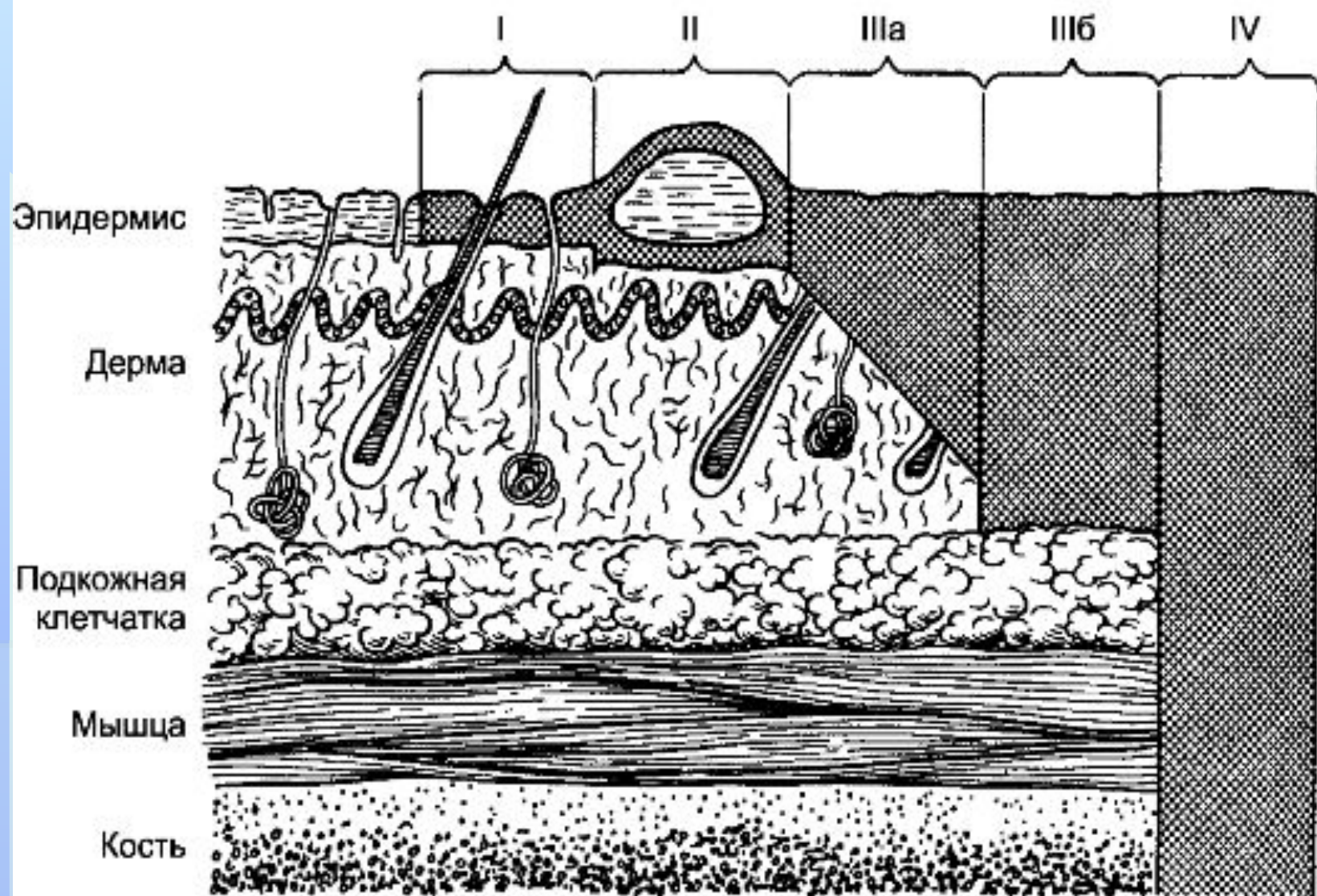
- **Наука об ожогах называется комбустиология**

Тяжесть ожога определяется величиной площади и глубиной повреждения тканей.

