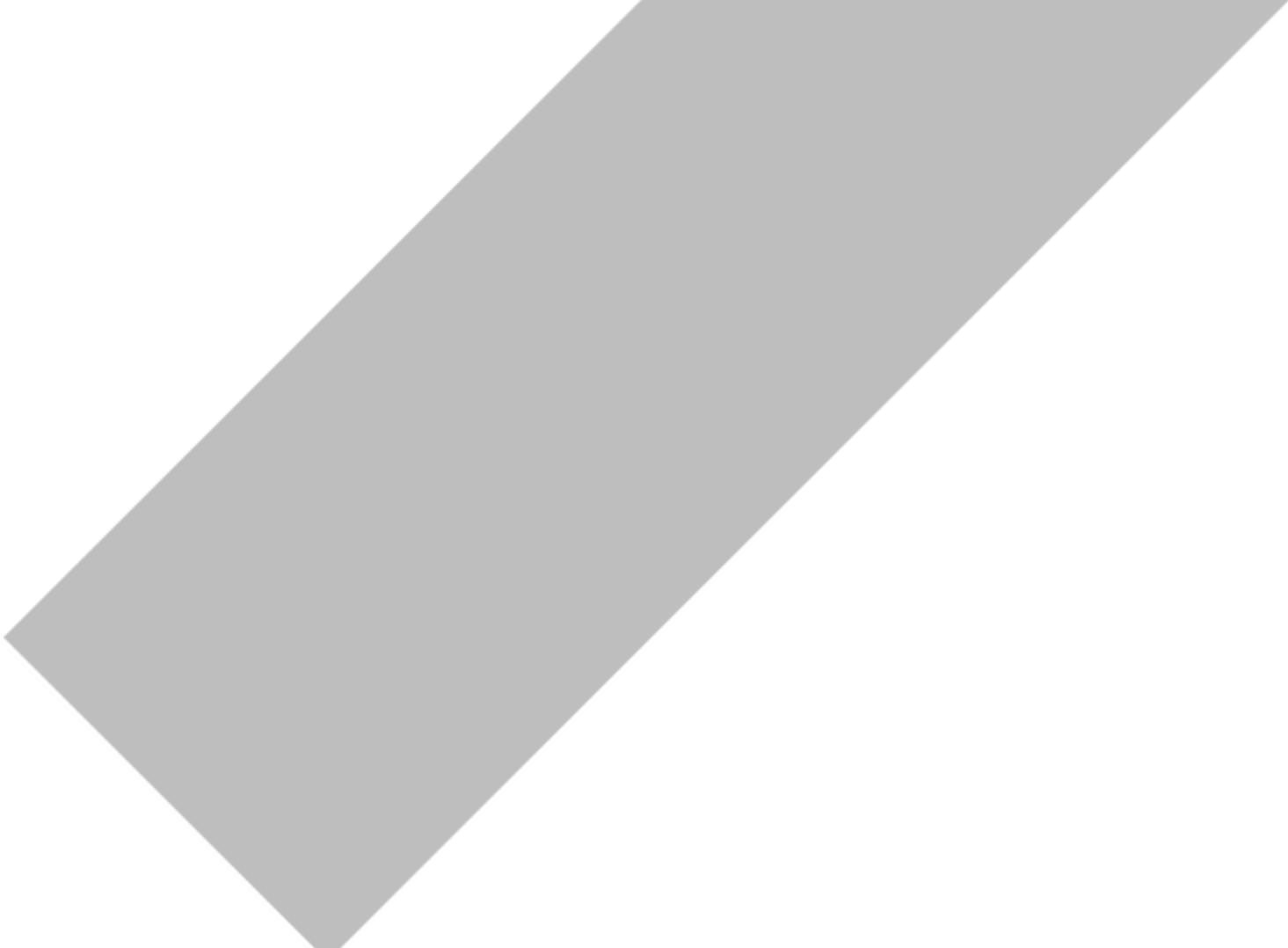




## **Тема: Обморожение. Меры профилактики и оказания помощи при обморожении и переохлаждении.**

### **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.

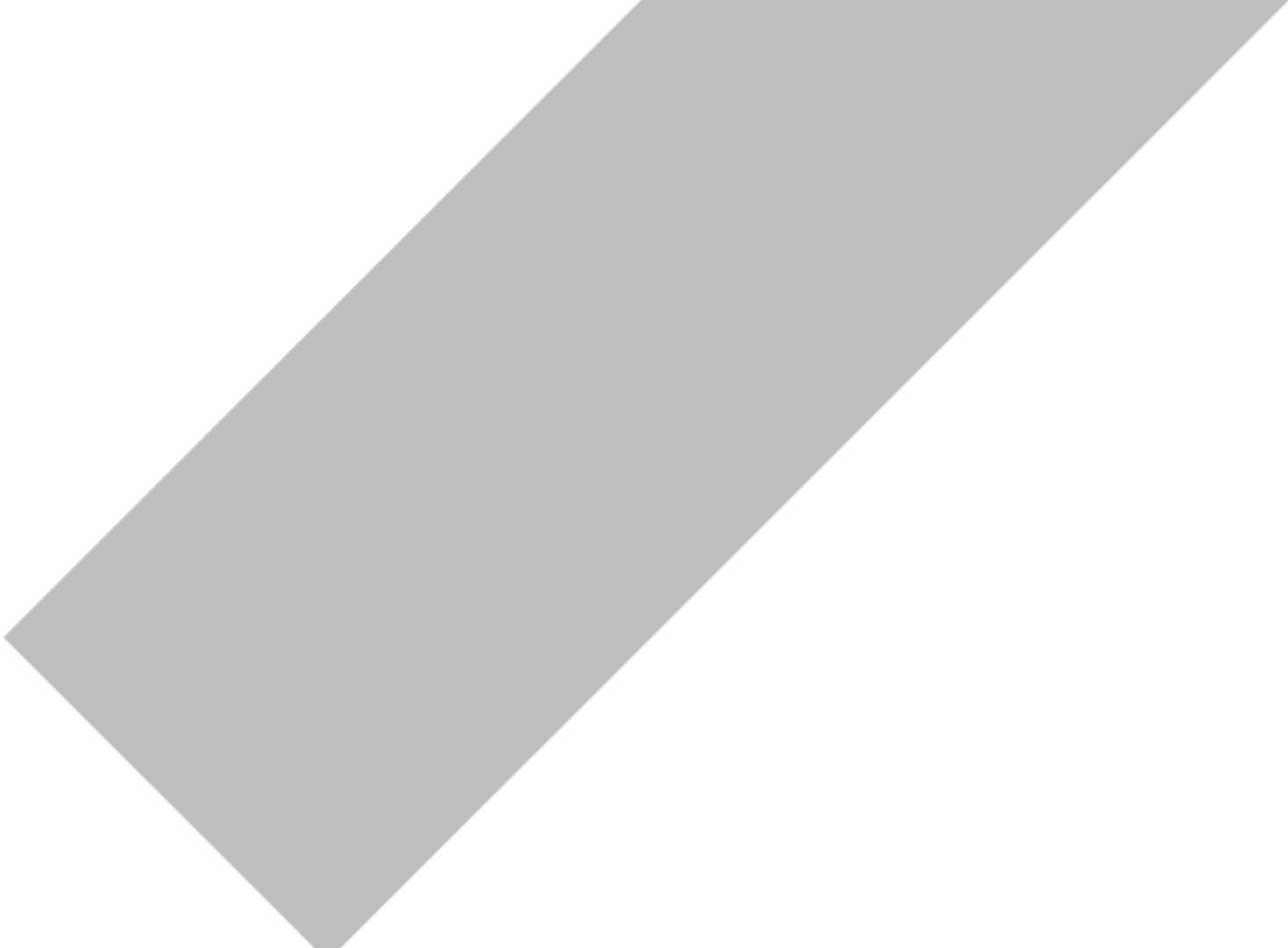
### **2. Актуализация опорных знаний.**

В холодное время года существует опасность обморожения.

Обморожение - это повреждение участков кожи, тела, конечностей от воздействия низких температур.

Оно бывает двух видов:

