

ТЕМА УРОКА

Гигиена сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при кровотечениях.



ЦЕЛИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

- **1. Систематизировать и расширить Ваши знания о системе кровообращения;**
- **2. Познакомить Вас с правилами гигиены сердечно-сосудистой системы;**
- **3. Сформировать у Вас ценностное отношение к своему здоровью**

ЦЕЛИ ДЛЯ ВАС:

- **1. Вооружить себя знаниями правил гигиены сердечно-сосудистой системы, чтобы сохранить свое здоровье;**
- **2. Выработать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при кровотечениях, чтобы вовремя помочь человеку, оказавшемуся в беде.**

Проверочная работа

- Тот, кто уверен в своих глубоких и разносторонних знаниях, возьмите задание на розовых бланках; тот, кто знает материал только хорошо – возьмите синие бланки; для тех, кто не уверен в своих знаниях – белые бланки. Время на работу - 4 минуты.**

Ключи к вариантам ответов.

Шифр\В ариант	В 1 на «5»	В 2 на «5»	В 1 на «4»	В 2 на «4»	В 1 на «3»	В2 на «3»
A1	3	1	2	1	1	3
A2	2	3	1	1	3	2
A3	2	2	2	2	4	3
A4			2	2	4	2
A5					1	1
B4	1,3,4	2,4,5				
B5	A1 Б2 В2 Г1	A1 Б2 В1 Г2	2,4,6	1,4,6		

Критерии оценок.

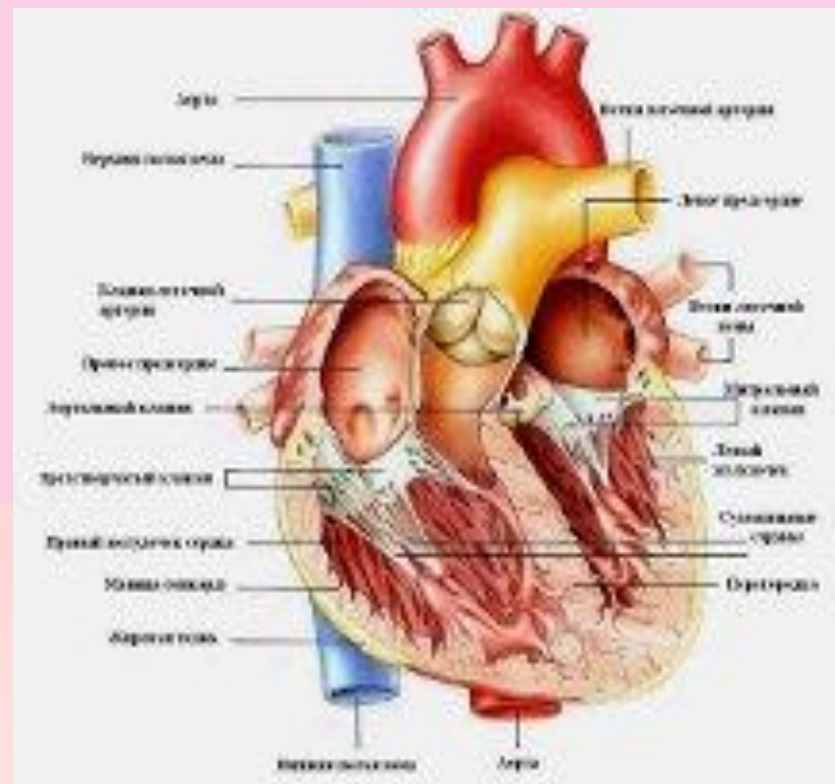
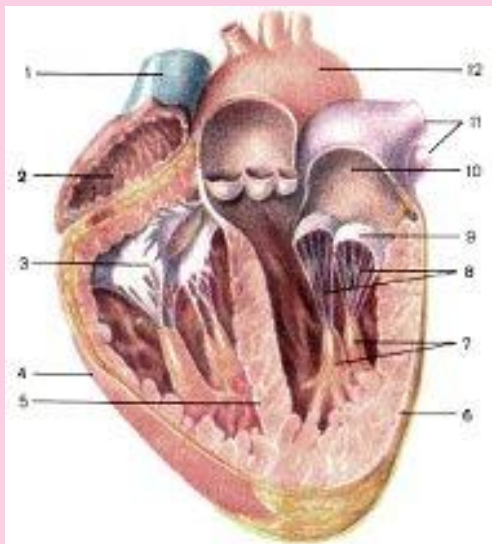
Количество ошибок	Варианты	Оценка
1	Вариант 1 на «5» Вариант 2 на «5»	5
1	Вариант 1 на «4» Вариант 2 на «4» /Вариант 1 на «3»	4/3
2	Вариант 1 на «5» Вариант 2 на «5» /Вариант 2 на «3»	4/3
2	Вариант 1 на «4» Вариант 2 на «4» /Вариант 1 на «3»	3
3	Вариант 1 на «5» Вариант 1 на «4»/ Вариант 1 на «3»	3/2
3	Вариант 2 на «5» Вариант 2 на «4» /Вариант 2 на «3»	3/2
4	Вариант 1 на «5» Вариант 1 на «4» Вариант 1 на «3»	2
4	Вариант 2 на «5» Вариант 2 на «4» Вариант 2 на «3»	2