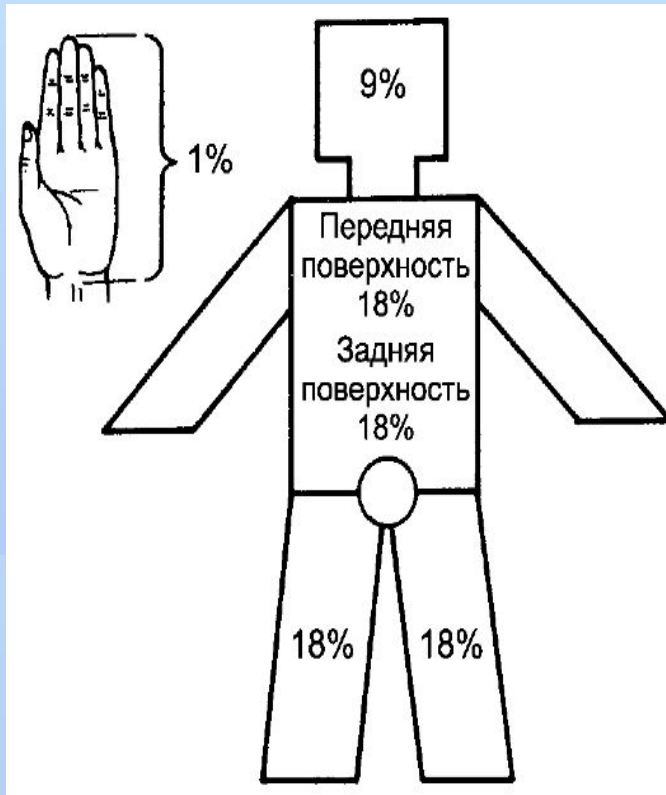
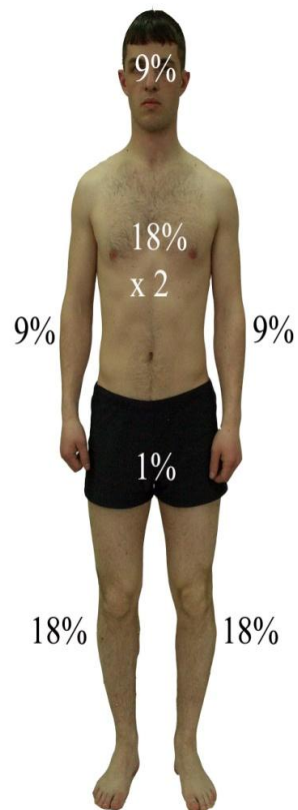


В нашей стране существует классификация, принятая XXVII съездом хирургов, которая делит ожоги в зависимости от глубины поражения на 4е степени.





Существует множество способов определения площади ожога. Наиболее простыми методами являются правило «ладони» и правило «девяток».



