

Тема: 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



- 1) Содержать тело в чистоте (душ, ванна, баня).
- 2) Ухаживать за кожей лица, рук, ног, тела. (умываться, стричь регулярно ногти, пользоваться кремами, лосьонами и т.д.)
- 3) Регулярно менять нижнее белье и носки.
- 4) Регулярно мыть волосы, состригать секущиеся концы.

Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Для поддержания её чистоты ежедневно следует **принимать душ**.



При нормальной и жирной коже – туалетное мыло или гель для душа, при сухой – втирайте крем или масло для тела.



Фурункул — острое гнойное воспаление волосяного мешочка и сальной железы. Может развиваться на любом участке тела.

Развитию фурункула способствуют **постоянное загрязнение кожи, ее раздражение химическими веществами, садины, расчески,** а также усиленная деятельность **потовых и сальных желез** кожи.



Наиболее часто фурункулы встречаются в период полового созревания у подростков.

Категорически противопоказаны любые попытки выдавить, проколоть или срезать фурункул, это может вызвать опасные осложнения вплоть до сепсиса.



Будьте осторожны при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к её сухости и шелушению.

При ежедневном приёме душа достаточно намыливать лишь подмышки, половые органы, ступни ног.

Всё остальное будет достаточно чистым благодаря теплой воде.



Развитию фурункулеза способствуют истощение организма, авитаминоз, ожирение, **заболевания желудочно-кишечного тракта.**



Из рациона следует **исключить** острые, соленые блюда, приправы, пряности, алкоголь. Важно также повышать сопротивляемость организма путем **закаливания, купания, применения солнечных ванн.**





**Ежедневно меняйте бельё,
носки, колготки.**

**Не носите одежду из
синтетических тканей, если она
вызывает раздражение кожи.**



**Заметив на теле сыпь или
раздражение, немедленно
обратитесь к родителям или в
медицинское учреждение.**





Кожу ног необходимо **мыть ежедневно** вечером. После мытья полезно пользоваться специальным кремом для ухода за кожей ног. Крем не только питает, но и предотвращает образование трещин на подошвах, способствует профилактике грибковых заболеваний кожи





Руки надо мыть водой комнатной температуры. Чтобы не пересушивать и не обезжиривать кожу рук, используйте крем. Для профилактики воспаления рекомендуется ежемесячно делать профессиональный маникюр.



Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь должны:

1. Соответствовать размерам
2. Позволять коже дышать.
3. Соответствовать погоде и сезону года.
4. Соответствовать виду деятельности.
5. Быть чистыми.





Употребляйте в пищу **больше свежих** овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Если вы получите достаточно витаминов и минеральных веществ, кожа будет чистой и гладкой.





Таким образом, гигиена
кожи включает
**комплекс ежедневных
мероприятий,**
обеспечивающих
постоянное
поддержание её в
чистоте, и проведение
закаливающих
процедур.



Первая помощь при повреждении кожи

Повреждение кожи	Первая помощь
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Первая помощь при повреждении кожи

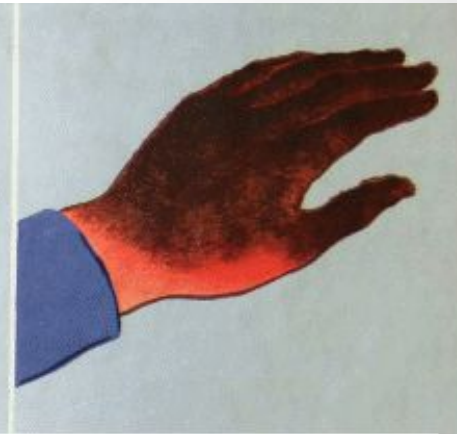
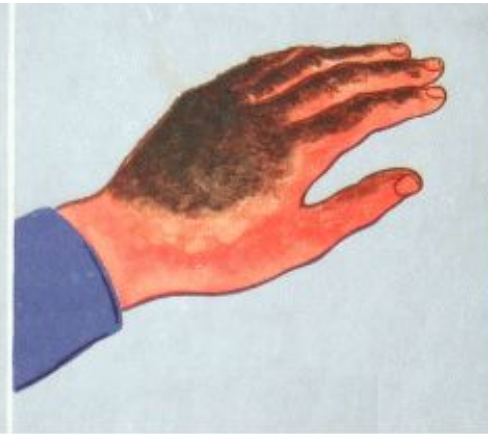


Порезы, ссадины

- 1) Поверхность вокруг раны нужно обработать настойкой йода, 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

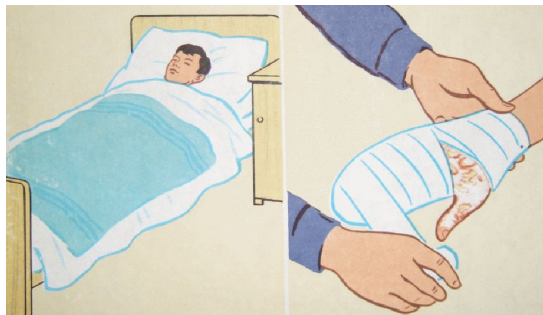
4 степень
крайне
тяжелая



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 синевато-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:

1. РАСТИРАТЬ СНЕГОМ

2. СМАЗЫВАТЬ ЖИРОМ

3. 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 по §40 (стр. 206-207).

Написать:

- 1) Причины кожных заболеваний:...?**
- 2) Признаки и причины стригущего лишая и чесотки:...?**
- 3) Меры профилактики кожных заболеваний (нужно записать исходя из причин).**

Повторение

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?