

## ***Беседа по здоровому образу жизни «Если укусила собака»***

### ***Как правильно действовать при укусе собаки?***

*Раны от укусов всегда сильно загрязнены слюной и часто воспаляются. Поэтому действовать надо так:*

- Если кровотечение из раны не очень сильное, не следует пытаться остановить его. С вытекающей кровью из раны вымывается значительное количество микробов.*
- Место укуса следует промыть мыльным раствором (лучше хозяйственным или специальным антибактериальным) или 3% аптечным раствором перекиси водорода.*
- Кожу вокруг укуса желательно обработать 5% аптечным раствором йода. Не следует саму укушенную рану обрабатывать одеколоном или спиртом, или настойкой бриллиантовой зелени, или раствором йода, так как эти вещества дополнительно травмируют и без того поврежденные ткани.*
- Рану можно не очень туго забинтовать стерильным бинтом или обернуть чистой хлопчатобумажной тканью.*
- **Обязательно надо доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение! При укусе собаки невозможно исключить вероятность инфицирования вирусом бешенства. Сделать это необходимо, даже если укусила домашняя или привитая от бешенства собака.***

*Очень опасны в плане заражения вирусом бешенства лесные животные – особенно лисы и ежи.*

***Надо помнить,*** что животные могут быть заразны уже за 10 дней до появления у них внешних признаков бешенства. Самую большую опасность при заражении бешенством представляют укусы на лице, голове кончиках пальцев.

*В медицинском учреждении, после обработки укушенной раны, врачом принимается решение о необходимости иммунизации пострадавшего против вируса бешенства.*

***Будьте бдительны, и общение с животными принесет вам только радость!***

## ***Беседа по здоровому образу жизни «Если случился обморок?»***

*Обморок хотя бы раз в жизни может случиться с каждым. Это внезапная кратковременная потеря памяти в результате ухудшения снабжения головного мозга кислородом. Непростительная ошибка считать обморок «пустяком» и уделом истерических женщин.*

### ***Причиной обморока может стать:***

- 1. сосудистое заболевание мозга;*
- 2. нарушение ритма сердца;*
- 3. нарушение регуляции сердечно-сосудистой системы;*
- 4. болевой шок;*
- 5. начало коматозного состояния (при сахарном диабете, заболевания щитовидной железы и пр.).*

*Чаще встречается простой обморок, вызванный либо сильным волнением или испугом, либо переутомлением или длительном нахождении в условиях нехватки кислорода (в общественном транспорте, в местах большого скопления народа и пр.).*

### ***Признаки приближения обморока:***

*Внезапное легкое затуманивание сознания; головокружение, звон в ушах, зевота, бледность, похолодание рук и ног, капли пота на лице; резкая слабость, темные пятна перед глазами, дурнота.*

### ***Первая помощь:***

- уложить пострадавшего на спину, чтобы ноги были слегка приподняты, голова опущена или вровень с корпусом;*
- обеспечить допуск кислорода (ослабить сдавливающую одежду, вынести на свежий воздух и т.д.);*
- побрызгать на лицо холодной водой или поднести к носу ватку, смоченную в нашатыре;*
- пощелкать по кончику носа или резко хлопнуть по щекам (болевы раздражители стимулируют восстановление сознания);*
- если ничего не помогло, обязательно вызвать «скорую» и до её приезда находиться с пострадавшим.*

***Нельзя:*** *трясти пострадавшего или пытаться его поднять; протирать виски нашатырным спиртом или уксусом (раствор аммиака не восстанавливает мозговое кровообращение, а стимулирует дыхательный центр через нервные окончания в носоглотке – человек делает рефлекторный вдох, и в организм поступает большая порция кислорода с вдохом); насильно вливать алкоголь.*

*Май 2012 г.*

## ***Беседа по здоровому образу жизни «Трещины на губах»***

*Внешний вид губ нередко отражает состояние организма человека. В меру яркие губы обычно говорят о здоровье, бледные – о малокровии, синюшные – о заболевании сердца, сосудов и т.д. Сухие губы иногда указывают на недостаток в организме витаминов. У некоторых кожа на губах от природы более чувствительная и трескается чаще. Но в то же время сухость может быть вызвана и другими причинами: длительным пребыванием на холоде, жаре, сильном ветре, постоянным курением, вредными привычками облизывать губы, грызть ногти и т. д. Заболевание губ иногда носит аллергический характер из-за непереносимости организмом некоторых пищевых веществ: яиц, шоколада, цитрусовых, рыбы и др. Аллергическими могут также стать некачественные, дешевые губные помады, некоторые зубные пасты, лосьон и мыло.*

*Заболевание развивается медленно. На сухой, воспаленной кайме губ появляются мелкие чешуйки, заусеницы, которые вызывают неприятное ощущение, зуд и боль. Если воспаление усиливается, возникают трещины, кровянистые корочки.*

*Воспалительный процесс может распространиться на кожу лица.*

*Трещины иногда образуются в уголках рта. Это так называемые «заеды». Заболевание чаще появляется у детей и подростков. Как правило, оно проходит быстрее, если раньше начато лечение.*

*Причиной «заед» могут быть также больные кариозные зубы, слюнотечение во время сна, неправильно поставленные зубные протезы. При сухости губы необходимо на ночь смазывать питательным кремом или любым растительным маслом. А вот вазелин или глицерин использовать не рекомендуется, они увеличивают сухость кожи, усугубляют болезнь.*

*Девушкам до 20 лет не рекомендуется использование традиционной губной помады, так как ингредиенты, входящие в её состав, могут пагубно повлиять на состояние слизистой красной каймы губ.*

***Для того чтобы губы не трескались, не обгорали на солнце и не обветривались, достаточно пользоваться гигиенической помадой.***

***Помните – губы нуждаются в защите и зимой и летом, в любую погоду.***

*Апрель 2012 г.*