Охладить место ожога



**Струёй холодной воды при
ожогах 1-й и 2-й степени**

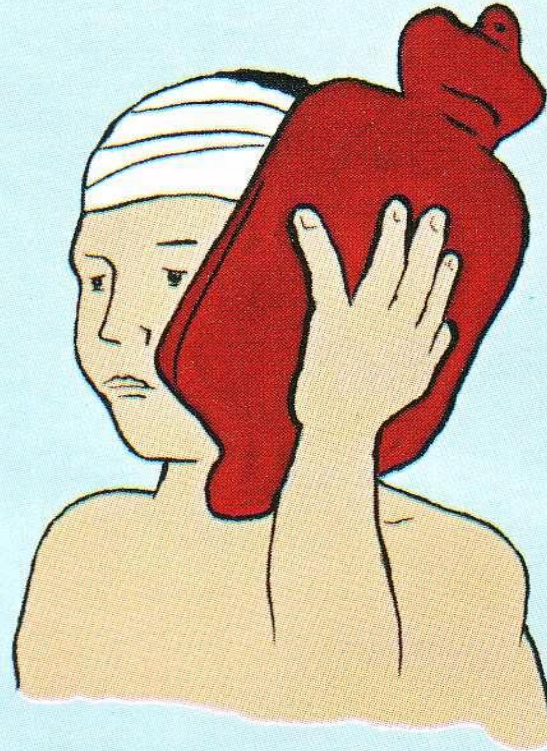




**На обожжённую часть тела
наложить асептическую повязку**



Охладить



**Грелкой с холодной водой (льдом) при ожогах
3-й и 4-й степени (после наложения повязки!)**

Химические ожоги

8) Ожоги щелочью и кислотой

Ожоги щелочью значительно опаснее, чем кислотой, при котором происходит коагуляция белков и образуется корочка, струп, предотвращающая проникновение в глубокие слои.



9) Ожоги вызванные алкалоидами растений, например относящихся к семейству лютиковых подснежников

10) Ожоги фосфором и известью



При ожогах нужно:



**Промыть глаза при
попадании химического
вещества**



Первая помощь при термических ожогах

Недопустимо:

- Сдирать с поверхности кожи одежду**
- вскрывать пузыри**
- бинтовать обожженную поверхность**
- смывать грязь и сажу с поверхности кожи**
- обрабатывать повреждённую поверхность присыпками и спиртосодержащими растворами**

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ

Ожоговый шок. Развивается в связи с раздражением огромного количества нервных элементов обширной области поражения. Чем больше площадь ожога, тем чаще бывает и тяжелее протекает шок



Ожоговая болезнь. Чёткой границы между ожоговым шоком и ожоговой болезнью нет. По существу речь идёт об одном и том же явлении. В первые 2-3 суток говорят об ожоговом шоке. На 3-5е сутки, как правило, полностью проявляются перечисленные выше осложнения, и врачи ставят диагноз: ожоговая болезнь.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ

Инфекция. При развитии инфекции на обожженной поверхности возникают септические явления (септическая фаза болезни), повышается температура тела, появляются ознобы, нарастает лейкоцитоз и нейтрофилез, развивается анемия, язвы и др.



Токсемия. Начинается с первых часов после ожога, постепенно усиливается и после выхода из шока определяет в дальнейшем состояние пострадавшего. В развитии токсемии играет роль всасывание из зоны ожога продуктов распада тканей, токсинов.



Первая помощь при обморожениях

Обморожение это -

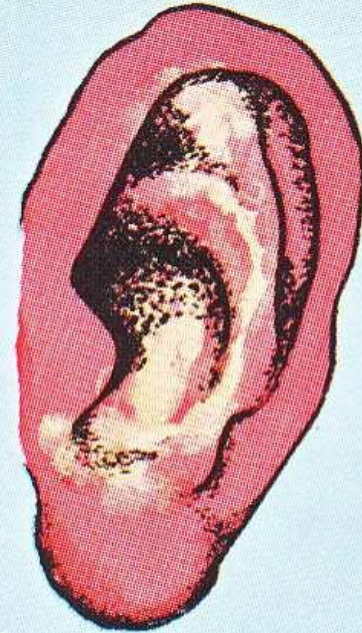
повреждением тканей организма в результате воздействия на них низких температур.

Признаки обморожения

- чувство холода
- жжение
- побледнение или синюшная окраска кожи
- потеря чувствительности

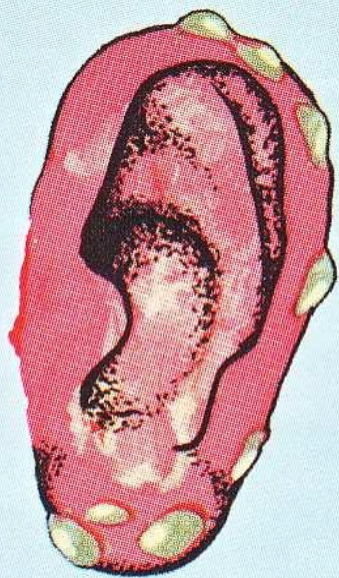
В зависимости от глубины поражения тканей различают четыре степени отморожений:

- легкую (I),



1-я степень

средней тяжести (II),



2-я степень



тяжелую (III)



3-я степень



крайне тяжелую (IV)



1



2



3



4



I степень – потеря кожной чувствительности, отечность



II степень – образование пузырей на коже



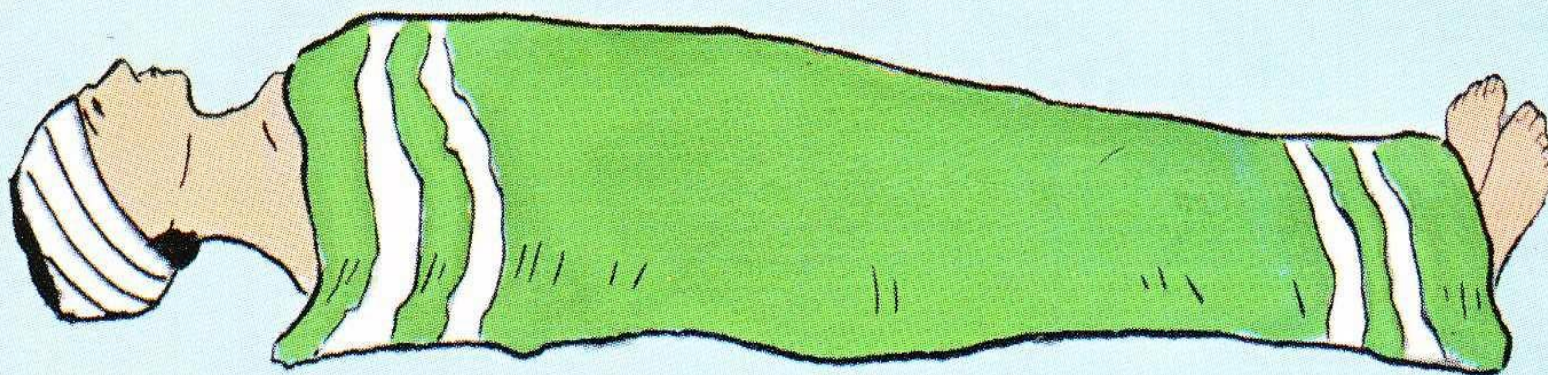
III степень – омертвение обмороженных участков кожи

При оказании первой медицинской помощи переводят в теплое помещение, кладут в ванну с теплой водой



Мокрую одежду и обувь по возможности заменяют сухой.

Тепло укутать пострадавшего



Не рекомендуется при отморожениях ■

- любой степени растирать поврежденные участки кожи снегом. Это может привести к ухудшению состояния пострадавшего.

