

# **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.**

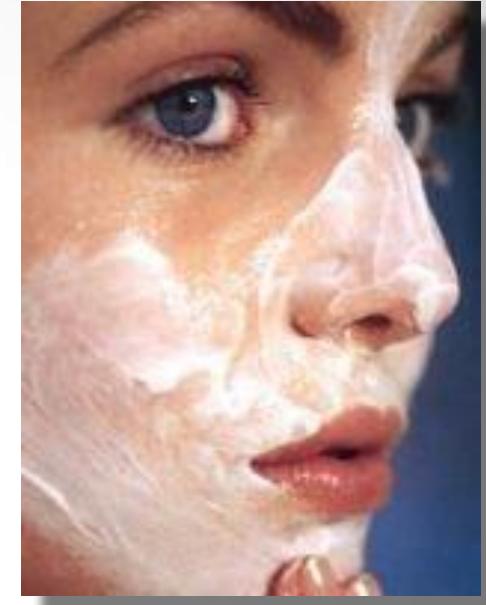
# Гигиена кожи и волос



- ) Содержать тело в чистоте (душ, ванна, баня).
- ) Ухаживать за кожей лица, рук, ног, тела. (умываться, стричь регулярно ногти, пользоваться кремами, лосьонами и т.д.)
- ) Регулярно менять нижнее белье и носки.
- ) 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 развиться на любом участке тела.**

Развитию фурункула способствуют **постоянное загрязнение кожи, ее раздражение химическими веществами, ссадины, расчесы, 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 питьевой 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

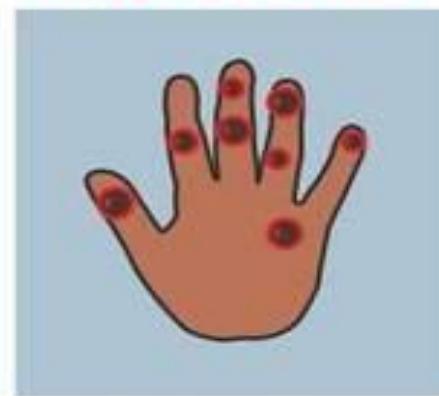
### I степень



### II степень



### III степень



### IV степень



кожа белеет,  
затем краснеет и  
припухает,  
появляются  
покалывание и  
боль;

образуются  
волдыри с  
кровяным  
содержимым,  
возникает  
сильная боль;

происходит  
омертвление  
кожи и  
подкожных  
тканей;

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 выраженнымми.

**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 синебагровое, 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

- омертвение всех тканей, отсутствие пузырей при развитившемся значительно отёке, утрата чувствительности

**Первая помощь:** закрыть сухим стерильным бинтом и сделать теплоизолирующую повязку и к врачу



# ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ НЕЛЬЗЯ:

.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 презентации и §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).**