

**Личная и общественная
гигиена, ЗОЖ. Профилактика
инфекционных заболеваний.**

**Предупреждение
травматизма, приемы
оказания первой помощи и т.
д.**

Антипова ОА
9 кл

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата

Травмы опорно-двигательного аппарата являются наиболее распространенными (от обычных синяков до тяжелых переломов и вывихов). Первая помощь при подобных травмах направлена на уменьшение боли и предотвращение дальнейших повреждений.

Их можно получить при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении либо при автомобильной аварии.

Существует четыре основных вида травм опорно-двигательной системы: переломы, вывихи, разрывы и растяжения связок, мышц и сухожилий, ушибы.

Виды травм опорно-двигательного аппарата

Перелом

это нарушение целостности кости в результате механического воздействия. Переломы бывают открытыми и закрытыми, полными и неполными.



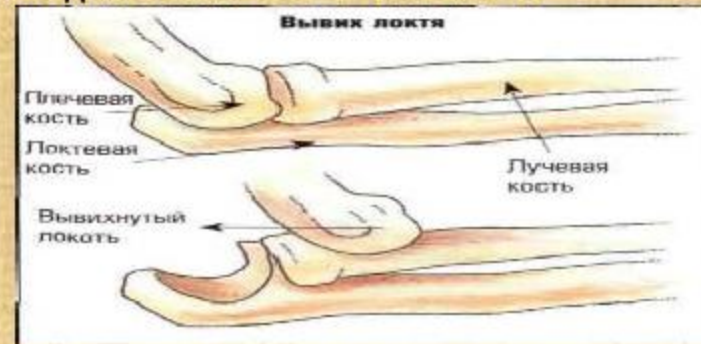
Разрыв и растяжение

механическое воздействие на мягкие ткани с большой силой может вызвать разрывы или растяжение связок, мышц, сосудов и нервов.



Вывих

это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе. Вывихи обычно происходят при воздействии большой силы.



Ушиб –

закрытые повреждения тканей возникающие при ударе твердым тупым предметом или падении на твердую поверхность.



Первая помощь при растяжении связок



При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу прежде всего необходимо обеспечить покой.



Наложить тугую повязку и для уменьшения боли прикладывать холодный компресс на протяжении 12—24 часов, затем перейти на тепло и согревающие компрессы.



Первая помощь при вывихах суставов



Оказывая первую помощь пострадавшему на месте происшествия, нельзя пытаться вправлять вывих, т.к. это часто вызывает дополнительную травму.

Необходимо приложить холод.



Требуется обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания.



Нельзя применять согревающие компрессы. Вправить вывих должен врач в первые часы после травмы.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ



а



б



При оказании первой помощи следует стремиться как можно меньше шевелить сломанную ногу или руку, обеспечить покой конечности путем наложения шины. В качестве шины при отсутствии табельной можно использовать любые твердые материалы: доски, фанеру, полки, ветки и т.д.

Первая помощь при переломах костей



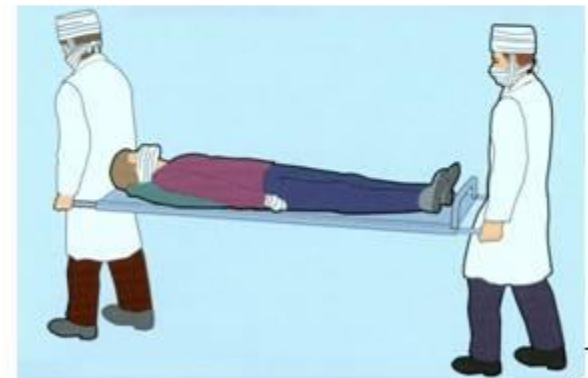
Остановка наружного кровотечения

2 Предупреждение шока, а при развившемся – борьба с ним (обезболивание), холод;



Создание неподвижности костей в месте перелома (иммобилизация)

4 Быстрейшая доставка пострадавшего в лечебное учреждение



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ



При переломе руки шину накладывают от пальцев до противоположного плечевого сустава на спине, при этом поврежденная рука должна быть согнута в локтевом суставе, ладонь повернута к груди.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

Можно применять различные способы:



1. Использовать жгут или закрутку

2. Пальцем прижать артерию к костному выступу



3. Максимально согнуть конечность

МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА

Аптечка индивидуальная предназначена для профилактики поражения людей радиоактивными, отравляющими веществами и инфекционными болезнями



Индивидуальный противохимический пакет предназначен для оказания помощи при поражении отравляющими и химически опасными веществами

Пакет перевязочный индивидуальный используется для остановки кровотечений, закрытия ожогов и ран



ПРИ ОСТАНОВКЕ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Провести искусственную вентиляцию легких «изо рта в рот»



При одновременном проведении искусственной вентиляции легких и наружного массажа сердца на 30 надавливаний должно приходиться 2 вдоха

ПРИ ПЕРЕЛОМАХ



Обеспечить покой конечности с помощью шины, которая может быть изготовлена и из подручных средств

Обязательно соблюдайте принцип обездвиживания трёх суставов



ПРИ ОЖОГАХ

Место ожога охладить проточной водой или льдом



На обожжённое место наложить асептическую повязку

NB! Запрещено смывать химические соединения, которые воспламеняются или взрываются при контакте с водой

ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ



Прекратить воздействие электрического тока. При необходимости выполнить реанимационные действия

Признаки правильной осанки

Умеренные
изгибы
позвоночника

Симметрично
е положение
лопаток

Прямые ноги,
умеренный
свод стопы

Мышцы
упругие,
живот
подтянут



Правильная посадка



Неправильная посадка



Правила для поддержания правильной осанки.



- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Условия

благоприятствующие теплоотдаче

- Интенсивная физическая работа
- Умеренная влажность воздуха
- Чистая кожа
- Волнение, страх

затрудняющие теплоотдачу

- Высокая температура воздуха
- Высокая влажность воздуха
- Загрязненная кожа
- Низкая температура воздуха

Содержать в чистоте

Умываться водой
комнатной
температуры

Носить удобную,
легкую,
соответствующую
времени года и погоде
одежду

Таблица 2: «Первая помощь при кровотечениях»

Виды кровотечений	Признаки	Помощь
Капиллярное	Кровь сочится со всей поверхности раны	обработать рану и наложить стерильную повязку.
Венозное	Кровь более темная, не пульсирует, вытекает спокойно	обработать рану и наложить стерильную давящую повязку.
Артериальное	Кровь ярко-красного цвета вытекает пульсирующей струей	наложить жгут выше места ранения, обработать рану и наложить стерильную повязку.

Первая помощь при наружных кровотечениях

При капиллярном:

- Наложить обычную бинтовую повязку
- Приподнять поврежденную конечность выше уровня туловища



При венозном:

- Прижать кровоточащий сосуд пальцами
- Зафиксировать конечность в определенном положении
- Наложить давящую повязку
- Приподнять поврежденную конечность выше уровня туловища



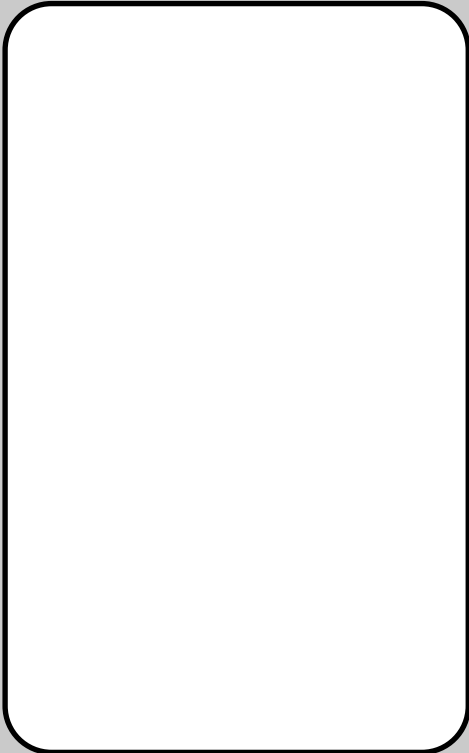
При артериальном:

Используются все известные способы временной остановки кровотечений, но окончательным будет наложение **кровоостанавливающего жгута**.