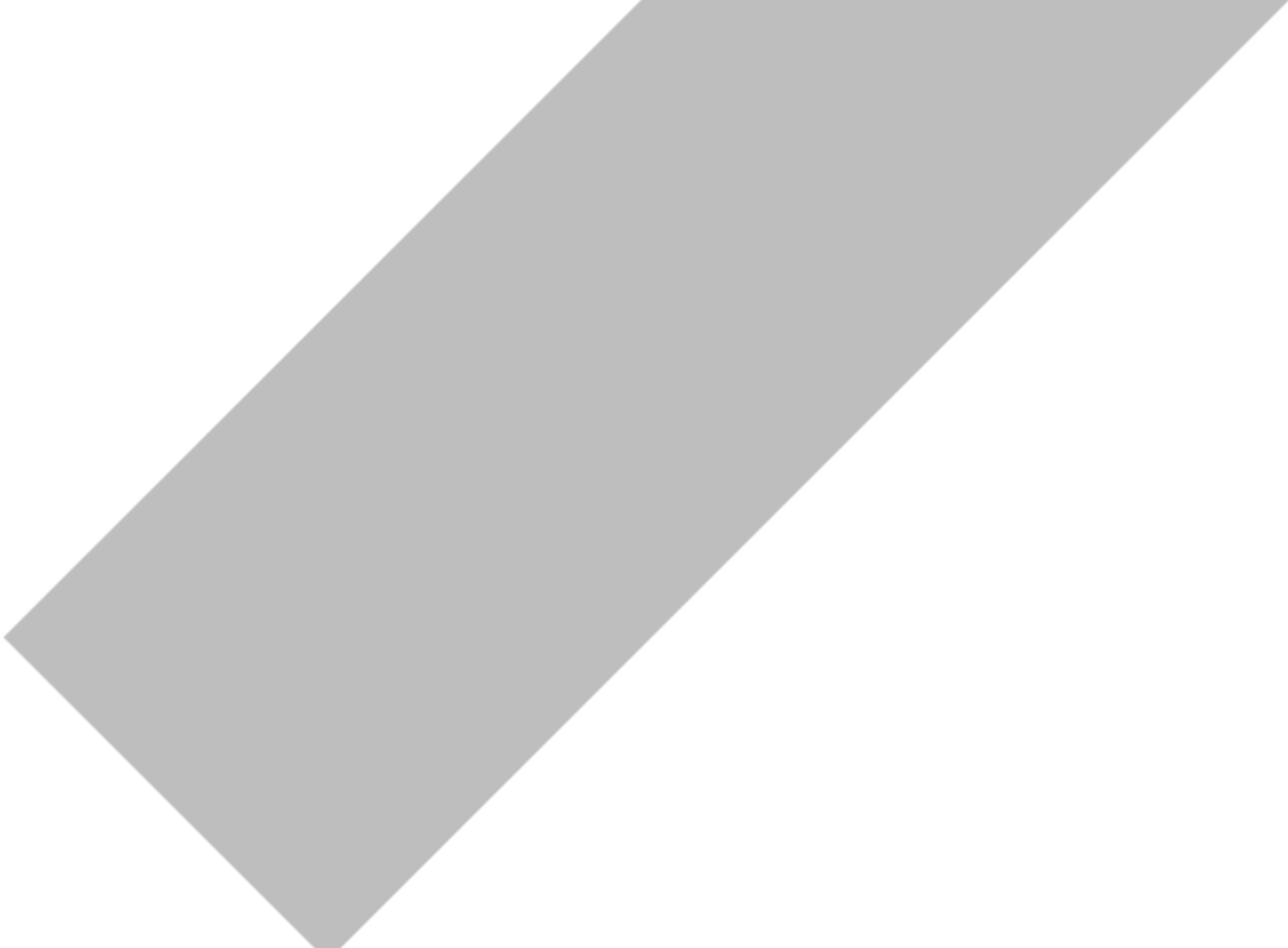


- 
- поражение тканей и сосудов, как следствие замедление кровообращение в поврежденной части тела (при  $-10$ ,  $-20$  градусах ниже нуля);
  - поражение участка тела вплоть до полного его омертвения (при температуре от  $-20$  и выше).

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:



