



Ключавыя пытанні. 1. Як уплываюць на здароўе скуры фактары навакольнага асяроддзя і спосаб жыцця? 2. У чым заключаецца прафілактыка захворванняў скуры чалавека? 3. Якія гігіенічныя правілы захоўваюць скуру здаровай? 4. Што такое загартоўванне? Для чаго неабходна загартоўваць арганізм?

Складаныя пытанні. 1. Перад тым як выйсьці на вуліцу ў халоднае ветранае надвор'е, адна з вашых аднакласніц наносіць на скуру асобы ўвільгатняльны крем, а другая — крем на тлушчавай аснове. Хто з іх паступае правільна? 2. У мінулым існавала традыцыя: воіны перад боем мыліся і апраналі чыстую бялізну. Які сэнс заключаўся ў гэтых дзеяннях з пункту гледжання сучаснай медыцыны? 3. Псіхалагамі ўстаноўлена, што выдзяленні скуры ў шчаслівыя моманты жыцця чалавека выклікаюць адчуванне спакою і радасці ў тых, хто ўдыхае іх пах. Як вы думаеце, для каго могуць быць карыснымі вынікі дадзенага даследавання?

§ 45. Першая дапамога пры пашкоджаньнях скуры, цеплавым і сонечным ударах

- **Успомніце.** Якімі ўласцівасцямі валодаюць кіслоты і шчолачы?
- **Як вы думаеце?** Чым небяспечныя для арганізма пашкоджанні скуры?
- **Вы даведаецеся** аб прыёмах аказання першай дапамогі пры апёках, адмарожаннях, цеплавым і сонечным ударах.

Траўмы скуры. Пад траўмай скуры разумеюць парушэнне яе цэласнасці пад дзеяннем фактараў навакольнага асяроддзя. Да іх ліку адносяцца механічныя раздражняльнікі, высокія і нізкія тэмпературы, электрычны ток, кіслоты, шчолачы і г. д. Найбольш тыповымі праявамі траўм скуры з'яўляюцца **дэрматыты**. Гэта запаленчыя рэакцыі, якія праяўляюцца ў выглядзе пацёртасцей, абапрэласцей, апёкаў і адмаражэнняў. Самая распаўсюджаная прычына *пацёртасцей* — дрэнна падабраны абутак. Пад уплывам механічнага раздражнення (націрання абутку) узнікае мясцовае запаленне скуры. У такіх выпадках рэкамендуецца зрабіць ванначку з марганцоўкай і апрацаваць траўміраваны ўчастак прысыпкай ці спецыяльным крэмам.

У гарачую пору года ў людзей з залішняй масай цела і грудных дзяцей узрастае рызыка ўзнікнення *абапрэласцей*. Як правіла, яны з'яўляюцца ў вільготных зморшчынах скуры і ўяўляюць сабой мокнучыя ўчасткі, што пагражае далучэннем бактэрыяльнай або грыбковай інфекцыі. Ігнараваць абапрэласці нельга, іх лячэннем павінен займацца кваліфікаваны спецыяліст.

Першая дапамога пры апёках. Апёк з'яўляецца класічным прыкладам траўмы скуры. Адрозніваюць тэрмічныя (цеплавая) і хімічныя апёкі. **Тэрмічныя апёкі** ўзнікаюць пры дотыку да гарачых паверхняў, у выніку ўздзеяння полымя, кіпеню, пары або светлавога выпраменьвання.

Кожнаму чалавеку неабходна ведаць правілы паводзін пры ўзгаранні. Напрыклад, калі загарэлася адзенне, трэба пастарацца як мага хутчэй скінуць яго. Бегчы пры гэтым ні ў якім разе нельга. Рух толькі раздзьме агонь. У выпадку адсутнасці пад рукамі вады можна паспрабаваць збіць полымя, катаючыся па падлозе. Каб пагасіць агонь, можна накінуць на пацярпелага любую шчыльную тканіну, напрыклад коўдру ці паліто. Каб пазбегнуць паражэння дыхальных шляхоў галава павінна заставацца ненакрытай.

Хімічныя траўмы скуры падзяляюць на апёкі шчолаччу і апёкі кіслатой. Найбольш характэрныя прыметы і прыёмы першай дапамогі пры апёках прыводзяцца ў табліцы 10.

Табліца 10. **Першая дапамога пры апёках**

Пашкоджанне скуры	Прыметы	Першая дапамога
<i>Тэрмічны апёк I ступені</i>	Пачырваненне і прыпуханне пашкоджанага ўчастка	Патрымаць пашкоджаны ўчастак пад струменем халоднай вады. Прамыць яго раствором пітной соды. Прыкладзіць содавую прымочку
<i>Тэрмічны апёк II ступені</i>	Утварэнне на пашкоджанай паверхні пухіра з вадкасцю	Патрымаць пашкоджаны ўчастак пад струменем халоднай вады. На ўтвораны пухір, не ўскрываючы яго, накласці стэрыльную павязку. Прыняць абязбольвальнае
<i>Тэрмічны апёк III ступені</i>	Амярцвенне пашкоджанага ўчастка скуры	Накласці на пашкоджаную паверхню сухую стэрыльную павязку і тэрмінова даставіць пацярпелага ў медыцынскую ўстанову

