Ключевые вопросы. 1. Как влияют на здоровье кожи факторы окружающей среды и образ жизни? **2.** В чем заключается профилактика кожных заболеваний человека? **3.** Какие гигиенические правила сохраняют кожу здоровой? **4.** Что такое закаливание? Для чего необходимо закаливать организм?

Сложные вопросы. 1. Перед тем как выйти на улицу в холодную ветреную погоду, одна из ваших одноклассниц наносит на кожу лица увлажняющий крем, а другая — крем на жировой основе. Кто из них поступает правильно? **2.** В прошлом существовала традиция: воины перед боем мылись и надевали чистое белье. Какой смысл заключался в этих действиях с точки зрения современной медицины? **3.** Психологами установлено, что выделения кожи в счастливые моменты жизни человека вызывают ощущение покоя и радости у тех, кто вдыхает их запах. Как вы думаете, для кого могут оказаться полезными результаты данного исследования?

§ 45. Первая помощь при повреждениях кожи, тепловом и солнечном ударах

- **Вспомните.** Какими свойствами обладают кислоты и щелочи?
- **Как вы думаете?** Чем опасны для организма повреждения кожи?
- **Вы узнаете** о приемах оказания первой помощи при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Травмы кожи. Под травмой кожи понимают нарушение ее целостности под действием факторов внешней среды. К их числу относятся механические раздражители, высокие и низкие температуры, электрический ток, кислоты, щелочи и т. д. Наиболее типичными проявлениями травм кожи являются **дерматиты**. Это воспалительные реакции, проявляющиеся в виде потертостей, опрелостей, ожогов и отморожений.

Самая распространенная причина *потертостей* — плохо подобранная обувь. Под влиянием механического раздражения (натирания обуви) возникает местное воспаление кожи. В таких случаях рекомендуется сделать ванночку с марганцовкой и обработать травмированный участок присыпкой или специальным кремом.

В жаркое время года у людей с избыточной массой тела и грудных детей возрастает риск возникновения *опрелостей*. Как правило, они появляются во влажных складках кожи и представляют собой мокнущие участки, что грозит присоединением бактериальной или грибковой инфекции. Игнорировать опрелости нельзя, их лечением должен заниматься квалифицированный специалист.

Правообладатель Народная асвета

Первая помощь при ожогах. Ожог является классическим примером травмы кожи. Различают термические (тепловые) и химические ожоги. **Термические ожоги** возникают при соприкосновении с горячими поверхностями в результате воздействия пламени, кипятка, пара или светового излучения.

Каждому человеку необходимо знать правила поведения при возгораниях. Например, если загорелась одежда, нужно постараться как можно быстрее сбросить ее. Бежать при этом ни в коем случае нельзя. Движение только раздует огонь. В случае отсутствия под руками воды можно попытаться сбить пламя, катаясь по полу. Чтобы погасить огонь, можно набросить на пострадавшего любую плотную ткань, например одеяло или пальто. Во избежание поражения дыхательных путей голова должна оставаться не укрытой.

Химические травмы кожи подразделяют на ожоги щелочью и ожоги кислотой. Наиболее характерные признаки и приемы первой помощи при ожогах приводятся в таблице 10.

Таблица 10. **Первая помощь при ожогах**

Повреждение кожи	**Признаки**	**Первая помощь**
Термический ожог I степени	Покраснение и припухание пораженного участка	Охладить пораженный участок под струей холодной воды. Промыть его раствором питьевой соды. Наложить содовую примочку
Термический ожог II степени	Образование на пораженной поверхности пузыря с жидкостью	Охладить пораженный участок под слабой струей холодной воды. На образовавшийся пузырь, не вскрывая его, наложить стерильную повязку. Принять обезболивающее
Термический ожог III степени	Омертвление пораженного участка кожи	Наложить на пораженную поверхность сухую стерильную повязку и срочно доставить пострадавшего в медицинское учреждение

Правообладатель Народная асвета

Продолжение

Повреждение кожи	Признаки	Первая помощь
Термический ожог IV степени	Обугливание пораженного участка кожи	Те же меры первой помощи, что и при ожогах третьей степени
Ожог щелочью или кислотой	Отек пораженного участка и острая боль. Возможно поражение не только кожи, но и лежащих под ней тканей	Промывать пораженный участок холодной проточной водой в течение длительного времени — не менее 15 мин. Если агрессивное вещество попало на кожу через одежду, ее следует быстро снять, при необходимости разрезав

Первая помощь при отморожениях. Отморожение — это поражение тканей в результате воздействия низкой температуры. Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела — ушные раковины, нос, пальцы рук и ног.

Возникновению отморожения способствуют: 1) повышенная влажность воздуха, сильный ветер, внезапная и быстрая смена температуры воздуха; 2) недооценка человеком холода, недостаточное внимание к одежде в условиях низких температур; 3) игнорирование первых признаков отморожения; 4) утомление, истощение, голод, болезненное состояние.

Широкое распространение получило глубоко ошибочное мнение, что алкоголь хорошо согревает в холодную погоду и на морозе. На самом деле алкоголь всего лишь создает ложное ощущение тепла. Он существенно усиливает теплоотдачу и тем самым увеличивает риск отморожения. Согласно статистическим данным в сильный мороз регистрируется больше смертей по причине опьянения. Алкоголь делает человека малоподвижным, а значит, более уязвимым перед природой.

В еще большей степени ускоряет переохлаждение сигарета, выкуренная в состоянии алкогольного опьянения.

При первых признаках отморожения пострадавшего нужно отвести в теплое помещение или укрытое от ветра место. Отморожения бывают четырех степеней (табл. 11, с. 182).