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

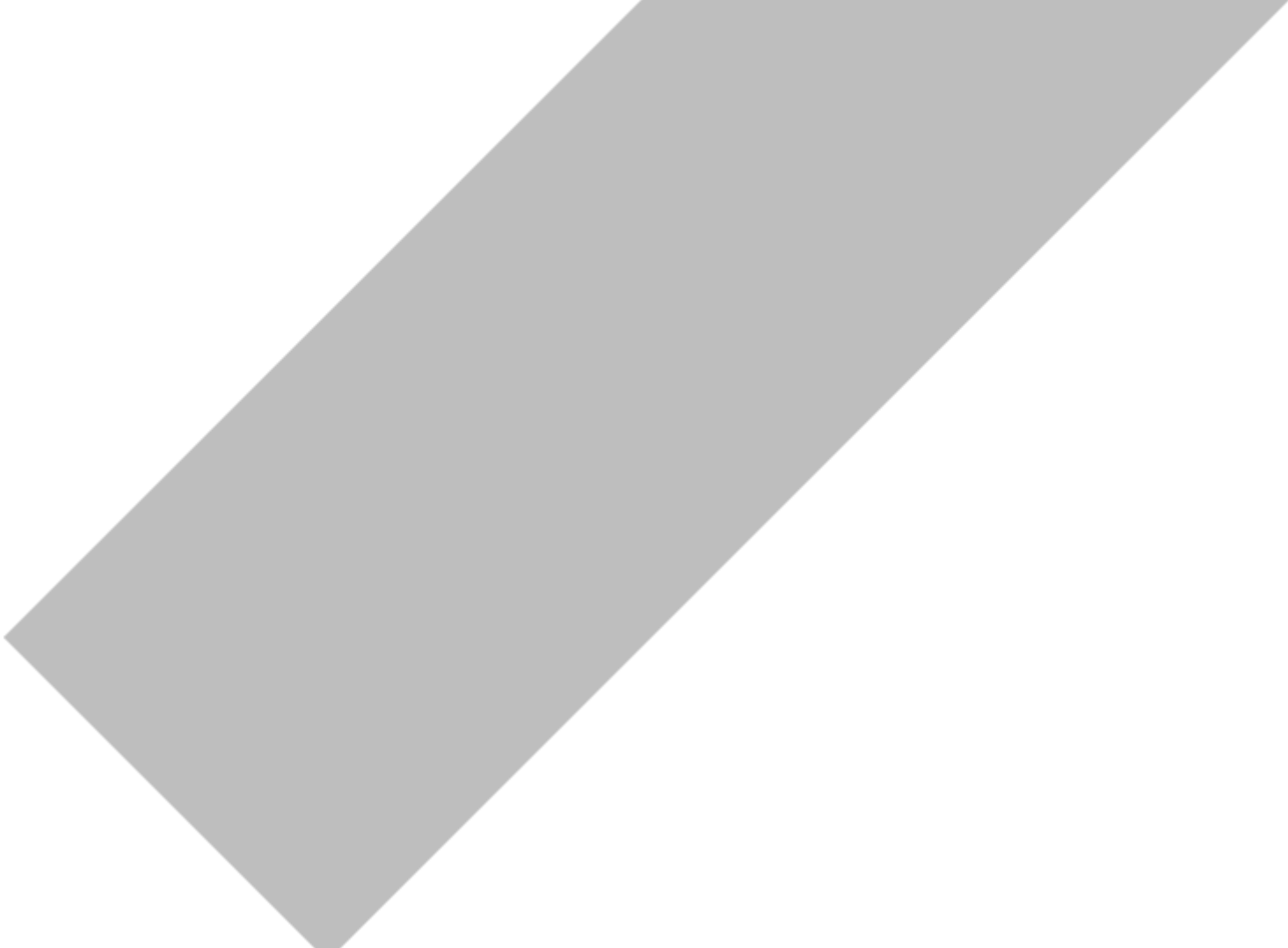
Для второй степени характерно отмирание верхних слоев кожи. Появляются волдыри, которые содержат прозрачную жидкость. В результате кожа восстанавливается, рубцы образуются только при несвоевременно оказанной помощи.

