

Первая помощь при травмах и кровотечениях. Гигиена сердечно-сосудистой системы

Как действовать при травме и сохранить здоровье сердца

Почему эти знания нужны в 8 классе



Травмы и кровотечения случаются в школе, дома и на тренировках. В первые минуты особенно важны спокойствие и правильные действия. А чтобы сердце и сосуды работали без перегрузок, нужно понимать, как на них влияют движение, сон и питание.



Что относится к первой помощи

1

Оценить ситуацию

Сначала нужно понять, в сознании ли пострадавший, может ли он дышать и нужна ли срочная помощь взрослых или медиков. Это помогает выбрать безопасные действия без лишней суеты.

2

Вызвать помощь

При сильном кровотечении, потере сознания или подозрении на тяжелую травму сразу вызывают 112. Сообщают место происшествия, что случилось и в каком состоянии находится пострадавший.

3

Остановить кровотечение

На рану прикладывают чистую салфетку или бинт и помогают уменьшить потерю крови. Если кровь идет сильно, давление на рану становится главным действием до приезда помощи.

4

Защитить рану

Поврежденное место закрывают от грязи и лишнего движения, чтобы снизить риск инфекции и новой боли. Для этого используют чистую повязку, не касаясь раны грязными руками.

5

Не навредить

Нельзя вытаскивать глубокие предметы из раны, резко двигать пострадавшего или делать лишние действия без необходимости. Главное правило первой помощи — помочь и не ухудшить состояние.

Безопасность места происшествия

:::



+

Сначала осмотр

Перед помощью быстро оценивают, нет ли рядом стекла, огня, проводов, транспорта или других опасных предметов. Если место небезопасно, сначала убирают угрозу или отходят в безопасную зону.

+

Перемещение только при угрозе

Пострадавшего переносят лишь тогда, когда ему действительно грозит опасность, например рядом пожар или движение машин. В остальных случаях лишнее перемещение может усилить травму.

+

Средства защиты

Чтобы не занести инфекцию, используют перчатки, чистую салфетку, бинт или ткань без ворса. Это особенно важно, если есть кровь, открытая рана или загрязнение кожи.

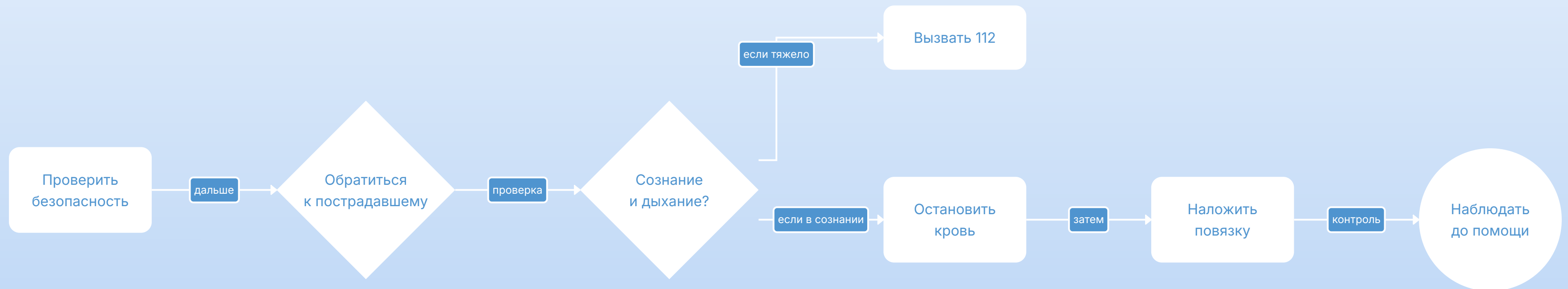
+

Спокойные действия

Громкие команды и суeta мешают помощи, поэтому действуют по очереди и без паники. Спокойный тон помогает пострадавшему меньше бояться и позволяет быстрее выполнить нужные шаги.