Працяг

Пашкоджанне скуры	Прыметы	Першая дапамога
<i>Тэрмічны апёк IV ступені</i>	Абвугліванне пашкоджанага ўчастка скуры	Тыя ж меры першай дапамогі, што і пры апёках III ступені
<i>Апёк шчолаччу або кіслатой</i>	Апёк пашкоджанага ўчастка і востры боль. Магчыма пашкоджанне не толькі скуры, але і тканак, што ляжаць пад ёй	Прамываць пашкоджаны ўчастак халоднай праточнай вадой на працягу доўгага часу — не менш за 15 мін. Калі агрэсіўнае рэчыва папала на скуру праз адзенне, яго трэба хутка зняць, пры неабходнасці разрэзаўшы нажніцамі

Першая дапамога пры адмарожаннях. Адмарожанне — гэта паражэнне тканак у выніку ўздзеяння нізкай тэмпературы. Адмарожванню часцей за ўсё падвяргаюцца вушныя ракавіны, нос, пальцы рук і ног.





Узнікненню адмарожання спрыяюць: 1) павышаная вільготнасць паветра, моцны вецер, раптоўнае і хуткае змяненне тэмпературы паветра; 2) недаацэнка чалавекам холаду, недастатковая ўвага да адзення ва ўмовах нізкіх тэмператур; 3) ігнараванне першых прымет адмарожання; 4) стома, знясіленне, голад, хваравіты стан.

Шырокае распаўсюджванне атрымала глыбока памылковае меркаванне, што алкаголь добра сагравае на марозе. На самай справе алкаголь толькі стварае ілжывае адчуванне цяпла. Ён істотна ўзмацняе цеплааддачу і тым самым павялічвае рызыку адмаражэння. Паводле статыстычных даных, у моцны мароз рэгіструецца больш смерцяў па прычыне ап'янення. Алкаголь робіць чалавека маларухомым, а значыць, больш слабым перад прыродай.

У яшчэ большай ступені паскарае пераахладжэнне цыгарэта, скураная ў стане алкагольнага ап'янення.

Пры першых прыметах адмарожання трэба адвесці пацярпелага ў цёплае памяшканне або ўкрытае ад ветру месца. Адмарожанні бываюць чатырох ступеней (табл. 11, с. 182).

Табліца 11. Першая дапамога пры адмарожаннях

Адмарожанне	Прымета	Першая дапамога
<p><i>I ступень</i></p> 	<p>Бледнасць скуры і страта яе адчувальнасці</p>	<p>Перавесці пацярпелага ў цёплае памяшканне. Адагрэць адмарожаныя ўчасткі з дапамогай цяпла рук, цёплых ванн (пачынаць з 18—20 °С і да 36—38 °С) або негарачай грэлкі, пасля чаго абавязкова высушыць, акуратна прыкладаючы сурвэтку. Накласці ватна-марлевыя або ваўняныя павязкі да аднаўлення адчувальнасці і кровазабеспячэння. Даць гарачае піццё</p>
<p><i>II ступень</i></p> 	<p>Утварэнне на скуры пухіроў, напоўненых мутнай, крывяністай вадкасцю, і ацёкаў. Пры адаграванні моцны боль</p>	<p>Накласці павязку з дэзынфіцыруючай маззю і як мага хутчэй даставіць пацярпелага ў медыцынскую ўстанову. Расціраць і ўскрываць пухіры нельга</p>
<p><i>III ступень</i></p> 	<p>Сінюшная афарбоўка пашкоджанага ўчастка, утварэнне пухіроў, напоўненых вадкасцю цёмнага колеру. Пры адаграванні вельмі моцны боль</p>	<p>Першая дапамога, як пры адмарожанні II ступені</p>
<p><i>IV ступень</i></p> 	<p>Амярцвенне скуры</p>	<p>Тэрмінова даставіць пацярпелага ў медыцынскую ўстанову</p>

Першая дапамога пры цеплавым і сонечным ударах. Цеплавы ўдар узнікае ў выніку моцнага перагрэвання. Звычайна ён здараецца ў выпадку паскарэння працэсаў цеплаўтварэння з адначасовым запаволеннем цеплааддачы. Часцей за ўсё такая сітуацыя ўзнікае пры працяглым уздзеянні высокай тэмпературы навакольнага асяроддзя (вышэй за +35 °С) пры адносна высокай вільготнасці паветра (вышэй за 80 %) і нізкай рухальнай актыўнасці. Цеплавы ўдар можа здарыцца на пляжы ў гарае надвор'е, у лазні або саўне.

Сонечны ўдар з'яўляецца разнавіднасцю цеплавога ўдару. Ён узнікае, калі галава чалавека доўгі час знаходзіцца пад дзеяннем прамых сонечных прамянёў. Пры гэтым перш за ўсё пакутуе нервовая сістэма. Перагрэванне галаўнога мозга выклікае расшырэнне крывяносных сасудаў, якія забяспечваюць яго, і, як следства, моцны прыток крыві.