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

Четвертая степень самая тяжелая. Происходит омертвление 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.

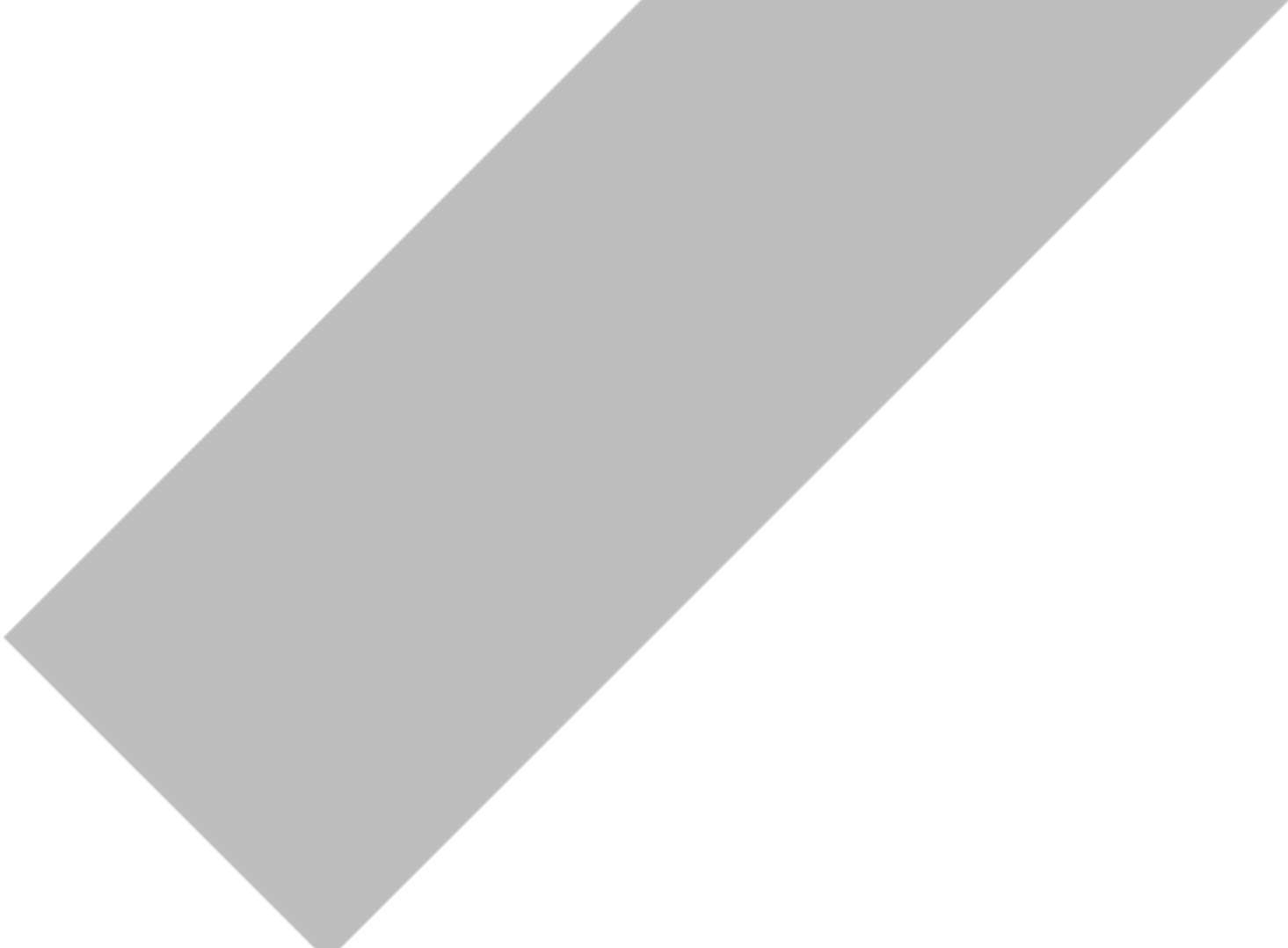
Тяжелые обморожения приводят к ампутации конечностей, потере ушных раковин, гангрене. Они сопровождаются заболеваниями, вызванными долгим нахождением организма в переохлажденном состоянии: пневмониями, тонзиллитами, возможно развитие инфекций.

