

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.А. Распутина,

К.б.н., доцент каф. безопасности
жизнедеятельности ИСТ

Основные понятия

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Болезнь — это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и (или) морфологическими (структурными) изменениями, наступающими в результате воздействия эндогенных и (или) экзогенных факторов

Факторы, влияющие на здоровье???

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья и основанная на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

Компоненты:

1. Регулярные физические нагрузки.
2. Рациональное питание.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Психофизиологическая регуляция.
7. Высокая мотивация на здоровье.
8. Умение оказать ПМП.

Неотложные состояния –

- 1) патологические состояния, непосредственно угрожающие жизни;
- 2) патологические состояния, которые в данный момент не угрожают жизни, но отсутствие своевременной медицинской помощи может повлечь за собой стойкие изменения в организме;
- 3) состояния, при которых в кратчайший срок необходимо облегчить страдания больного;
- 4) состояния, требующие срочного медицинского вмешательства в интересах окружающих в связи с поведением больного.

Алгоритм действий при оказании первой помощи:

1. Оценка ситуации:

Характер окружающей пострадавшего обстановки, внешний вид пострадавшего, возможные причины произошедшего (переохлаждение, утопление, ранение и т.п.).

Положение пострадавшего при осмотре: естественное / не естественное (вынужденное).

Цвет кожных покровов и видимых слизистых (естественный, бледный, цианотичный, мраморный и т.п.).

2. Наличие сознания (отвечает ли на вопросы, характер нарушения сознания и т.п.)

Да Нет: Наличие признаков жизни.

Нет: Наличие показаний к реанимации.

Да:

Выяснить что случилось?

Реанимация

Действия по ситуации (остановка кровотечения, иммобилизация, обезболивание и т.п.)

Транспортировка в лечебное учреждение

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Остановка сердца и дыхания

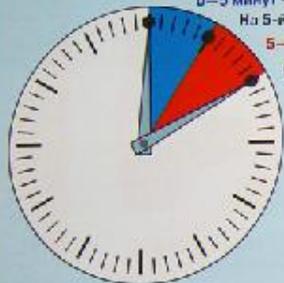
0-5 минут — первая помощь наиболее эффективна

На 5-й минуте — клиническая смерть

5-10 минут — первая помощь может быть успешной

На 10-й минуте — биологическая смерть

Через 10 минут — успех оказания первой помощи маловероятен



Помогите!
Позвоните
"03"!

Спросить пострадавшего, как он себя чувствует. Позвать на помощь окружающих и попросить вызвать "скорую"



Пострадавшего с самостоятельным дыханием и сердечной деятельностью, но находящегося в бессознательном состоянии уложить в безопасное положение

Первая помощь должна быть оказана вовремя

Не оставлять пострадавшего одного до прибытия "скорой помощи"



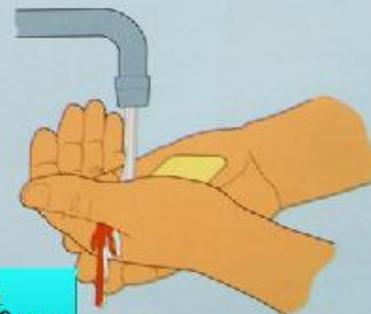
Принять меры к устранению опасных для жизни состояний



Иметь в готовности медицинскую аптечку и своевременно её применять



Предупредить попадание крови пострадавшего на свою кожу



Кровь и другие выделения пострадавшего смыть водой с мылом

TrucksBPLS.com
Территория Трудовой Ответственности

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



Пользуйтесь индивидуальными аптечками



Вовремя остановите кровотечение



При ожогах поражённый участок обработайте струей холодной воды и наложите стерильную повязку