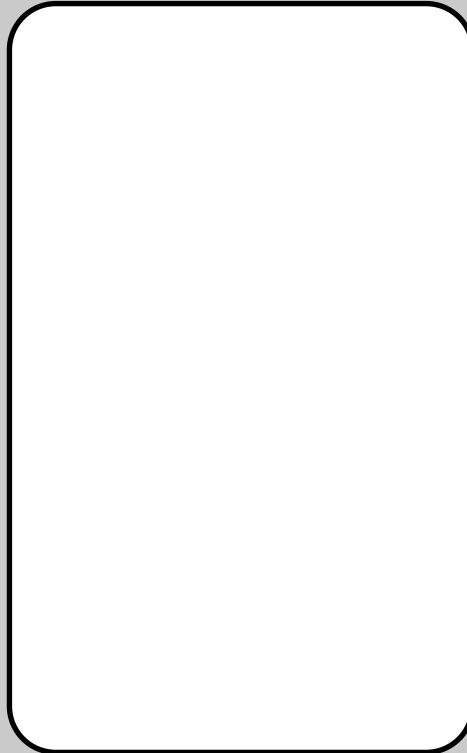


Заболевания органов дыхания

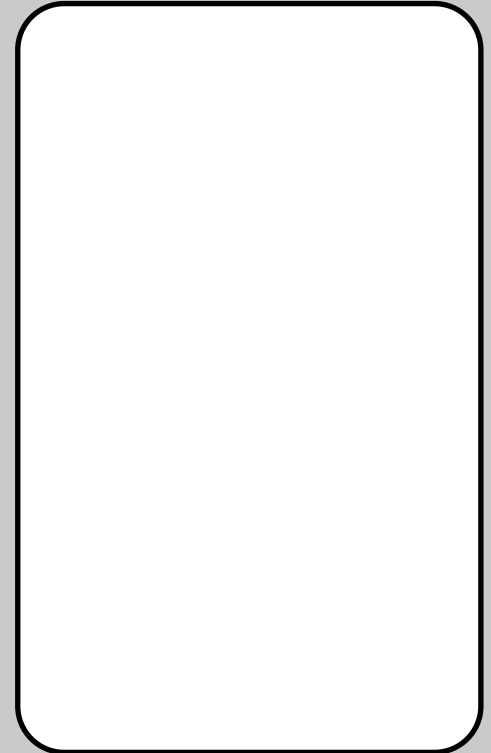
Вирусные



**Бактериальн
ые**



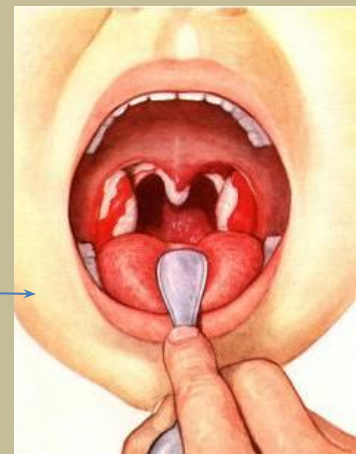
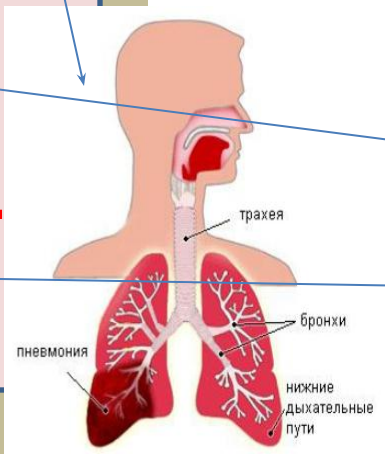
**Аллергическ
ие**



