

Медицинская подготовка

ТЕМА № 1
ГРУППОВОЕ
ЗАНЯТИЕ № 1

Первая помощь
Личная гигиена военнослужащих
Инфекционные заболевания

УЧЕБНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

1. Изучить с курсантами источники инфекций и понятие об инфекционных заболеваниях, и их возбудителях;
2. Изучить с курсантами пути распространения инфекционных заболеваний;
3. Изучить с курсантами меры личной профилактики заболеваний.

Время: 45 минут.

ПЛАН ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ

Вступительная часть	3 мин.
Учебные вопросы (основная часть)	40 мин.
Тема № 1 Первая помощь	
1. Понятие об инфекционных заболеваниях и их возбудителях. Источники инфекций. Пути распространения инфекционных заболеваний.	20 мин.
2. Меры личной профилактики заболеваний.	20 мин.
Заключительная часть	2 мин.
.....	

Учебно-материальное обеспечение:

1. Наглядные пособия:

- мультимедийные материалы.

2. Технические средства обучения:

- мультимедийная проектная установка, плакаты, стенды, медицинская сумка.

Литература:

1. Учебник санитарного инструктора.
2. Учебник «Основы военной службы».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Достижимые уровни обученности	Методические приемы
Знать: - Правила личной гигиены военнослужащих Прививаемые компетенции - Твёрдо знать меры личной профилактики заболеваний	Устное изложение материала, запись информации мелом на доске, использование мультимедийных материалов (демонстрация слайдов), плакатов и стендов.
Содержание занятия	Методические рекомендации
Общие организационно-методические указания	При проведении занятия обеспечить раскрытие учебных вопросов, разъяснить и дать под запись основные понятия об инфекционных заболеваниях.
Вступительная часть	Принять рапорт, проверить наличие и внешний вид личного состава, готовность к занятию. Объявить тему, цели, время, учебные вопросы и порядок проведения занятия. Указать место проведения занятий по тактической подготовке.
Содержание занятия	Методические рекомендации
По 1-му вопросу	<u>Понятие об инфекционных заболеваниях и их возбудителях. Источники инфекций. Пути распространения инфекционных заболеваний.</u> Разъяснить курсантам и дать под запись основные положения данного вопроса. Подводятся итоги по данному вопросу.
По 2-му вопросу	<u>Меры личной профилактики заболеваний.</u> Разъяснить курсантам и дать под запись основные положения данного вопроса. Подводятся итоги по данному вопросу.
Заключительная часть	Подвести итоги занятия, ответить на вопросы курсантов, выдать задание на самостоятельную работу, объявить вид и тему следующего занятия.

Вступительная часть.

1. Прием учебного взвода;
2. Контроль готовности к занятию;
3. Постановка темы и цели занятия.

Учебные вопросы (основная часть)

Тема № 1 Первая помощь

1. Понятие об инфекционных заболеваниях и их возбудителях. Источники инфекций. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Понятие об инфекционных заболеваниях и их возбудителях

Инфекционное заболевание - это такая болезнь, которая не только вызвана, но и поддерживается присутствием в организме живого повреждающего чужеродного агента (возбудителя). На его воздействие организм отвечает защитными реакциями.

Причинным фактором инфекционных заболеваний является возбудитель (микроорганизм). Как правило, каждое инфекционное заболевание имеет своего возбудителя.

Основными возбудителями инфекционных болезней являются вирусы, бактерии и простейшие.

Вирусы - микроскопические неклеточные формы жизни, способные проникать в определенные живые клетки и размножаться в них.

Бактерии - одноклеточные микроорганизмы шаровидной (кокки), палочковидной или извитой (спиралевидной) формы.

Простейшие - одноклеточные существа, способные осуществлять разнообразные функции, свойственные отдельным тканям и органам более высоко-развитых организмов.

Источники инфекций

Для распространения инфекционной болезни необходим источник инфекции (больной или бактерионоситель).

Грызуны являются источниками и переносчиками многих инфекционных заболеваний (чума, туляремия, бешенство, псевдотуберкулез, ящур, сибирская язва, энцефалиты и др.). Особенно опасны грызуны в военное время в связи с массовым размножением (обилие кормов в виде необработанных зерновых и овощных культур), прекращением или ограничением истребительных мероприятий, расширением контакта с грызунами людей при полевом размещении войск.

Многие насекомые являются переносчиками инфекции.

Клещи являются опасными паразитами. Построению своего тела они отличаются от насекомых. Головы у них нет, но ротовые органы так развиты и велики, что их неправильно называют «головкой клеща». Глаза обычно отсутствуют, конечности состоят из 4-7 члеников с коготками или присосками.

Желудок у кровососущих клещей имеет слепые выросты. При заполнении их кровью объем тела клеща иногда увеличивается в 100 раз.