- **Эпидемическая распространяемость сердечно-сосудистых заболеваний в Республике Казахстан вызывает тревогу не только у врачей кардиологов, но и у всей общественности республики в целом. В настоящее время общеизвестно, что высокая смертность и госпитальная летальность от кардиологических заболеваний негативно влияет на основные демографические показатели республики.**

- **Так, в последние четверть века до сих пор сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности, инвалидности и заболеваемости населения республики. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году около 23,6 миллионов человек умрет от ССЗ, главным образом, от болезней сердца и инсульта, которые останутся единственными основными причинами смерти. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в Казахстане выводит нас на лидирующие позиции в**

- **Ежегодный ущерб из-за сердечно-сосудистых заболеваний в Казахстане составляет в среднем около 89 миллиардов тенге, отмечают специалисты Министерства здравоохранения РК. Казахстан занимает первое место по уровню смертности от болезней системы кровообращения среди стран Европейского союза, Центральной и Восточной Европы и Центрально-Азиатского региона. По данным мировой статистики, сердечно-сосудистые заболевания занимают ведущее место среди причин смертности и**

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ ВЫ ЗНАЕТЕ?



Заболевания сердечно-сосудистой системы:

- **Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу; болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов,**

снабжающих кровью мозг;

**болезнь периферических артерий –
болезнь кровеносных сосудов,
снабжающих кровью руки и ноги;**

- **ревмокардит – поражение
сердечной мышцы и сердечных
клапанов в результате
ревматической атаки, вызываемой
стрептококковыми бактериями;
врожденный порок сердца –
существующие с рождения
деформации строения сердца;
тромбоз глубоких вен и эмболия
легких – образование в ножных
венах сгустков крови, которые**

- **видите, сколько заболеваний переносит наша сердечно-сосудистая система. А знаете ли вы, что ежегодно на нашей планете от поражения сердца погибают миллионы людей, многие – в возрасте 30-40 лет. Значит борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями – одна из основных проблем современного поколения людей.**

Для каждого казахстанца высшей ценностью должно быть его здоровье и здоровье его близких.

- **«Государство должно прилагать нарастающие усилия в том, чтобы наши граждане были здоровы на протяжении всей своей жизни, и их окружала здоровая природная среда...» Н.А. Назарбаев «Послание народу Казахстана 2030»**

Программа социальной модернизации Казахстана

- «Для каждого казахстанца высшая ценность – его здоровье. Поэтому все годы Независимости я уделяю пристальное внимание здоровью народа. Эта тема всегда на моем контроле.**

- ***С другой стороны, есть вопрос об ответственности за здоровье самих людей. Если бы казахстанцы, особенно мужчины, вовремя лечились, то их средний возраст жизни повысился. Однако многие халатно относятся к своему здоровью, по сути, не хотят быть здоровыми.***

- **Сердечно-сосудистым патологиям подвержена самая перспективная и работоспособная часть населения. Наибольшее количество больных и умерших по этой причине приходится на мужчин в возрасте от 35 до 65 лет.**

- **Свое личное здоровье надо формировать, прежде всего, самому человеку. И принимаемые государством меры будут иметь в тысячу раз больший эффект, если забота о здоровье станет делом каждой семьи. Н.А. Назарбаев «20 шагов к Обществу Всеобщего Труда» .**

Сердце.