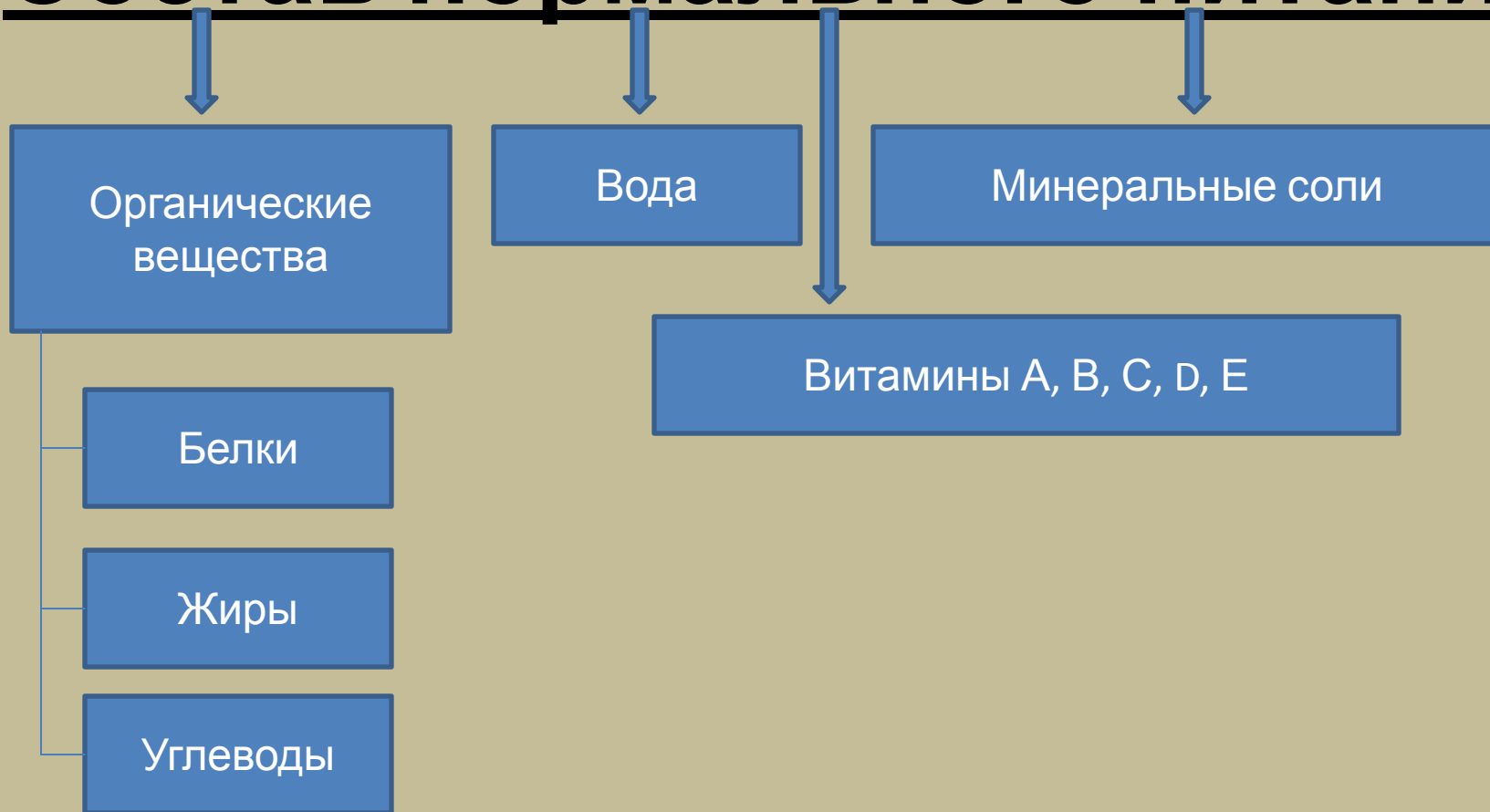
Заболевания органов

дыхания (по локализации)

