

# 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

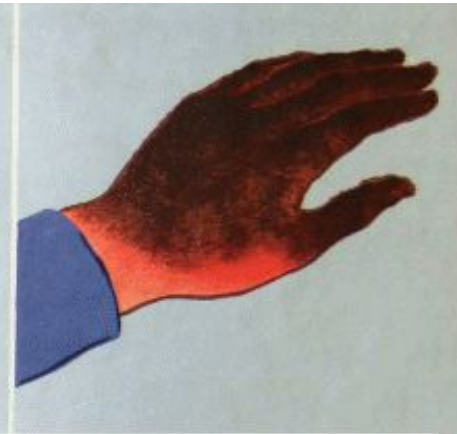
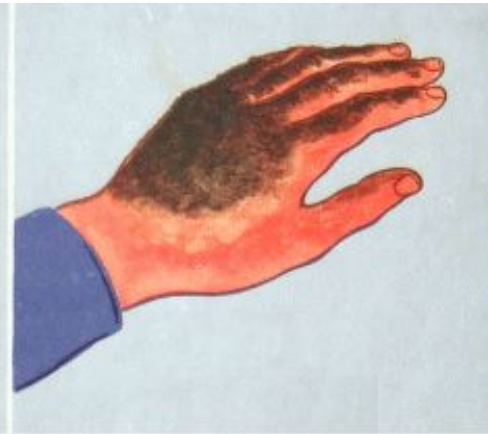


- 1) Поверхность **вокруг раны** нужно обработать **настойкой иода**, можно промыть **раствором перекиси водорода**.
- 2) Наложить **стерильную повязку**.
- 3) В случае попадания в рану земли следует обратиться в лечебное учреждение, где будет введена **противостолбнячная сыворотка**.



# 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

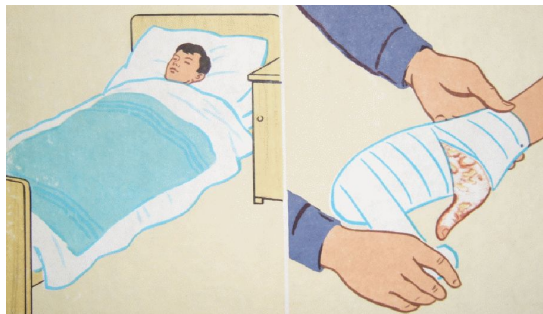




**При оказании помощи обожженному на место ожога накладывается чистая повязка. Прилипшую одежду не отрывают, пузыри не вскрывают, мази и порошки не применяют. Рот и нос людей, оказывающих помощь, должны быть по возможности прикрыты марлей или платком.**

# 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.**

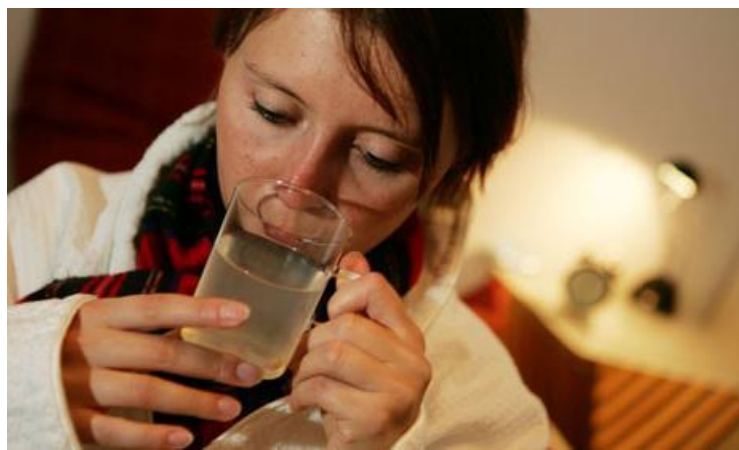
**Первые признаки** – чувство жжения, покалывания с последующим онемением поражённого участка. Затем появляются кожный зуд и боли, которые могут быть и незначительными, и резко выраженными.

**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

## Задание Написать:

- 1) Причины кожных заболеваний:...?
- 2) Признаки и причины стригущего лишая и чесотки:....?



### **3. Вопросы письменно**

- 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?**