### **Оказание первой помощи при обморожении**



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:

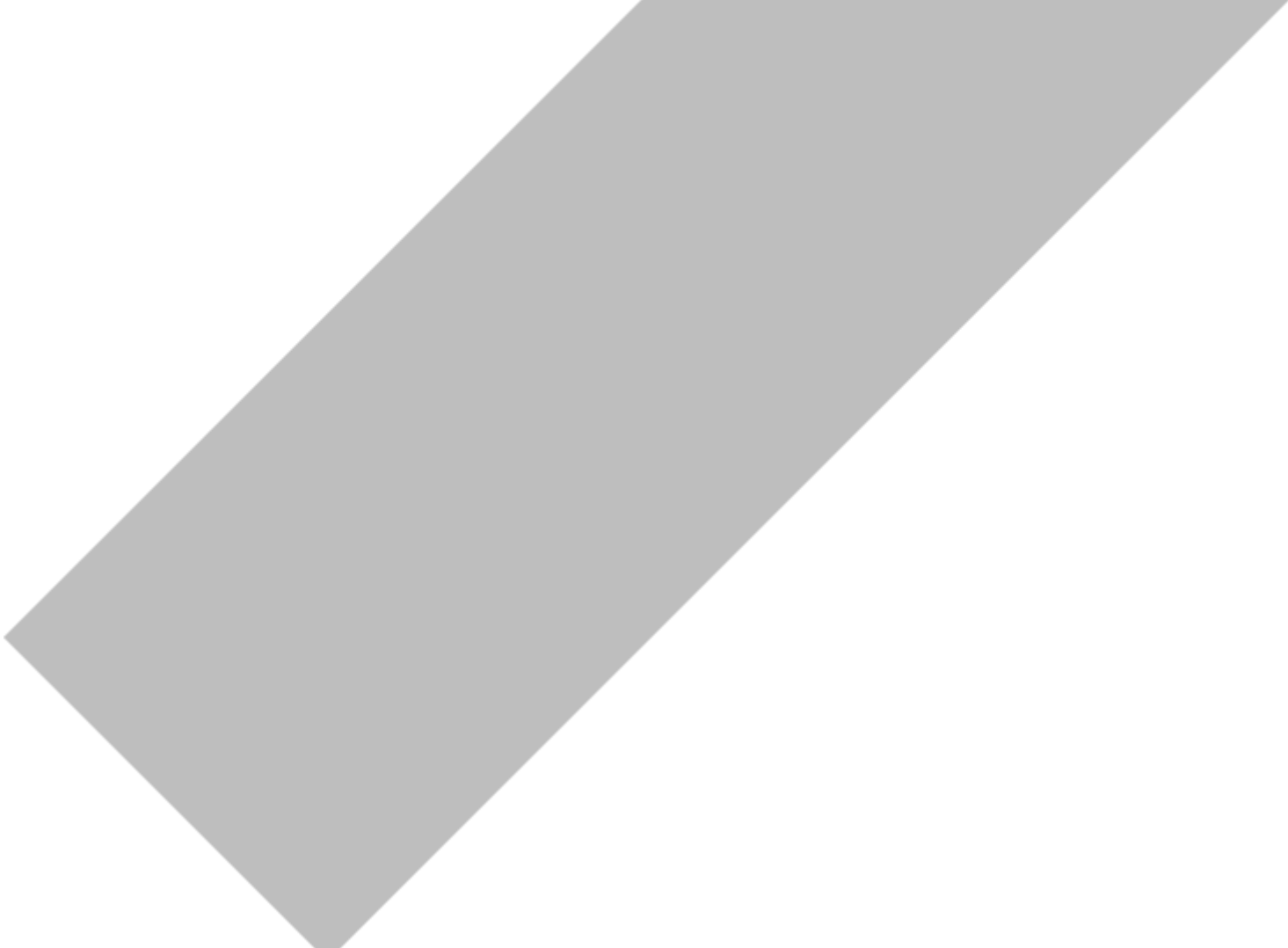
- перенести пострадавшего в теплое место;
- согреть поврежденный участок своим дыханием или теплом тела;
- сделать легкий согревающий массаж;
- можно опустить поврежденную конечность в воду, не более 20°C, и, постепенно доливая теплую воду довести ее до 40°C;
- обмотать пораженное холодом место шерстяным 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:

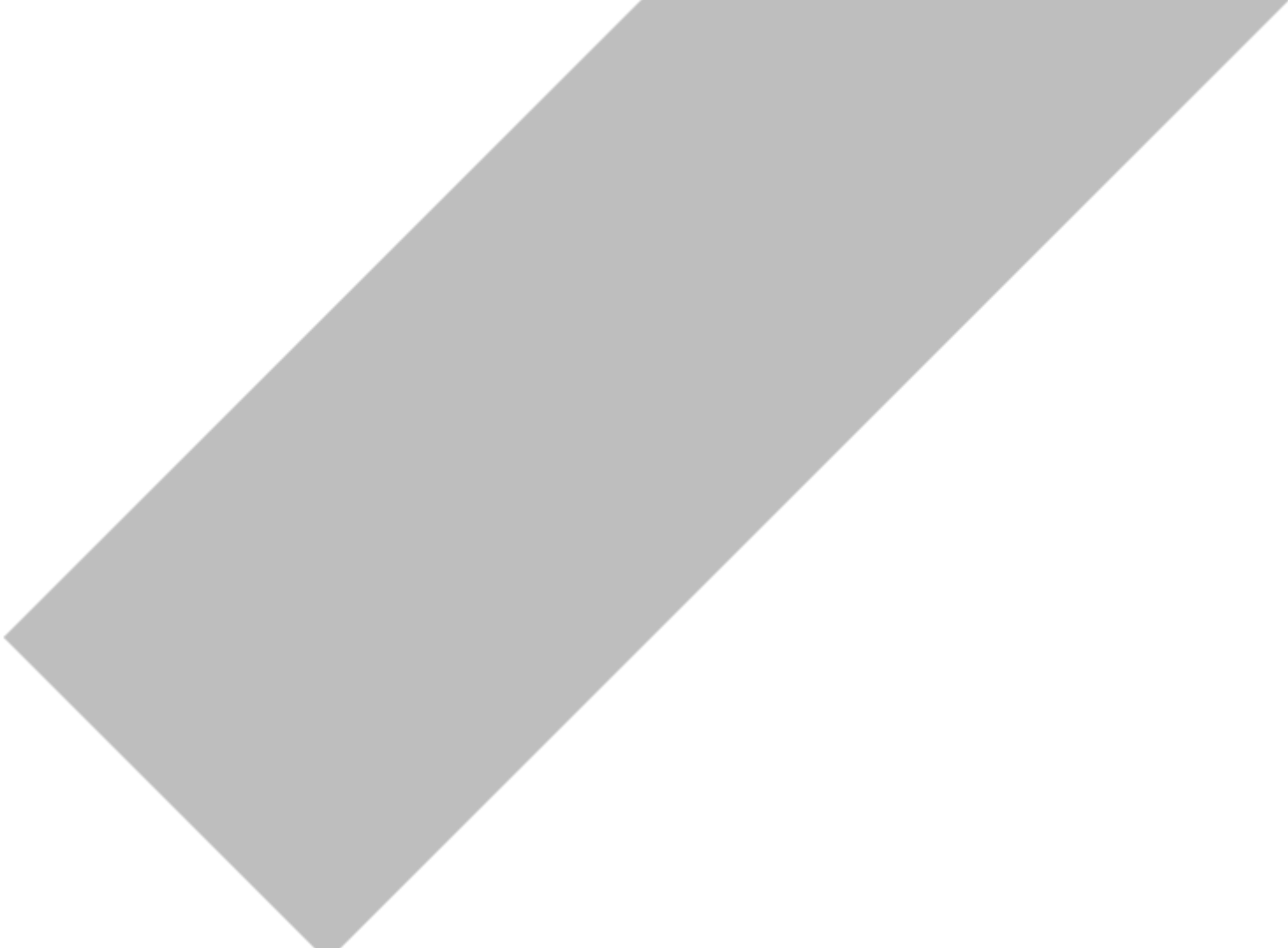
1. По возможности перенести пострадавшего в теплое помещение.
2. Накрыть поврежденный участок термоизолирующей повязкой. Можно взять ватно — марлевую или сделать самому. Она должна состоять из 7 слоев, каждый следующий больше предыдущего по площади.
3. Термоизолирующую повязку накрыть клеенкой.
4. Обмотать 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 согреть 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.