Прыёмы аказання першай дапамогі пры цеплавым і сонечным ударах прыведзены ў табліцы 12.

Табліца 12. Першая дапамога пры цеплавым і сонечным ударах

Хваравіты стан	Сімптомы і прыметы	Першая дапамога
<i>Цеплавы ўдар</i>	Галаўны боль, шум у вухах, пачашчэнне пульсу і дыхання, узмоцненае потааддзяленне, расшырэнне зрэнак, агульная слабасць, бледнасць, парушэнне каардынацыі рухаў, галавакружэнне, мітусенне «мушак» перад вачыма. У цяжкіх выпадках млоснасць, ірвота, страта прытомнасці	Вывесці або перанесці пацярпелага ў прахалоднае, зацэненае і добра вентылюемае месца. Вызваліць цела ад лішняга адзення. Прыпадняць ногі, а на галаву і твар пакласці халодны кампрэс. Даць выпіць прахалоднай вады. Абгарнуць цела мокрай прасцінай і інтэнсіўна абмахваць падручнымі сродкамі для стварэння руху паветра і павелічэння выпарэння вады. Пры спыненні дыхання і сардэчнай дзейнасці зрабіць штучнае дыханне і непрамы масаж сэрца. Выклікаць урача або даставіць пацярпелага ў медыцынскую ўстанову
<i>Сонечны ўдар</i>	Галаўны боль, рэзкае пачырваненне скуры, галавакружэнне. У цяжкіх выпадках ірвота, страта прытомнасці і сутаргі	

Для таго каб папярэдзіць цеплавы або сонечны ўдар, трэба абмежаваць час знаходжання на сонцы. У гарачае надвор'е неабходна насіць светлы галаўны ўбор і лёгкае баваўнянае адзенне, якое добра прапускае паветра і ўсмоктвае вільгаць. У такія дні ўрачы рэкамендуюць адмовіцца ад цяжкай ежы, часцей прымаць душ і піць больш вады.

■ **Паўторым галоўнае.** Траўмы скуры могуць быць смяротна небяспечнымі. ♦ Пры цяжкіх тэрмічных, хімічных апёках і адмарожаннях пацярпелага трэба як мага хутчэй даставіць у медыцынскую ўстаноўу. ♦ Пры цеплавым і сонечным удары пацярпелага трэба перанесці ў прахалоднае або зацнененае месца і даць выпіць халоднай вады. ♦ Рэкамендуецца пакласці на лоб халодны кампрэс і зрабіць вільготнае абкручванне.

? **Ключавыя пытанні.** 1. Якую першую дапамогу трэба аказваць пры апёках? 2. Якія меры першай дапамогі неабходна распачаць пры адмарожаннях? 3. У выніку чаго ўзнікае пераграванне арганізма? Што пры гэтым адбываецца? Якія меры першай дапамогі ў гэтым выпадку трэба распачаць?

Складаныя пытанні. 1. Чым большая плошча апёку скуры, тым вышэйшая рызыка смяротнага зыходу. Што з'яўляецца прычынай смерці пры апёках больш за 50 % паверхні цела? 2. Чым тлумачыцца з'яўленне галаўнога болю пры цеплавым удары? 3. Чаму наведванне саўны з тэмпературай паветра вышэйшай за 100 °С зусім бяспечнае для здароўя чалавека, а пападанне ў ваду такой жа тэмпературы смяротна небяспечнае? 4. Чаму пацярпелага ад цеплавога ўдару нельга апускаць у халодную ваду?

ПАДВЯДЗЁМ ВЫНІКІ

Скура — вонкавае покрыва цела, якое забяспечвае ахову ад уздзеянняў знешняга свету. У саставе скуры вылучаюць два асноўныя слоі — эпідэрміс і дэрму з прылеглай да яе падскурнай тлушчавай клятчаткай. Дзякуючы шматлікім нервовым канцам скура ўспрымае дотык, боль, цяпло і холад. За кошт аддачы цяпла і выпарэння поту скура прымае ўдзел у тэрмарэгуляцыі. У ёй сінтэзуюцца вітамін D і пігмент меланін, які ахоўвае арганізм ад ультрафіялетавых прамянёў. Скура забяспечвае прыкладна 1—1,5 % газаабмену.

Няўхільнае выкананне правілаў гігіены скуры — найважнейшая ўмова здароўя чалавека. Вельмі часта скура мае патрэбу не толькі ў рэгулярным мыцці, але і ў спецыяльным касметалагічным доглядзе. Значны ўплыў на стан скуры аказвае выбар адзення і абутку.

Механічныя ўздзеянні, апёкі, адмарожанні, агрэсіўныя хімічныя рэчывы прыводзяць да парушэння цэласнасці скурнага покрыва. Значныя па плошчы пашкоджанні скуры могуць быць смяротна небяспечнымі. Таму своечасовая і кваліфікаваная першая дапамога не толькі паскорыць наступленне выздараўлення, але і можа выратаваць чалавечае жыццё.