Алгоритм помощи при травме

Последовательность действий в первые минуты до приезда взрослых или медиков



Ушибы, ссадины и растяжения

Сразу после травмы

Появляются боль, отек или небольшое кровотечение. Важно прекратить нагрузку, остановиться и не проверять поврежденное место резкими движениями.

Первая помощь

К поврежденной области прикладывают холод через ткань на 10–15 минут и дают покой. Ссадину закрывают чистой повязкой, чтобы защитить ее от грязи.

Дальнейшие действия

Если боль усиливается, движение сильно ограничено или отек нарастает, нужна помощь взрослых и, при необходимости, врача. Поврежденное место берегут от повторной травмы.

Виды кровотечения и признаки



Вид	Признаки	Действие
Артериальное	Алая, пульсирует	Давление, 112
Венозное	Темная, течет	Повязка, контроль
Капиллярное	Сочится по краю	Чистая повязка

- + Таблица помогает быстро сопоставить внешний вид крови с первыми действиями и понять, когда нужна срочная помощь.
- + Чем сильнее и быстрее кровотечение, тем важнее немедленное давление на рану и вызов помощи.
- Школьный курс биологии и правила оказания первой помощи

Как остановить кровотечение

1

Закрыть рану

На повреждение сразу кладут стерильную салфетку или чистую ткань. Это защищает рану от загрязнения и создает основу для остановки кровотечения.

2

Надавить рукой

Салфетку прижимают рукой 5–10 минут, не убирая ее раньше времени. Постоянное давление помогает поврежденному сосуду быстрее закрыться и уменьшает потерю крови.

3

Сделать повязку

Если кровь продолжает идти, поверх первого слоя накладывают давящую повязку. Она удерживает нужное давление и позволяет продолжать помощь без лишних движений.

4

Не снимать пропитанный слой

Если первая салфетка пропиталась кровью, ее не убирают, а кладут новую сверху. Снятие нижнего слоя может разрушить образовавшийся сгусток и усилить кровотечение.

Носовое кровотечение



Как сидит ученик

Подросток садится спокойно и слегка наклоняет голову вперед. Так кровь не попадает в горло, а человек может контролировать свое состояние и не давиться.



Пальцы на крыльях носа

Крылья носа сжимают пальцами примерно на 10 минут без перерыва. Одновременно важно дышать ртом и не разговаривать, чтобы не мешать остановке кровотечения.



Холод на переносицу

На переносицу кладут холодный компресс, который помогает сузить сосуды. Запрокидывать голову назад нельзя: кровь может попасть в дыхательные пути и желудок, что опасно для здоровья.