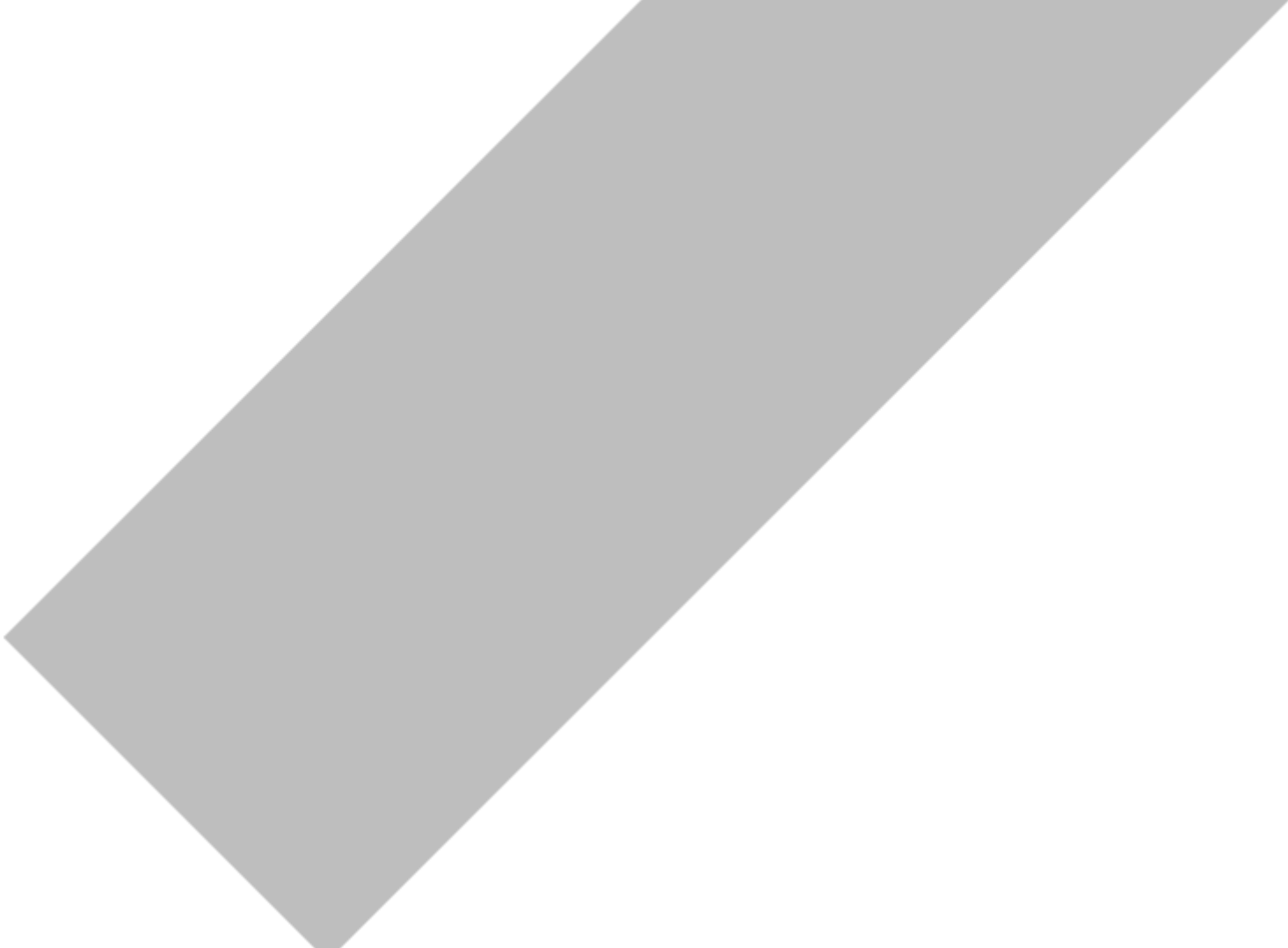
Выполнять растирание или массаж поврежденных участков на морозе опасно. Постарайтесь как можно аккуратнее произвести транспортировку пострадавшего в медицинское учреждение. Из согревающих напитков можно предложить лишь сладкий чай или травяной отвар. Курить пострадавшему также запрещено, так как никотин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

