# **Тема:** Обморожение. Меры профилактики и оказания помощи при обморожении и переохлаждении.

### Цели урока:

Образовательные – ознакомить учащихся с мерами профилактики и оказания помощи при переохлаждении и обморожении.

Развивающие – развивать способность логически излагать свои мысли; развивать эмоции учащихся, создавая на уроке ситуации занимательности; способствовать обогащению словарного запаса, прививать культуру умственного труда;

Воспитательные – приучать детей к дисциплинированности учащихся на улицах города, к доброжелательному общению, взаимопомощи, к самоконтролю; воспитывать чувство сопереживания за товарищей, формировать познавательный интерес к окружающему миру.

#### План урока

- 1. Организационный момент
- 2. Актуализация опорных знаний.

- 3. Освоение нового материала.
- 4. Закрепление и первичная проверка материала.
- 5. Домашнее задание

#### ход урока

#### 1. Этап начальной организации урока.

Задача: подготовить учащихся к работе на уроке.

Содержание: взаимное приветствие учителя и учащихся, определить отсутствующих, проверить готовность учащихся к уроку, организовать внимание учащихся, проверить готовность оборудования.

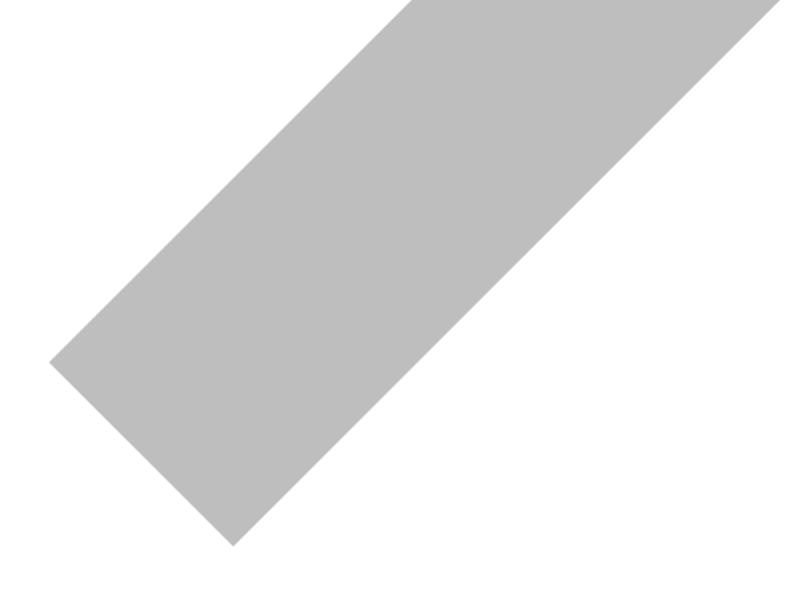
#### 2. Актуализация опорных знаний.

В холодное время года существует опасность обморожения.

<u>Обморожение</u> - это повреждение участков кожи, тела, конечностей от воздействия низких температур.

Оно бывает двух видов:





- поражение тканей и сосудов, как следствие замедление кровообращение в поврежденной части тела (при –10, –20 градусах ниже нуля);
- поражение участка тела вплоть до полного его омертвения (при температуре от –20 и выше).

Правильно оказанная первая доврачебная помощь при обморожении может уберечь от инвалидности и спасти жизнь человеку.

## Признаки обморожения

Всего выделяют четыре степени обморожения. Каждая из них имеет свои симптомы:

<u>Первая степень</u>. Появляется зуд, жжение, покраснение в поврежденном участке. Возможно посинение и появление отека.

<u>Для второй степени</u> характерно отмирание верхних слоев кожи. Появляются волдыри, которые содержат прозрачную жидкость. В результате кожа восстанавливается, рубцы образуются только при несвоевременно оказанной помощи.

<u>При третьей степени</u> происходит отторжение кожи и подкожной клетчатки. Образуются волдыри, содержащие экссудат. После лечения происходит заживление тканей, остаются рубцы.

<u>Четвертая степень</u> самая тяжелая. Происходит омертвение не только кожи, но и костей, хрящей, суставов. В течение последующих 2 — 3 месяцев происходит отслоение отмороженных тканей от живых. По линии их соприкосновения образуется грануляционный вал, который способствует отторжению омертвевших участков.

Тяжелые обморожения приводят к ампутации конечностей, потере ушных раковин, гангрене. Они сопровождаются заболеваниями, вызванными долгим нахождением организма в переохлажденном состоянии: пневмониями, тонзиллитами, возможно развитие инфекций.

Сначала нужно оценить степень поражения тканей. Если пострадавший провел не очень много времени в холоде и наблюдается только онемение, отечность и покраснение или посинение кожных покровов, нужно выполнить следующие действия:

- перенести пострадавшего в теплое место;
- согреть поврежденный участок своим дыханием или теплом тела;
- сделать легкий согревающий массаж;
- можно опустить поврежденную конечность в воду, не более 20°C, и, постепенно доливая теплую воду довести ее до 40°C;
- обмотать пораженное холодом место шерстяным платком или просто мягкой тканью;
- уложить пострадавшего в постель;
- напоить чаем с лимоном;
- из лекарственных средств нужно обязательно принять по таблетке Аспирина и Но-шпы.

После всех этих действий в отмороженном участке должны ощущаться покалывание и легкая боль, как признаки того, что кровообращение приходит в норму. Из последствий в этом случае стоит ожидать только легкое шелушение кожи, которое пройдет без следа. Самостоятельно вы можете неправильно определить степень поражения тканей, поэтому вызвать врача на дом все равно нужно.