Наиболее частые бытовые и школьные травмы

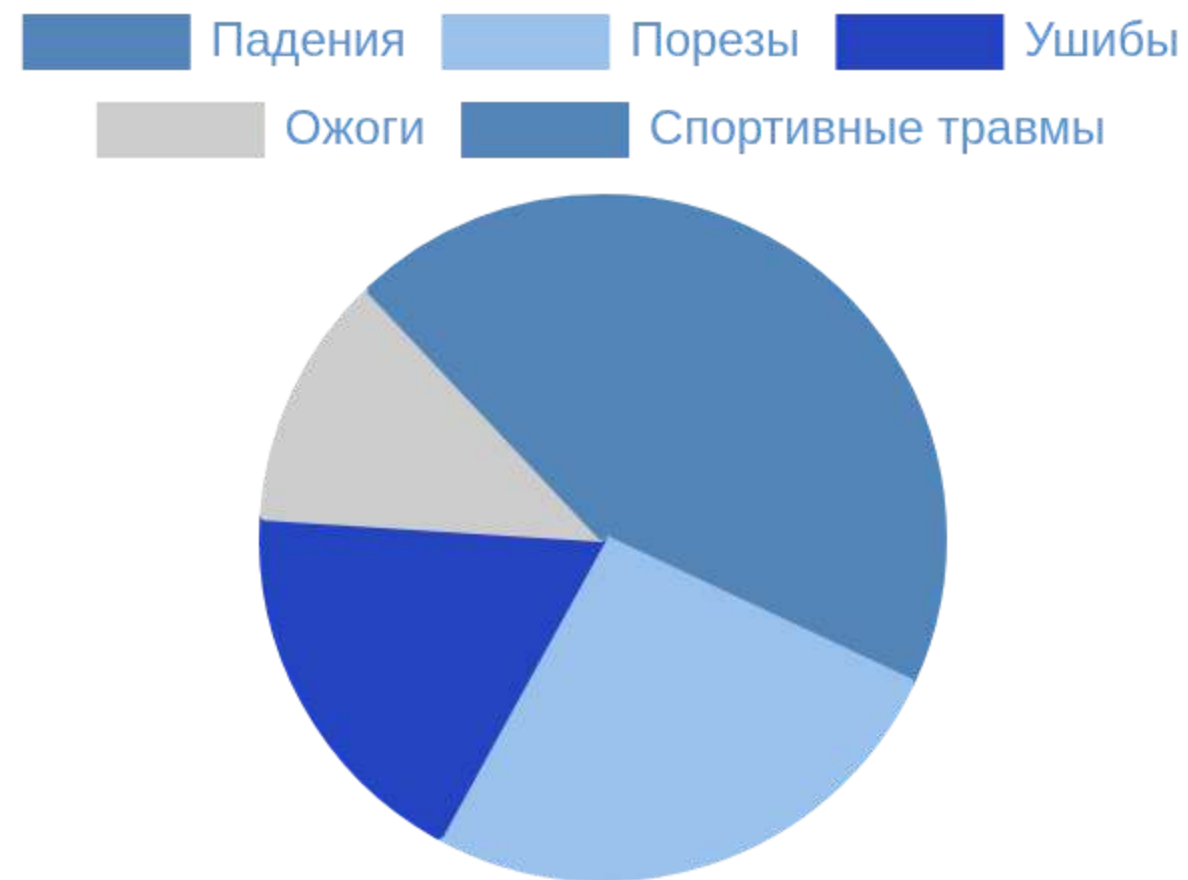


Диаграмма показывает, что травмы чаще всего связаны с обычными повседневными ситуациями. Особенно заметны падения и порезы, которые происходят дома, в школе и на улице.

Профилактика должна быть направлена прежде всего на обычные ежедневные риски, а не только на редкие случаи.

Учебный обзор типичных бытовых и школьных травм

Когда нужна срочная медицинская помощь

1

Опасное кровотечение

Скорую вызывают сразу, если кровь течёт сильно, пульсирует или быстро пропитывает повязку. В такой ситуации важно прижать рану и не терять время до приезда медиков.

2

Тяжёлая травма

Повод для срочного вызова — глубокая рана, подозрение на перелом, сильная боль после падения или невозможность пошевелить конечностью. Пострадавшего стараются не перемещать без необходимости.

3

Потеря сознания

Если человек не реагирует на обращение, его нужно проверить на дыхание и немедленно вызвать 112. Особенно опасно, когда вместе с этим появляются судороги или резкая слабость.

4

Проблемы с дыханием

Затруднённое дыхание, сильная боль в груди, посинение губ или ощущение удушья требуют срочной помощи. Эти признаки могут быстро привести к ухудшению состояния.

5

Признаки шока

Бледность, холодный пот, дрожь, спутанная речь и резкое ухудшение самочувствия указывают на шок. Чем быстрее приедет помощь, тем выше шанс избежать опасных последствий.

Сердце и сосуды: как работает кровеносная система



Сердце как насос

Сердце непрерывно сокращается и продвигает кровь по всему телу. Благодаря его работе органы получают кислород и питательные вещества, а отработанные вещества быстрее удаляются из тканей.



Артерии и вены

Артерии несут кровь от сердца к органам, а вены возвращают её обратно. Такое движение обеспечивает постоянный круг кровообращения и поддерживает работу всех систем организма.



