



# ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ.

Подготовила:

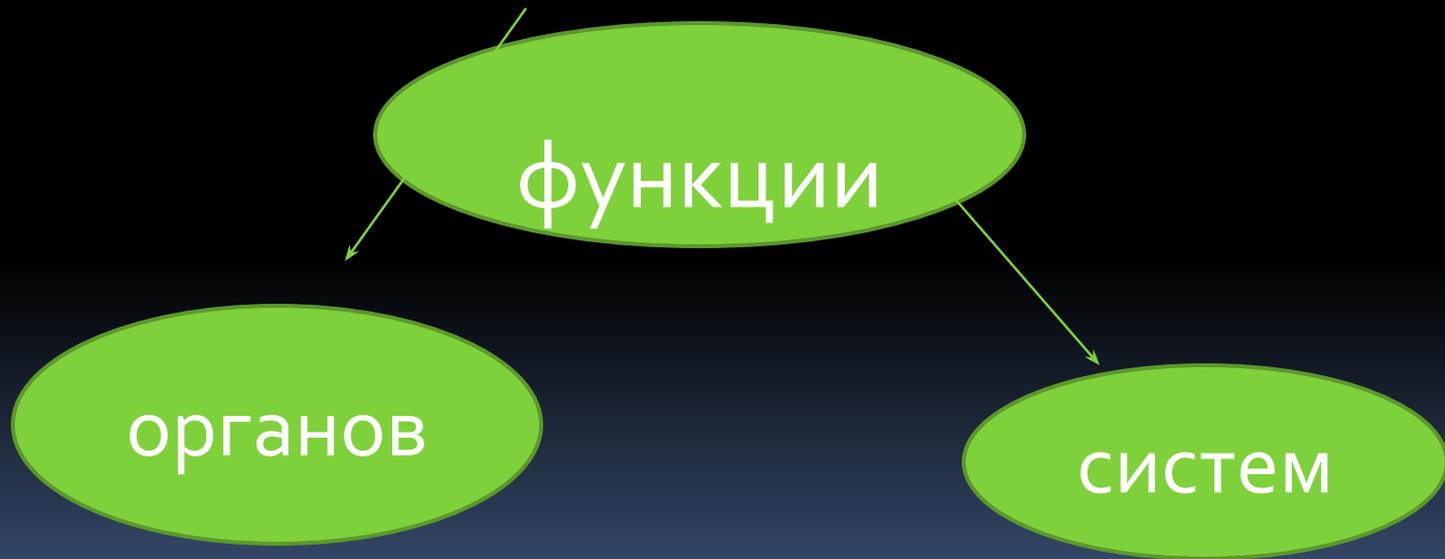
Инструктор по физической культуре Голод Н. В.

- 
- Сохранение и укрепление здоровья - важное условие достижения высокого уровня жизни