Правообладатель Народная асвета

Таблица 11. **Первая помощь при отморожениях**

Отморожение	Признаки	Первая помощь
I степень	Побледнение кожи и потеря ее чувствительности	Перевести пострадавшего в теплое помещение. Отогреть отмороженные участки с помощью тепла рук, тепловых ванн (начинать с 18—20 °С и до 36—38 °С) либо негорячей грелки, после чего обязательно высушить, аккуратно прикладывая салфетку. Наложить ватно-марлевые или шерстяные повязки до восстановления чувствительности и кровоснабжения. Дать горячее питье
II степень	Образование на коже пузырей, наполненных мутной, кровянистой жидкостью и отек. При отогревании сильная боль	Наложить повязку с дезинфицирующей мазью и как можно быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение. Растирать и вскрывать пузыри нельзя
III степень	Синюшная окраска пострадавшего участка, образование пузырей, наполненных жидкостью темного цвета. При отогревании очень сильная боль	Первая помощь, как при отморожении II степени
IV степень	Омертвление кожи	Срочно доставить пострадавшего в медицинское учреждение

Правообладатель Народная асвета

Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. **Тепловой удар** возникает в результате сильного перегревания при ускорении процессов теплообразования с одновременным замедлением теплоотдачи. Чаще всего такая ситуация возникает при длительном воздействии высокой температуры окружающей среды (выше +35 °С), относительно высокой влажности воздуха (выше 80 %) и низкой двигательной активности. Тепловой удар может произойти на пляже в жаркую погоду, в бане или сауне.

Солнечный удар является разновидностью теплового удара. Он возникает, когда голова человека долгое время находится под действием прямых солнечных лучей. При этом прежде всего страдает нервная система. Перегревание головного мозга вызывает расширение снабжающих его кровеносных сосудов и, как следствие, сильный приток крови.

Приемы оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах приведены в таблице 12.

Таблица 12. **Первая помощь при тепловом и солнечном ударах**

Болезненное состояние	Симптомы и признаки	Первая помощь
Тепловой удар	Головная боль, шум в ушах, учащение пульса и дыхания, усиленное потоотделение, расширение зрачков, общая слабость, бледность, нарушение координации движений, головокружение. В тяжелых случаях тошнота, рвота, обморок и потеря сознания	Вывести или перенести пострадавшего в прохладное, затененное и хорошо вентилируемое место. Приподнять ноги, а на голову и лицо положить холодный компресс. Дать выпить прохладной воды. Обернуть тело мокрой простыней и интенсивно обмахивать подручными средствами для создания движения воздуха и увеличения испарения воды. При остановке дыхания и сердечной деятельности сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Вызвать врача или доставить пострадавшего в медицинское учреждение
Солнечный удар	Головная боль, резкое покраснение кожи, головокружение. В тяжелых случаях рвота, потеря сознания и судороги	

Для того чтобы предупредить тепловой или солнечный удар, следует ограничить время пребывания на солнце. В жаркую погоду необходимо носить светлый головной убор и легкую хлопчатобумажную одежду, хорошо пропускающую воздух и впитывающую влагу. Рекомендуется отказаться от тяжелой пищи, чаще принимать душ и пить больше воды.

Правообладатель Народная асвета

■ **Повторим главное.** Травмы кожи могут быть смертельно опасны. ◆ При тяжелых термических, химических ожогах и отморожениях пострадавшего следует как можно скорее доставить в медицинское учреждение. ◆ При тепловом и солнечном ударе пострадавшего следует переместить в прохладное или затененное место и дать выпить холодной воды. Рекомендуется положить на лоб холодный компресс и сделать влажное обертывание.

Ключевые вопросы. 1. Какую первую помощь следует оказывать при ожогах? **2.** Какие меры первой помощи необходимо предпринять при отморожениях? **3.** В результате чего возникает перегревание организма? Что при этом происходит? Какие меры первой помощи следует предпринять в этом случае?

Сложные вопросы. 1. Чем больше площадь ожога кожи, тем выше риск летального исхода. Что является причиной смерти при ожогах более 50 % поверхности тела? **2.** Чем объясняется появление головной боли при тепловом ударе? **3.** Почему посещение сауны с температурой воздуха выше 100 °С совершенно безопасно для здоровья человека, а попадание в воду такой же температуры смертельно? **4.** Почему пострадавшего от теплового удара нельзя погружать в холодную воду?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Кожа — наружный покров тела, обеспечивающий защиту от воздействий внешнего мира. В составе кожи выделяют два основных слоя — эпидермис и дерму с прилегающей к ней подкожной жировой клетчаткой. Благодаря многочисленным нервным окончаниям кожа воспринимает прикосновения, боль, тепло и холод. За счет отдачи тепла и испарения пота кожа принимает участие в терморегуляции. В ней синтезируются витамин D и пигмент меланин, защищающий организм от ультрафиолетовых лучей. Кожа обеспечивает примерно 1—1,5 % газообмена.

Неукоснительное соблюдение правил гигиены кожи — важнейшее условие здоровья человека. Очень часто кожа нуждается не только в регулярном мытье, но и в специальном косметологическом уходе. Значительное влияние на состояние кожи оказывает выбор одежды и обуви.

Механические воздействия, ожоги, отморожения, агрессивные химические вещества приводят к нарушению целостности кожных покровов. Значительные по площади повреждения кожи могут оказаться смертельно опасными. Поэтому своевременная и квалифицированная первая помощь не только ускорит наступление выздоровления, но и может спасти человеческую жизнь.

Правообладатель Народная асвета