Роль капилляров

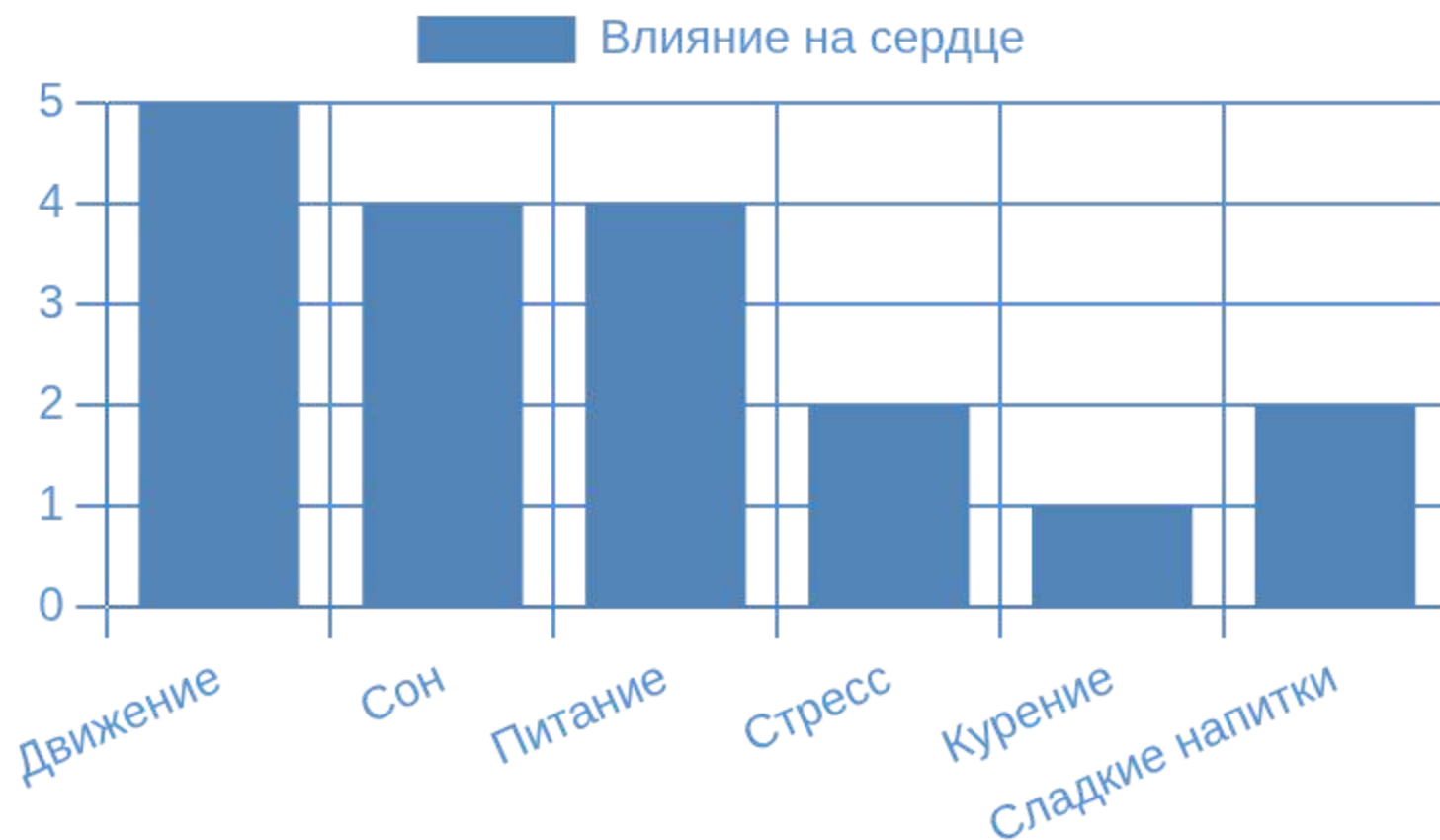
В капиллярах происходит обмен кислорода, углекислого газа, воды и питательных веществ между кровью и тканями. Именно здесь клетки получают всё необходимое для жизни.