В ситуации, когда человек провел длительное время на морозе и видны признаки второй, третьей или даже четвертой степени, оказание первой доврачебной помощи заключается в следующем:

- 1. По возможности перенести пострадавшего в теплое помещение.
- 2. Накрыть поврежденный участок термоизолирующей повязкой. Можно взять ватно марлевую или сделать самому. Она должна состоять из 7 слоев, каждый следующий больше предыдущего по площади.
- 3. Термоизолирующую повязку накрыть клеенкой.
- 4. Обмотать теплым шерстяным шарфом или тканью пораженную конечность.
- 5. Вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить в медицинское учреждение.

Нужно следить, чтобы обмороженная конечность не переохлаждалась повторно, поэтому укутайте ее одеялом или подручными средствами (например, курткой, свитером).

#### Чего нельзя делать при обморожении?

- Нельзя растирать снегом поврежденный участок кожи.
- Некоторые действия могут ухудшить состояние больного. При оказании доврачебной помощи нужно руководствоваться принципом: «Не навреди!». Запрещено:
- Интенсивно растирать пораженный участок. Это может вызвать механическое повреждение тканей и кровеносных сосудов.
- Растирать кожу снегом, спиртом, жиром. Это приведет к заражению и травме.
- Пытаться отогреть конечности в горячей воде, у камина или печи. Таким образом, к обморожению добавится термический ожог.
- Не снимайте обувь на улице с обмороженной ноги! Вы не сможете потом надеть ботинок или сапог обратно из-за отека и получите повторное переохлаждение конечности!

• Предлагать пострадавшему согреться при помощи тонизирующих и алкогольных напитков.

Выполнять растирание или массаж поврежденных участков на морозе опасно. Постарайтесь как можно аккуратнее произвести транспортировку пострадавшего в медицинское учреждение. Из согревающих напитков можно предложить лишь сладкий чай или травяной отвар. Курить пострадавшему также запрещено, так как никотин сужает кровеносные сосуды и снижается кровоснабжение конечностей.

#### Профилактические меры

Обморожение участков тела и тканей возникает вследствие переохлаждения организма. Для этого необязательна температура ниже нуля на улице или в помещении. От +4 до +8 при высокой влажности также возможно значительное переохлаждение организма. Следующие ситуации приводят к обморожению:

- 1. Долгое нахождение на улице или в неотапливаемом помещении в холодное время года.
- 2. Использование увлажняющего крема перед выходом на улицу.
- 3. Одежда и обувь не по сезону.

- 4. Длительное пребывание на свежем воздухе в состоянии алкогольного опьянения в холодное время года.
- 5. Сырая тесная обувь в сочетании с температурой воздуха от 0 и ниже приводит к обморожению ступней, которое называется «траншейная стопа».
- 6. Прикосновение к очень холодным металлическим предметам вызывает мгновенное поражение кожи, похожее на ожог.

В первую очередь страдают открытые участки тела и конечности: кисти рук, ступни, пальцы, нос, уши. Избежать обморожения помогут такие меры предосторожности:

- следите за тем, чтобы в помещении была температура +18 градусов и выше;
- не находитесь долго на улице в морозные дни;
- осенью, зимой и до середины весны обязательно носите шапку, шарф, перчатки, теплую верхнюю одежду, ботинки или сапоги;
- надевайте термобелье под одежду;
- покупайте качественную зимнюю обувь на полразмера больше, нога должна чувствовать себя свободно;

- в состоянии алкогольного опьянения вызывайте такси, не идите домой пешком;
- не употребляйте на улице в холодное время года спиртные напитки;
- в метель, снежную бурю, сильный мороз не выходите из дома;
- зимой используйте защитный жирный крем для кожи лица и рук, а лучше гусиный жир или нутряное сало;
- не пользуйтесь увлажняющими кремами перед выходом на улицу.

Если чувствуете, что замерзаете, пошевелите пальцами рук и ног, подвигайтесь, чтобы ускорить кровообращение и согреться. После того, как пришли домой с мороза, выпейте горячий чай с лимоном или травяной отвар. Зимой и осенью отдайте предпочтение горячей калорийной пище, так организму легче справляться с переохлаждением.

Обморожение может вызвать атрофию нервных окончаний, привести к частичной или полной ампутации конечностей и даже смерти. Помните! Своевременное оказание первой помощи при обморожении и аккуратная транспортировка пострадавшего в больницу помогут избежать тяжелых последствий!

#### 4. Этап закрепления и первичной проверки знаний

сила ветра, м/с	температура °С												
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
штиль	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
2-3	9	3	-2	-7	-12	-17,5	-23	-28	-33	-38	-44	-49	-54
4-5	4	-2	-8	-14	-21	27	-34	-38	-44	-51	-57	-63	-69
6-7	2	-5	-12	-19	•25.5	-32	-39	-44	-51	-58	-65	-72	-80
8-9	0	-7	-14	-22	-29	35,5	-43	-49	-56	-64	-71	-78	-85,5
10	-1	-7,5	-15,5	-23	-30,5	-36,5	-44,5	-50,5	-58	-65,5	-73	-80	-88
11-12	-1.5	-8	-17	-24	-32	-38	-46	-52	-60	-67	-75,5	-83	-90,5
13-14	-2	-10	-18	-26	-34	40	-49	-54	-63	-70,5	-78	-87	-94
15-16	-3	-п	-19	-27	-35	-42	50,5	-57	-64	-73	-81	-89	-97
17-18	-3.5	-12	-20	-28	-36	-43	-52	-58	-66	-74	-82	-90,5	-99
выше 18 м/с		умеренная зона			зона нарастающей опасности				опасная зона Феф бо				