- *Тебя я помучил немало. Как вспомню, ни ночи, ни дня*
- *Со мной ты покоя не знало, Прости, моё сердце, меня*
- *Как плетью, ах, будь я неладен, Твоё подгонял колотью.*
- *За то, что я был беспощаден, Прости меня, сердце моё.*
- *За то, что железным ты мнилось И мог я подставить под копьё*
- *Тебя я, безумно на милость, Прости меня, сердце, моё.*
- *Кружит, как над полем сраженья, Порой над тобой сердце*

ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- **1. КУРЕНИЕ**
- **2. АЛКОГОЛЬ**
- **3. НЕРВНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ**
- **4. МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- **5. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

- Он возбуждает нервную систему и угнетает обмен веществ в мышечных волокнах. В результате пульс учащается, а сила и скорость сокращения сердца уменьшается, нагрузка на него возрастает, т.к. алкоголь усиливает выделение адреналина в кровь. Он даже в небольших количествах влияет на обмен веществ в клетках сердца. В них накапливается жир, уменьшается**

содержание белка и в конце концов

- **Курение или здоровье – выбирайте сами, но знайте, что в табачном дыму определено 300 различных вредных веществ. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов и тем самым способствует повышению кровяного давления. Сердце работает напряжённее. Статистика свидетельствует, что у курящих людей, вероятность возникновения инфаркта миокарда втрое выше, чем у некурящих.**

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **гиподинамия вызывает ослабление мышц, увеличивает количество жировой ткани, снижает выносливость.**

Попробуйте, даже во время урока найти время для физических упражнений.

Создайте буриме.

- **Буриме (от французского - рифмованные концы), литературная игра; стихотворение, чаще экспромпт шуточного характера на заранее заданные и неожиданные рифмы (рифмующиеся слова). Иногда даётся и тема.**

Буриме «Измени свою жизнь».

- _____ **лежите**
- _____ **глядите**
- _____ **встать**
- _____ **начать.**

Экологические факторы

- Очень важной причиной, влияющей на сердечно-сосудистую систему, является состояние окружающей среды. Прочитайте текст «.....» и выделите экологические факторы, которые повышают риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Названия экологических факторов занесите в схему.**

Экологические факторы:

- 1. ...
- 2. ...
- ...

ТЕКСТ 1.

- ***1. Загрязнённый атмосферный воздух промышленными выбросами и выхлопными газами автомобилей, содержащий угарный газ, отрицательно влияет на процесс газообмена в лёгких и тканях человека, т.к. гемоглобин образует прочную связь с угарным газом.***

ТЕКСТ 2.

- **2. В результате радиационного облучения клетки красного костного мозга – опустошаются, изменяется их строение. Они как бы лишаются каркаса, расплавляются, ядра сморщиваются, уменьшаются, клетки погибают, на их месте образуются мертвые пустоты. А красный костный мозг – своеобразная фабрика клеток крови - эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов разрушается.**

ПРОВЕРКА СХЕМЫ:

- **1. ПРОМЫШЛЕННЫЕ ВЫБРОСЫ, ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ.**
- **2. РАДИАЦИОННОЕ ОБЛУЧЕНИЕ.**

- - **Здоровье – это не личное дело каждого.**
- - **Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит пользу обществу.**
- **Мы должны стремиться к здоровому образу жизни. А как бы вы сформулировали, что представляет собой здоровый образ жизни?**

- - **Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включающая физическую культуру, творческую активность, высококонраваственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.**

Лабораторная работа № 9.

