ГИГИЕНА КОЖИ.

ЦЕЛИ УРОКА:

- 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 размерамПозволять 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) На<mark>ложить стерильную повязку.</mark>
 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.



легкая

средней тяжести

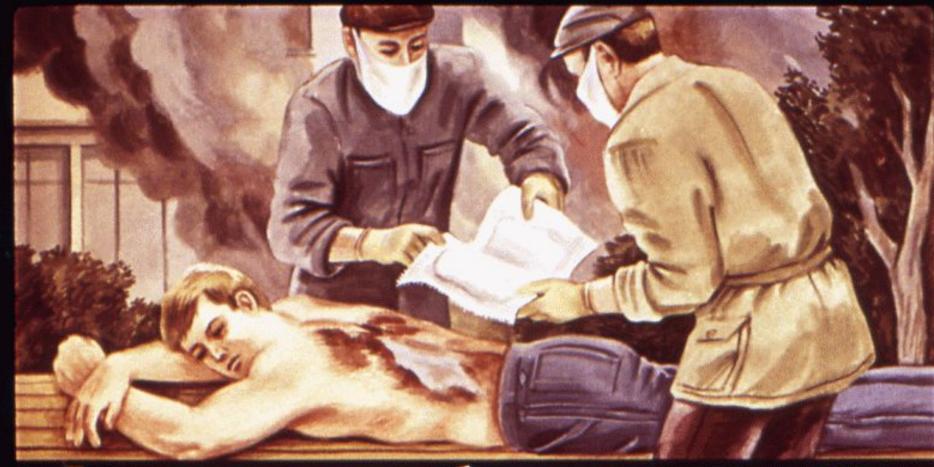
тяжелая

крайне тяжелая

Первая помощь при ожогах

1 и 2 степени- место ожога промыть холодной водой, обработать раствором питьевой соды, наложить стерильную повязку. 3 и 4 степени - на обожженный участок нужно наложить стерильную повязку и немедленно обратиться к врачу.





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.

35

Первая помощь при обморожениях

Обморожение – это повреждение тканей, вызванное их переохлаждением.



ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

степень



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

и степень



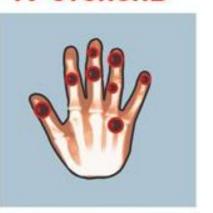
образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль;

III степень



происходит омертвление кожи и подкожных тканей;

І 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

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 синебагровое, 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 - омертвение 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 .CMA3ЫВАТЬ ЖИРОМ
- РАЗОГРЕВАТЬ МЕСТА ОБМОРОЖЕНИЯ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ



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 относиться 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?