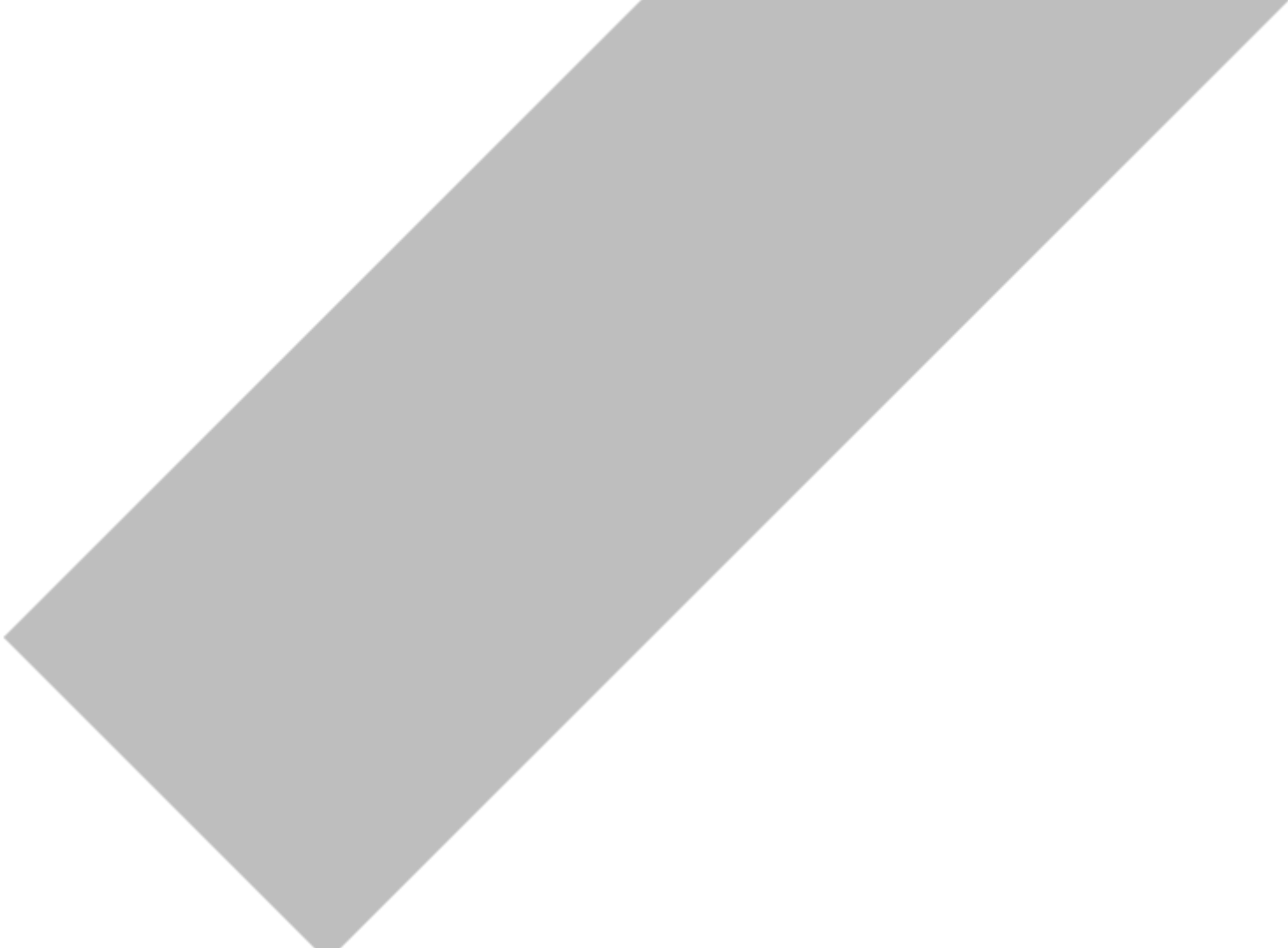
1. Долгое нахождение на улице или в неотапливаемом помещении в холодное время года.
2. Использование увлажняющего крема перед выходом на улицу.
3. Одежда и обувь не по сезону.



- 
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 справиться 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,<br>м/с | Т Е М П Е Р А Т У Р А °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                       | -11  | -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   |
| свыше 18 м/с       | умеренная зона           |      |       | зона нарастающей опасности |       |       |       | опасная зона |     |       |       |       |       |

Deti-Gor

Алгоритм помощи

## Алгоритм помощи при гипотермии

- Снять верхнюю одежду
- Защитить от ветра и потери тепла (укрыть, укутать)
- Предать горизонтальное положение
- Избегать резких движений и избыточной активности
- Постоянное наблюдение за пульсом и температурой тела

Есть пульс и дыхание

Нет пульса и дыхания

### Легкая гипотермия 34-36°

Активное внешнее согревание любыми способами

Горячее очень сладкое питье, горячая еда

Алкоголь, как согревающее и успокаивающее средство:

- Лучше всего в горячий сладкий чай
- Не более 50 мл чистого алкоголя
- Только взрослым
- Не давать повторных доз

Обезболивающие препараты при интенсивной боли

### Средняя гипотермия 30-34°

Активное внешнее согревание – только туловище

Теплоизолирующие повязки на конечности - укутать

При ясном сознании – горячее очень сладкое питье

Алкоголь не предлагать!

Обезболивающие препараты при появлении интенсивной боли

### Тяжелая гипотермия < 30°

Бережные манипуляции – переключивание, смена одежды

контроль пульса и дыхания. Готовность к реанимации

Вызов помощи

Сердечно-легочная реанимация (СЛР)

Продолжать согревание

Не прекращать СЛР до согревания. Температура тела 35°

Вызов скорой помощи, если не сделан ранее

транспортировка в лечебное учреждение