Рекомендуется при отморожениях

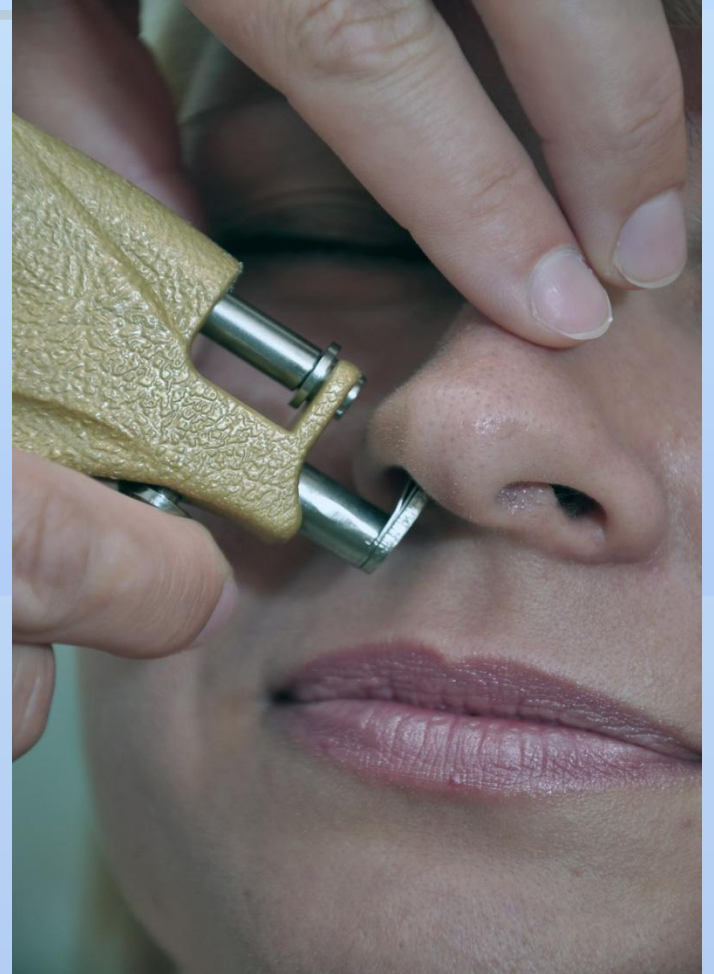
- Если еще не наступили изменения в тканях (пузыри на коже, участки омертвения), то отмороженные участки протирать спиртом одеколоном
- Нежно растирать ватным тампоном или вымытыми сухими руками до покраснения кожи.

Гигиенические требования к одежде и обуви

- Одежда должна быть легкой, удобной и не стеснять движения.
- Одежда должна защищать от неблагоприятных условий внешней среды: зимой от холода, летом от жары.
- Надо помнить, что синтетические ткани не пропускают воздух, потому из них лучше изготавливать ветрозащитные куртки.
- Одежда должна поглощать влагу, отводить тепло и сохранять тепло при его недостатке, такие требования лучше выполняют ткани из натуральных волокон (шерсть, хлопок, лен).
- Летняя одежда должна быть легкой, из тонких тканей и светлой окраски, отражающей солнечные лучи.
- Обувь сухая и тёплая (зимой).