- **ТЕМА: «Виды кровотечений, оказание первой медицинской помощи» (20 мин.)**
- **Каждый из нас рождается с чувством откликаться на чужую боль.**
- **Иногда очень важно вовремя и правильно оказать помощь. Сегодня мы проведём**

ПРОБЛЕМА

- **При несчастных случаях рядом с пострадавшим, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования, и от того, как они поведут себя, будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека. Для того, чтобы грамотно помочь пострадавшему, надо уметь, знать, тренироваться.**

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

- ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ВИДАМИ КРОВОТЕЧЕНИЙ И ПРИЁМАМИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ.***

- **Кровотечения обусловлены рядом причин. Это могут быть повреждения сосудов при травмах или разрушение стенки сосудов при болезнях, увеличение проницаемости сосудов и нарушение свертываемости крови, при ряде заболеваний.**
- **Если кровь начинает вытекать из сосуда, то вместе с ней, как говорят, утекает жизнь.**
- **При потере одной третьей объёма крови человек может получить смертельные осложнения.**

ВИДЫ КРОВОТЕЧЕНИЙ

- ***1. Внутренние.***
- ***2. Внешние :***
 - ***А) капиллярные;***
 - ***Б) венозные;***
 - ***В) артериальные.***

инструкция по проведению лабораторной работы.

- **Работайте индивидуально и в парах.**
- **Ход работы:**
- **1. Наложите марлевую повязку на указательный палец, при капиллярном кровотечении.**
- **2. Сделайте скрутку на конечность (руку или ногу) при артериальном кровотечении.**
- **3. Наложите давящую повязку при венозном кровотечении.**
- **4. Используйте страницы учебника 154-155 и рисунок 104.**

Заполните таблицу:

<i>Вид кровотечения.</i>	<i>Характеристика кровотечения.</i>	<i>Меры первой помощи.</i>
1.		
2.		
3.		
4.		

Проверяем таблицу.

- ***Внутреннее кровотечение — кровотечение в полости организма, сообщаемое с внешней средой — желудочное кровотечение, кровотечение из стенки кишечника, лёгочное кровотечение, кровотечение в полость мочевого пузыря и т. д. Первая помощь — постановка тампона.***

Капиллярное кровотечение.

- Кровотечение поверхностное, кровь по цвету близка к артериальной, выглядит как насыщено красная жидкость. Кровь вытекает в небольшом объёме, медленно. Так называемый симптом «кровавой росы», кровь появляется на поражённой поверхности медленно в виде небольших, медленно растущих капель, напоминающих капли росы или конденсата. Остановка кровотечения проводится с помощью тугого бинтования. При адекватной свертывающей способности крови свертывание проходит самостоятельно без медицинской помощи.**

Венозное кровотечение

- характеризуется тем, что из раны струится темная по цвету венозная кровь. Сгустки крови, возникающие при повреждении, могут смываться током крови, поэтому возможна кровопотеря. При оказании помощи на рану необходимо наложить марлевую повязку. Если есть жгут, то его нужно накладывать ниже раны(под жгут необходимо положить мягкую подкладку, чтобы не повредить кожу)и записку с точным временем, когда был поставлен жгут.**

Артериальное кровотечение

- **легко распознается по пульсирующей струе ярко-красной крови, которая вытекает очень быстро. Оказание первой помощи необходимо начать с пережатия сосуда выше места повреждения. Далее накладывают жгут, который оставляют на конечности максимум на 1 час (зимой — 30 минут) у взрослых и на 20-40 минут — у детей. Если держать дольше, может наступить омертвление тканей.**

ВЕНОЗНОЕ



АРТЕРИАЛЬНОЕ

ПЕРЕЖАТЬ
АРТЕРИЮ



НАЛОЖИТЬ
ЖГУТ



Запишите вывод лабораторной работы.

- В ходе лабораторной работы мы научились оказывать доврачебную медицинскую помощь при различных видах кровотечений:
 - - ...
 - - ...
 - - ...

Домашнее задание.

- ***Творческое задание – оформите в буклете страничку рекламы здорового образа жизни или электронную презентацию – рекламу здорового образа жизни, или сообщение по этой теме.***

ПОМНИТЕ:

- ИЗ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ, ЗДОРОВЬЕ НАРОДА. ЗДОРОВЬЕ НАРОДА – БОГАТСТВО СТРАНЫ, А ЧЕМ БОГАЧЕ ОБЩЕСТВО, ТЕМ ЛУЧШЕ ЖИВУТ ЕГО ЧЛЕНЫ!
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ПУТЬ К ПРОЦВЕТАНИЮ КАЗАХСТАНА!**

Спасибо за внимание.