Пульс при нагрузке

У подростка в покое пульс обычно составляет 60–100 ударов в минуту. При беге, игре или другой нагрузке сердце работает чаще, чтобы обеспечить мышцы дополнительной энергией.

Факторы, влияющие на здоровье сердца



Полезные привычки помогают сердцу работать без лишней нагрузки, а вредные постепенно ослабляют сосуды и ухудшают самочувствие уже в подростковом возрасте.

Наибольшую пользу дают движение, сон и питание; самые опасные факторы – курение, стресс и избыток сладких напитков.

Учебное обобщение по теме «Гигиена сердечно-сосудистой системы»

Питание для сердца и сосудов



Больше полезных продуктов

Овощи, фрукты, крупы, рыба и молочные продукты помогают организму получать витамины, белок и энергию. Такой рацион поддерживает нормальную работу сердца и сосудов каждый день.



Меньше соли и сахара

Избыток соли задерживает воду в организме, а большое количество сахара повышает нагрузку на обмен веществ. Поэтому лучше выбирать менее сладкие и менее солёные блюда.



Осторожнее с фастфудом

Частое употребление фастфуда и сладких напитков способствует набору лишнего веса и перегружает сосуды. Разумнее оставлять такие продукты только как редкое исключение.



Регулярность приёмов пищи

Завтрак, обед и ужин в одно и то же время помогают сохранять уровень энергии и не переедать. Умеренные порции делают питание более полезным для всего организма.



Достаточно воды

Вода нужна для нормального кровообращения и обмена веществ. Если пить регулярно в течение дня, организму легче переносить учёбу, движение и жаркую погоду.

Движение, сон и режим дня



Прогулка после уроков

После школы группа ребят выходит на площадку: кто-то идёт быстрым шагом, кто-то играет в мяч, а кто-то просто много двигается на свежем воздухе. Такие занятия помогают сердцу работать тренированнее и улучшают кровообращение.



Когда тело отдыхает

Вечером, после насыщенного дня, организму нужен сон. За 8–10 часов подросток восстанавливает силы, а сердце и сосуды получают возможность работать без лишнего напряжения. Недосып быстро сказывается на внимании и самочувствии.