При поражении электрическим током немедленно прекратите его действие



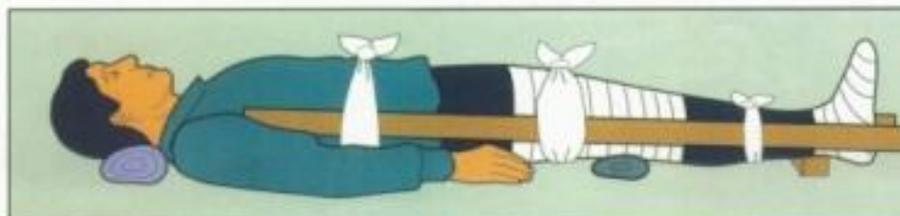
Если необходимы реанимационные мероприятия, сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца



При утоплении очистите полость рта от посторонних предметов



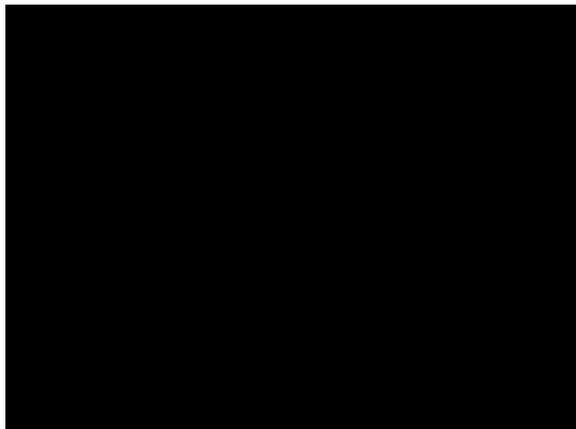
При ранении наложите повязку



При переломах делайте их иммобилизацию



При отморожениях согрейте пострадавшего, дайте горячее питьё



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ



*I степень –
покраснение кожных
покровов*



*II степень –
образование пузырей
на коже*



*III–IV степень – обугливание
кожи и тканей (до кости)*



Ожоги лучше промыть холодной водой...



Затем наложить повязку и отправиться к врачу



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ



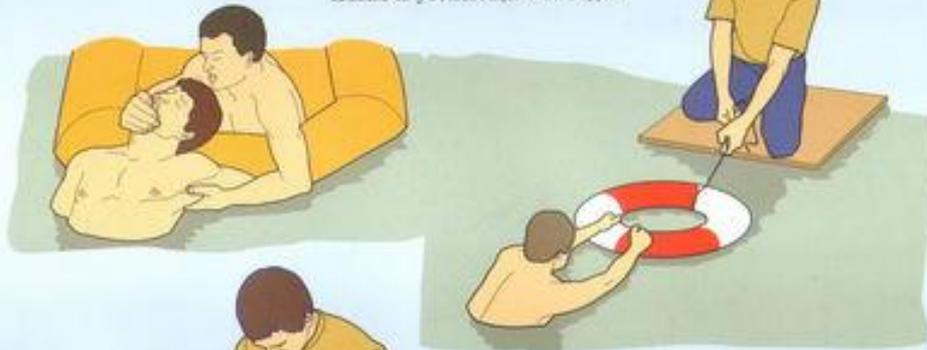
Срочно принять меры к прекращению воздействия электрического тока, используя деревянную палку



При ожоге наложить асептическую повязку

ПРИ УТОПЛЕНИИ

Извлечь утопающего из воды



Удалить воду из дыхательных путей



Очистить полость рта от инородных предметов

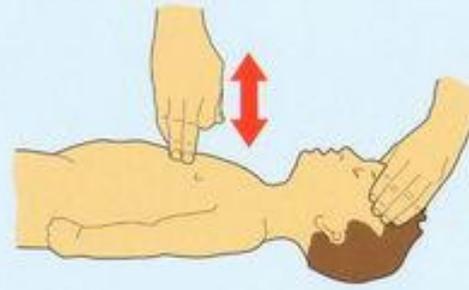
ПРИ УДУШЬЕ



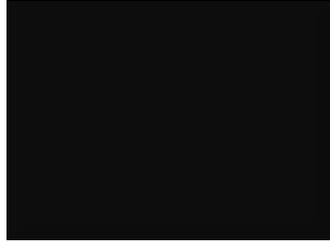
Произвести лёгкий удар спиной пострадавшего о свою грудь с одновременным толчком на верхнюю часть живота руками, сложенными в замок



