

**Тема уроку:**  
**Обмороження та його**  
**періоди. Класифікація**  
**обмороження. Домедична**  
**допомога при**  
**обмороженнях**



# Мета уроку

- *Навчальна:* сформувати у здобувачів освіти поняття про обмороження; навчити розрізняти його ступені; з'ясувати причини та симптоми розвитку; навчити заходам профілактики та навичкам домедичної допомоги при обмороженнях;
- *виховна:* виховувати небайдуже ставлення до власного здоров'я і до потерпілих;
- *розвивальна:* розвивати здоров'язбережувальну та природничу компетентність, навички побудови алгоритму дій у надзвичайній ситуації.





# Актуалізація знань

- Як організм людини зберігає постійну температуру тіла в холодну погоду?
- Що таке терморегуляція організму? Яким чином одяг впливає на цей процес?



# Мотивація навчальної діяльності

- З курсів географії, біології ви знаєте, що народи світу, які мешкають у полярних широтах чи високо у горах, мають антропологічні пристосування до суворих

умов. Спробуйте назвати ці пристосування, пояснити їх сутність. Чи маємо ми такі пристосування, чи їх можна набути?



# Вивчення нового матеріалу

## 1. Переохолодження та його періоди

- *Переохолодження* — це загальний стан людини, коли на всю поверхню тіла впливає холод, а температура тіла при цьому нижча за 35 °С.



# Вивчення нового матеріалу

## Стадії загального замерзання тіла

- **I стадія** — загальмованість, утруднення мови, скутість рухів, озноб, блідість шкірних покривів, уповільнення серцебиття, зниження температури тіла до 33-35 °С, супутнє відмороження I—II ступеня;



# Вивчення нового матеріалу

- **II стадія** — адинамія; загальне задубіння; шкірні покриви холодні, «мармурові», синюшні (більше на кінцівках); самостійні рухи неможливі; завдяки напруженню м'язів з'являється поза «скоцюрбленої людини». Частота серцевих скорочень

уповільнюється до 5

ТИСК ЗНИЖУЄТЬСЯ

ЗНИЖЕННЯ



# Вивчення нового матеріалу

- **III стадія** — свідомість втрачена; судоми; блювота; заледеніння кінцівок; задубіння тіла; серцебиття поодинокі; артеріальний тиск зазвичай не визначається; дихання рідке; температура тіла падає до  $29^{\circ}\text{C}$  і нижче; наявне відмороження обличчя і кінцівок. За температури тіла  $22-25^{\circ}\text{C}$

оживлення потерпілого

практично неможливе.





# Вивчення нового матеріалу

## 2. Класифікація обмороження

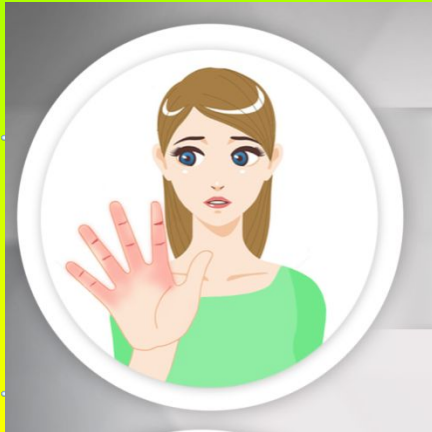
- **Обмороження** — це ушкодження тканин організму з розвитком місцевих та системних змін під дією холоду.
  - Головний чинник обмороження — низька температура; чинники, які сприяють йому: підвищена вологість (теплопровідність шкіри збільшується), вітер, затісний одяг та взуття, вже перенесені обмороження, нерухомість чи надто довгі кінцівки, судинні захворювання, порушення в організмі (поранення, голод, сп'яніння, порушення свідомості тощо).



# Вивчення нового матеріалу

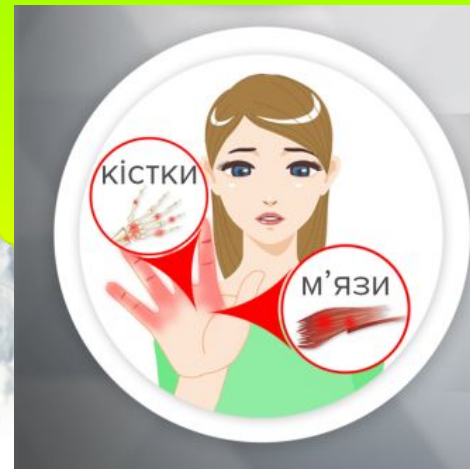
## Чотири ступені обмороження

- **I ступінь** — шкіра блідого кольору, незначно набрякла, чутливість знижена або повністю відсутня;
- **II ступінь** — пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною; підвищення температури тіла, охолодження;



# Вивчення нового матеріалу

- **III ступінь** — пухирі, наповнені рідиною темно-червоного або темно-бурого кольору; навколо омертвілої ділянки запальний валик; охолодження, потовиділення, значне погіршення самопочуття, апатія;
- **IV ступінь** — поява пухирів, наповнених чорною рідиною; наявні ознаки шоку.



# Вивчення нового матеріалу

## 3. Домедична допомога постраждалим у разі переохолодження/обмороження

- Переконатися у відсутності небезпеки.
- Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання.
- Викликати бригаду швидкої медичної допомоги.
- Якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації.



# Вивчення нового матеріалу

- За можливості усунути дію холоду: перемістити постраждалого в тепле приміщення, зняти мокрий одяг. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити вражені ділянки тіла.



- Якщо постраждалий при свідомості, зігріти його, проводити загальне зігрівання постраждалого, давати постраждалому безалкогольні гарячі напої.



Не рекомендуються інтенсивне розтирання і масаж обмороженої частини тіла.



# Вивчення нового матеріалу

- Накласти на ушкоджену ділянку чисту пов'язку.
- Забезпечити нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп. За необхідності виконати імобілізацію за допомогою імпровізованих або стандартних шин.
- Якщо постраждалий непритомний, його слід укласти на спину, збережене нормальне дихання, стабільне положення.



# Вивчення нового матеріалу

- Накрити постраждалого ковдрою;
- Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади швидкої медичної допомоги.
- При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади швидкої медичної допомоги повторно

дзвонити диспетчеру екстреної медичної допомоги.



# Перегляд відео

- Допомога при обмороженні

[https://www.youtube.com/watch?v=gd3OY94FnGI&ab\\_channel=PravdaTUTLviv](https://www.youtube.com/watch?v=gd3OY94FnGI&ab_channel=PravdaTUTLviv)





# Закріплення знань

- Вікторина



# Підсумки уроку

- Поясніть, чому не слід розтирати шкіру снігом у разі переохолодження.
- Зараз усе більш поширеним є використання термобілизни, головна функція якої — відведення вологи від тіла. Яким чином це допомагає організму зберігати тепло?



# Домашнє завдання

- Вивчити § 6 підручника.
- Скласти пам'ятку туристам, що заблукали у снігову холодну погоду.