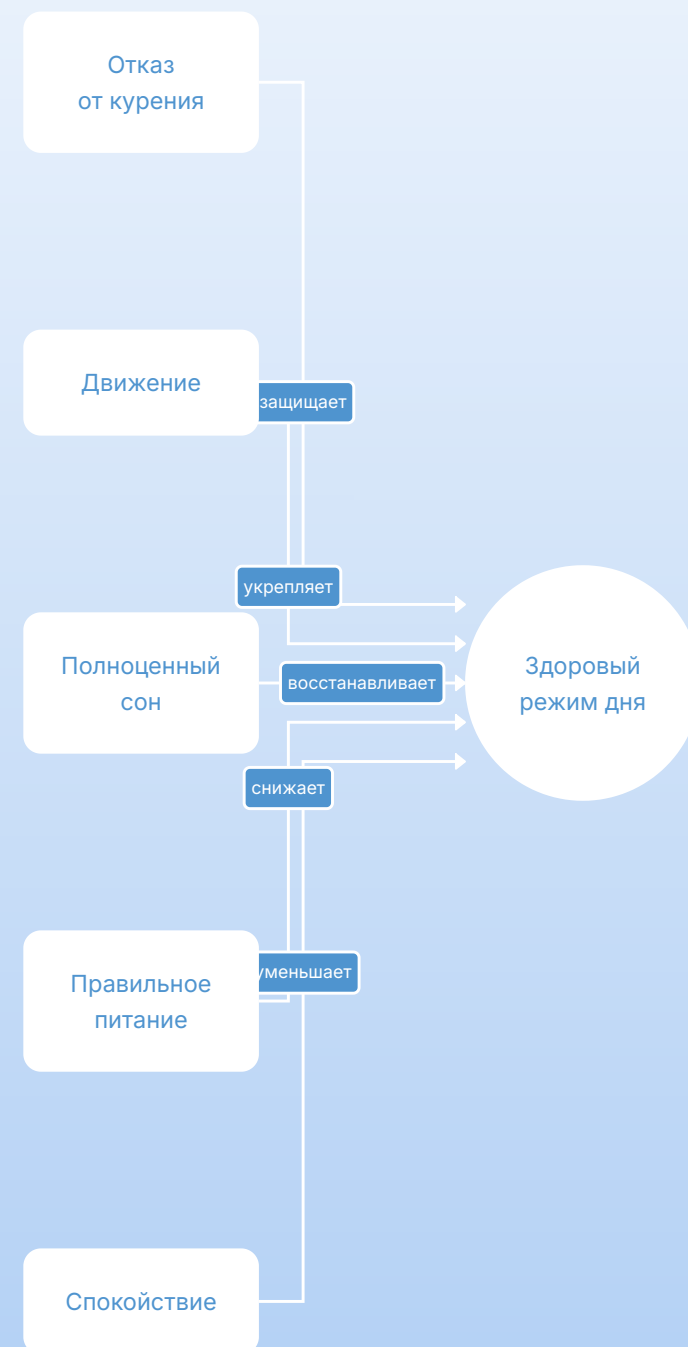


Режим, который помогает

Полезный режим дня включает движение, достаточный сон и чередование учёбы с отдыхом. Если школьник регулярно гуляет, занимается физкультурой и не ложится слишком поздно, ему легче сохранять бодрость и работоспособность.

Как привычки укрепляют сердце

Схема показывает, как повседневные привычки влияют на нагрузку на сердце и сосуды.



Полезные и вредные привычки для сердца

- Учебное обобщение по теме «Гигиена сердечно-сосудистой системы»

Привычка	Влияние	Пример
Ходьба	Укрепляет	Прогулка
Вода	Поддерживает	Стакан воды
Курение	Вредит	Пассивное

Таблица помогает быстро сравнить повседневные привычки и их влияние на работу сердца и сосудов.

Даже простые ежедневные действия заметно улучшают или ухудшают работу сердца; полезные привычки легче поддерживать, чем исправлять последствия вредных.

Связь первой помощи и профилактики



Безопасность прежде всего

Соблюдение правил на улице, в школе и дома уменьшает риск падений, порезов и ожогов. Чем внимательнее человек к обстановке, тем меньше поводов для травмы.



Быстрая помощь

Знание простых действий помогает не растеряться при ране или кровотечении. Правильный первый шаг уменьшает потерю крови и даёт время дождаться медиков.



Здоровый организм

Полноценный сон, движение и разумное питание поддерживают силы тела. После нагрузки такой организм быстрее восстанавливается и легче переносит случайные повреждения.

Типичные ошибки и способы их избежать

1

Не трогать рану лишний раз

Нельзя тереть повреждённое место или заливать глубокий порез агрессивными средствами. Это усиливает боль, повышает риск инфекции и мешает правильной обработке раны.

2

Не удалять предметы

Если в ране застрял предмет, его не вытаскивают самостоятельно. Его нужно зафиксировать и дождаться врачей, чтобы не усилить кровотечение и не повредить ткани.

3

Правильно действовать при носовом кровотечении

При носовом кровотечении голову наклоняют вперёд, а не назад. Так кровь не попадает в горло и дыхательные пути, а человеку легче дышать и контролировать состояние.

4

Обеспечить покой и давление

После травмы нельзя заставлять пострадавшего активно двигаться. При сильном кровотечении нужно сразу прижать рану и наложить повязку, чтобы уменьшить потерю крови.

Здоровье в твоих руках

Если помнить правила первой помощи и поддерживать сердце полезными привычками, можно быстрее помочь себе и другим. Безопасность, спокойствие и забота о режиме дня действительно сохраняют здоровье.