Ринит
Фарингит
Трахеит
Пневмония
Бронхит
Ларингит



Состав нормального питания



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

1-й завтрак – 25% суточного рациона

2-й завтрак – 15%


Обед – 40%

Ужин – 20%

Суточные нормы

Девочки

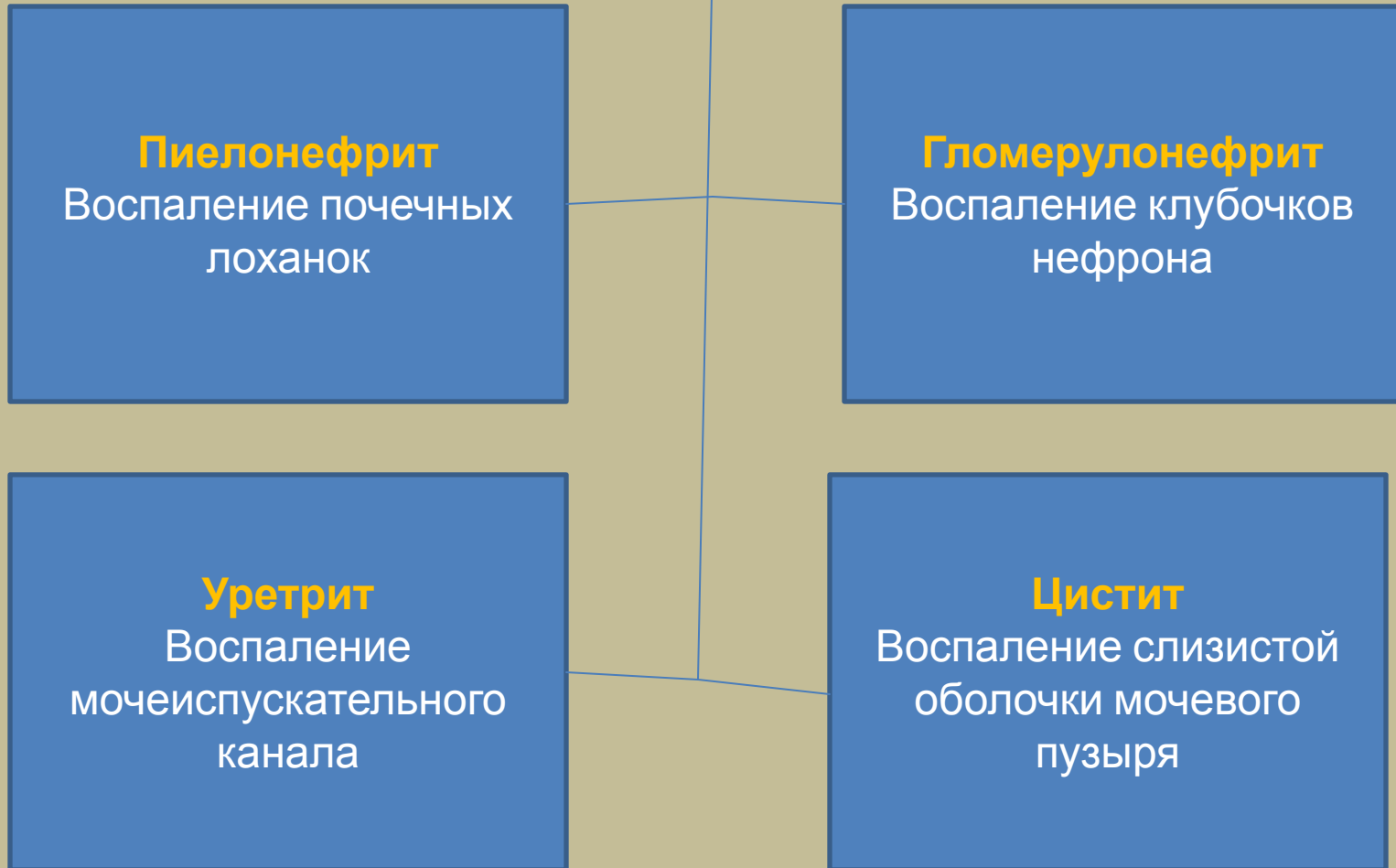
Мальчик
и



Избыточное питание – **ожирение**

Недостаточное питание - **дистрофия**

Заболевания мочевыделительной системы



Гигиена мочевыделительной системы

Правильное питание

Своевременное лечение зубов

Закаливание организма

Прием лекарства только по назначению врача

Соблюдение личной гигиены

Осторожность при контакте с ядами

Гигиена слуха

Не чистить уши острыми предметами

Не слушать громкую музыку

При сильных, резких звуках открывать рот

В холодную погоду надевать головной убор

Привычки – типичные для человека действия или особенности поведения, которые стали его потребностью

Полезные

- Гигиенические навыки
- Соблюдение режима дня
- Уважение
- Аккуратность


Вредные

- Курение
- Грубость
- Алкоголизм
- Наркомания

Домашнее задание:



1. Повторить материал презентации



2. На сайте «СДАМ ГИА» проработать задания № 17 (письменно)