Потрясти ребёнка, удерживая его вниз головой за ножки



Во всех случаях при остановке дыхания и сердечной деятельности провести искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

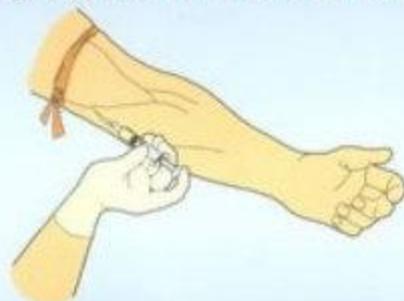
ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



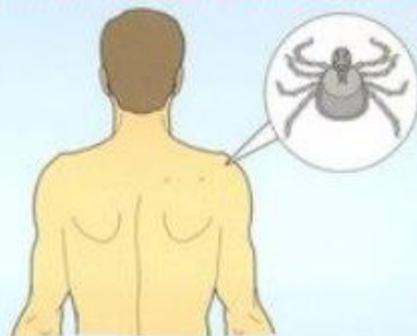
Воздушно-капельный — при разговоре, чихании, кашле (грипп, дифтерия)



Контактный — при рукопожатии, через загрязнённые предметы (дизентерия, сальмонеллёз, холера)



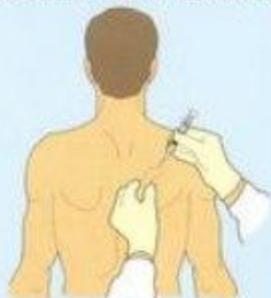
Трансмиссивный — при инъекциях, укусах животных, насекомых (СПИД, энцефалит)



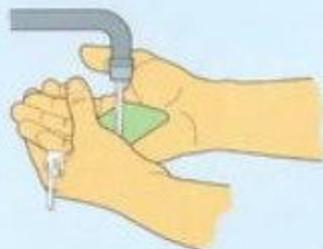
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ВЫЛЕЧИТЬ!



Ухаживая за больным, используйте марлевую повязку



Вовремя делайте прививки



Загрязнённые руки мойте с мылом



Обязательно проветривайте помещение, в котором находится больной

ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ (39–41 °С)



Периодически измеряйте больному температуру



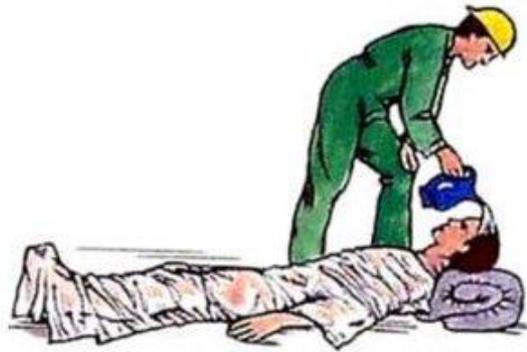
Прикладывайте мокрую ткань и включайте вентилятор



Давайте больному обильное питье. Применяйте лекарства только по назначению врача



Тепловой, солнечный удар



Обливание пострадавшего холодной водой



- поместить больного в тень
- освободить от стесняющей одежды
- дать выпить холодной воды
- положить холодный компресс на голову, обернуть простыней, смоченной холодной водой

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Эссе «Терроризм: причины и последствия».
2. Эссе «Экстремизм в современном мире».
3. Эссе «Преступление против личности среди детей и подростков».
4. Конспект «Основы сердечно-легочной реанимации».
5. Сравнительная характеристика основных противоэпидемических мероприятий в лагере – обсервации и карантина.
6. Таблица «Основные группы детских инфекционных заболеваний» (заболевание; возбудитель; механизм, факторы и пути передачи; симптомы; профилактика).
7. Конспект «Безопасность при спортивных мероприятиях».
8. Конспект «Основные методы оздоровления и укрепления здоровья».
9. Сравнительная характеристика видов утопления.
10. Принести бинты и одноразовые маски.