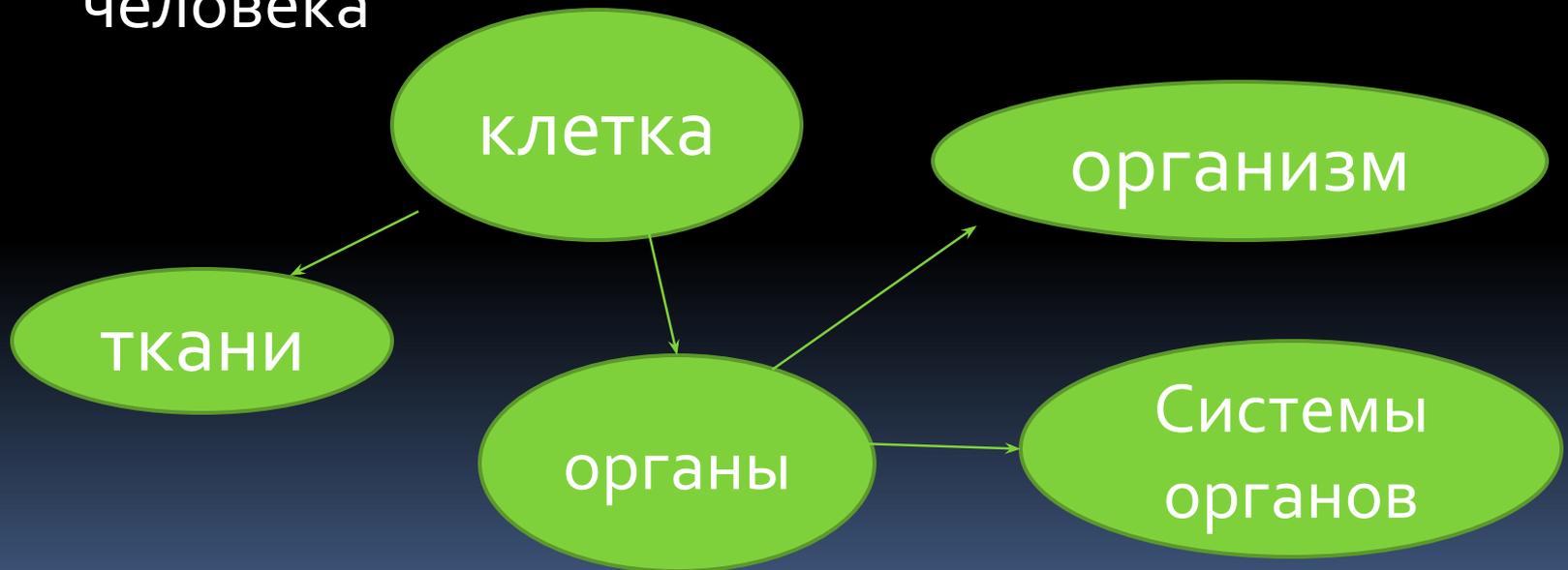
- 
- Основы медицинских знаний - научная дисциплина по изучению причин и проявлений расстройств здоровья при воздействии неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды организма человека, умения оказывать доврачебную помощь и осуществлять профилактические мероприятия, включая пропаганду медицинских знаний и гигиеническое воспитание

- 
- Здоровый образ жизни - это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма

# ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ



- При нарушении работы одного из звеньев этой цепи возникает патологическое состояние, угрожающее жизни и здоровью человека



# В теле человека различают следующие системы

- 1 Дыхательная
- 2 Лимфотическая
- 3 Нервная
- 4 Кровеносная
- 5 Опорно-двигательная
- 6 Пищеварительная
- 7 Половая
- 8 Выделительная
- 9 Эндокринная

- 
- В понятие здорового образа жизни входит целый комплекс условий и требований, выполнение которых благотворно влияет на здоровье человека. К ним можно отнести: правильную осанку, соблюдение режима дня, правильное питание, соблюдение норм личной гигиены, отказ от вредных привычек, занятия спортом

- 
- Первая доврачебная помощь-комплекс срочных мероприятий, необходимых для облегчения дальнейшей квалифицированной медицинской помощи

- 
- Первая помощь-совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травм или внезапного заболевания.
- 

- 
- Правильно оказанная помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и очень часто -это решающий момент при спасении жизни пострадавшего
- 

# Первая доврачебная помощь

- 1 Немедленное освобождение от воздействующего опасного фактора
- 2 Оказание первой доврачебной помощи
- 3 Вызов скорой медицинской помощи
- или организация доставки пострадавшего в лечебное учреждение

- 
- При оказании первой помощи необходимо придерживаться определенной последовательности, требующей быстрой и правильной оценки состояния пострадавшего. Все действия должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными

- 
- 1. нужно оценить обстановку, при которой произошел несчастный случай, и принять меры по прекращению действия травмирующего фактора
- 

- 
- 2. Необходимо быстро и правильно оценить состояние пострадавшего

- 
- На основании быстрого осмотра больного определяют способ и последовательность оказания доврачебной помощи, а также выясняют наличие медицинских препаратов и средств для оказания первой доврачебной помощи или применение других подручных средств, исходя из конкретных условий

- 
- После этого, не теряя времени, приступают к оказанию первой доврачебной помощи и вызывают скорую помощь или организуют транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение



- Спасибо за внимание!