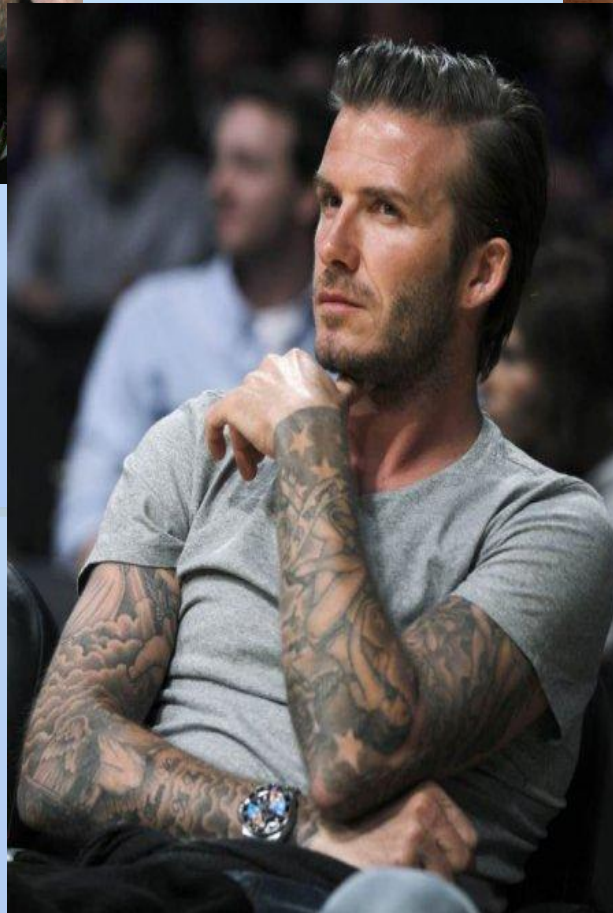
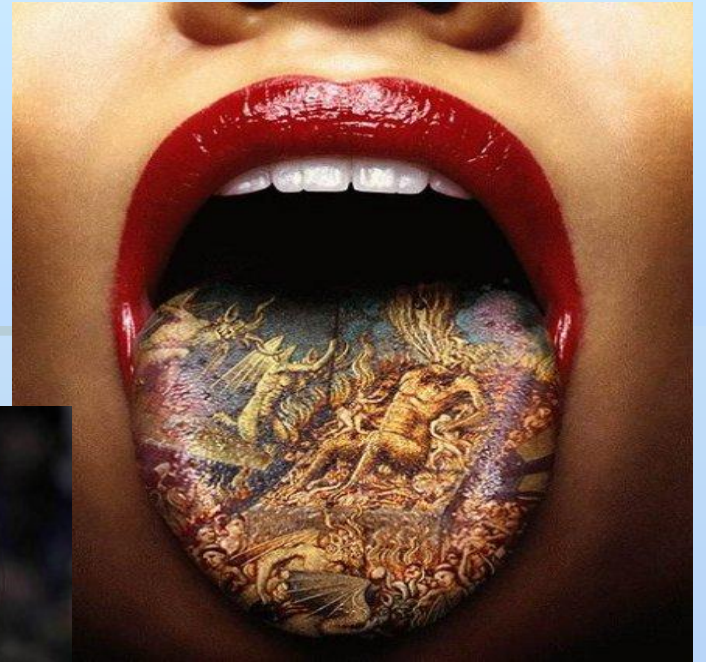
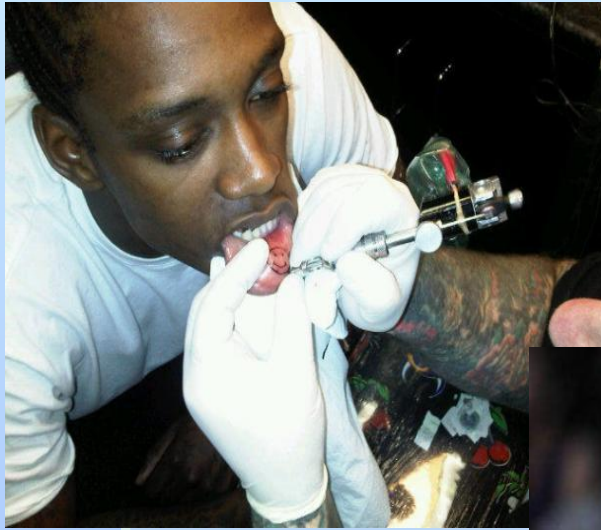














Дополнительные материалы

Первая помощь при термических ожогах

Недопустимо:

- Сдирать с поверхности кожи одежду**
- вскрывать пузыри**
- бинтовать обожженную поверхность**
- смывать грязь и сажу с поверхности кожи**
- обрабатывать повреждённую поверхность присыпками и спиртосодержащими растворами**

Помощь при действии электрического тока

При электротравме происходит поражение не только в месте непосредственного воздействия тока, но страдает и весь организм.

В месте удара может быть покраснение и потеря чувствительности. Но если сила тока была большой, если действовал он достаточно долго, если кожа была влажной и по ряду других причин, в месте входа и выхода тока могут возникнуть глубокие ожоги, напоминающие кратеры.

Удар молнией

Удар молнией – это мощнейшая электротравма.

И все явления, происходящие при поражении бытовым электричеством, будут наблюдаться и в этом случае. Но есть и отличия.



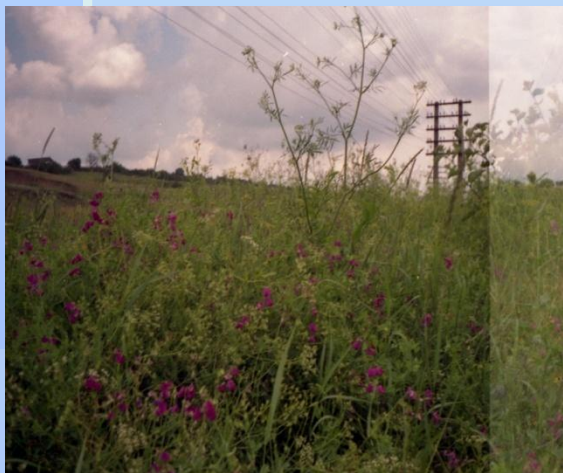
При поражении молнией на коже появляются пятна тёмно-синего цвета, напоминающие разветвление дерева. Это происходит из-за паралича сосудов. Общие явления при поражении молнией также выражены значительнее. Характерно развитие параличей, глухоты, немоты и паралича дыхания.

Как избежать удара молнией?

Если гроза застаёт в лесу, не следует прятаться под высокими деревьями. Особенно опасны отдельно стоящие дуб , тополь , ель и сосна. В берёзу и клён молния ударяет редко



Находясь в грозу на открытом месте, лучше присесть в сухую яму или канаву. Тело должно иметь как можно меньший контакт с землёй.



Во время грозы в горах следует избегать гребней, скальных выступов и других возвышенных точек.



Специализированное лечение ожогов

1) **Закрытый метод**

При **закрытом методе** лечения на поверхность ожога накладывают повязки с различными веществами (противоожоговая мазь, эмульсия синтомицина, диоксидиновая мазь и др.)



2) **Открытый метод**

Открытый метод лечения применяют в двух видах:

- а) без обработки поверхности ожога дубящими веществами
- б) с созданием на поверхности ожога корочки (струпа) путем обработки коагулирующими препаратами.

Специализированное лечение ожогов

3) Смешанный метод

Развитие нагноения ожоговой поверхности заставляет переходить от открытого к закрытому методу и применению повязок с различными препаратами.



4) Оперативный метод

Гомопластические пересадки кожи производят для временного закрытия обширных дефектов при тяжелом состоянии пострадавших.

Ожоги глаз

Химические ожоги бывают кислотными и щелочными.

Ожоги кислотой вызывают быстрое свертывание белка, поэтому в первые часы формируется ограниченный струп. Это предохраняет подлежащие ткани от дальнейшего поражения.



Симптомы и течение. Жалобы на боль, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения. Веки гиперемированы, отечны. Роговица становится отечной, тусклой, с сероватым оттенком, в тяжелых случаях приобретает молочный оттенок.

Неотложная помощь: как можно быстрее, в течение 10-15 минут промыть глаза струей воды. В конъюнктивальную полость закапывают 20 % раствор сульфацил-натрия, 10 % раствор сульфапирида-зин-натрия, раствор фурацилина.

Ожоги глаз

Щелочные ожоги менее благоприятны. Щелочь растворяет белок и беспрепятственно проникает внутрь тканей. Страдают не только кожа, конъюнктива и роговица. Воздействию подвергается радужка, хрусталик и другие ткани глаза.



Неотложная помощь: обильное промывание глаз водой в течении 15-30 минут. Если имеются частицы поражающего агента, то необходимо их удалить с помощью тупого ватного тампона или пинцетом, повторно промывать водой. После этого закапать в глаз раствор антибиотиков, сульфаниламидов. Накладывается сухая асептическая повязка, больной направляется в стационар.

Профилактические средства

Солнцезащитные кремы

Светонепроницаемые кремы содержат окисел цинка или диоксид титана, практически полностью блокирующие ультрафиолетовую радиацию. Они хороши для чувствительных участков кожи, таких, как нос и губы.



Солнцеотражающие средства

Они содержат вещества, частично отражающие ультрафиолетовые лучи.

Наиболее частая причина солнечных ожогов - ажиотаж первого дня. Увеличивайте время пребывания на солнце постепенно: переходите от получаса на первый раз до не более чем 2 часа в день. Самое активное солнце с полудня до 2 часов, так что в это время лучше не загорать.