Клещи передают человеку возбудителей туляремии, сезонных энцефалитов, риккетсиозов, возвратного тифа и других заболеваний.

Вши паразитируют на коже животных и человека. Тело их имеет длину 2-4 мм покрыто плотной оболочкой, выдерживающей значительное давление. Самка откладывает яйца (гниды), приклеивая их к волосам или одежде. Вши живут в среднем 30 дней. Они являются переносчиками возбудителей сыпного и возвратного тифов.

Блохи паразитируют на определенных видах животных, откладывают яйца в сухой мусор, являются специфическими переносчиками возбудителей чумы.

Комары являются специфическими переносчиками возбудителей различных болезней. Малярийный комар - анофелес передает плазмодиев малярии, а комары кулекс и аэдес переносят возбудителей японского энцефалита и желтой лихорадки (аэдес египетский). Местами обитания комаров являются болота, плавни и заросли камыша по берегам рек, озер и прудов; радиус полета комара не превышает обычно 3-3,5 км.

Москиты - мелкие рыжеватые двукрылые насекомые размером 2-2,5 мм. Обитают в норах грызунов, в погребках, пещерах, гротах и т.п. На человека нападают главным образом в темное время суток. Дальность полета от мест выплода обычно не превышает 1,5 км. Охотно летят на свет. Москиты передают возбудителей лейшманиоза и москитной лихорадки (паппатачи).

Мухи являются механическими переносчиками возбудителей ряда заболеваний (кишечных

инфекций, туберкулеза, глистных болезней и др.). Некоторые виды мух являются кровососами (например, муха-жигалка) и передают инфекцию (туляремию, сибирскую язву) во время кровососания.

Свои яйца мухи откладывают в испражнения, навоз, гниющие отбросы. Из яиц вылупливаются личинки, которые выбираются из жидких нечистот в сухие места (навоз, земля) и превращаются в куколки, через несколько дней из куколки вылупливается взрослая муха. Весь цикл развития летом длится примерно 18-20 дней.

На источник инфекции большое влияние оказывают природные условия. Многие животные - носители инфекции - обитают только в определенных климатогеографических зонах. С этим связано и соответствующее распространение так называемых природноочаговых заболеваний. В зависимости от сезона года изменяется образ жизни животных (некоторые залегают в спячку на всю зиму). С наступлением холодов прекращается активность насекомых и клещей, что приводит к полному прекращению или резкому снижению заражаемости людей инфекциями, которые передаются насекомыми и клещами.

Заболевший человек сам становится источником возбудителей болезни. Он может заразить окружающих при контакте с ними или путем обсеменения возбудителями различных объектов внешней среды. Особенно опасны для окружающих больные, которые своевременно не обращаются за медицинской помощью. Как можно раньше выявить инфекционного больного - ответственная задача медицинских работников.

Решающее значение принадлежит социальному фактору. Материальная обеспеченность, состояние питания населения, жилищные условия, санитарно-коммунальное благоустройство, уровень санитарной и общей культуры, доступность медицинской помощи и другие стороны общественной жизни обуславливают возможность или невозможность появления источников инфекционных заболеваний.

Пути распространения инфекционных заболеваний

Воздух, вода, пищевые продукты, предметы обихода, а также живые переносчики - насекомые, с помощью которых болезнетворный микроб передается от больного или носителя болезни здоровому организму, могут быть факторами передачи инфекций.

Различают воздушный (воздушно-капельный, воздушно-пылевой), водный, пищевой и контактно-бытовой пути передачи инфекции.

При воздушном способе передачи возбудителя происходит заражение восприимчивых лиц, находящихся в условиях тесного и достаточно продолжительного общения с источником инфекции, особенно в помещениях с низкой температурой и высокой влажностью воздуха. При этом возбудители болезни с капельками слюны и носоглоточной слизи выделяются в воздух больными и носителями при разговоре, чихании, кашле.

Пути передачи при инфекциях, передающихся парентеральным (минуя пищеварительный тракт) путем могут быть естественными и искусственными.

Естественные пути передачи: половой, от матери плоду (заражение во время родов), бытовой - через бритвенные приборы, зубные щетки и пр.

Искусственный путь передачи реализуется через поврежденную кожу, слизистые оболочки у наркоманов, при лечебно-диагностических манипуляциях: уколы, операции, переливание крови, эндоскопические исследования и др.

Передача возбудителей инфекционных болезней с помощью насекомых и клещей получила название трансмиссивной.

Членистоногие могут переносить болезнетворных микробов механическим (на лапках, крыльях) и специфическим путем. В последнем случае возбудитель болезни проходит в теле переносчика определенный цикл развития. Переносчик становится заразным только спустя некоторое время после питания кровью больного. Некоторые переносчики сохраняют возбудителей годами.

2. Меры личной профилактики заболеваний

Личная гигиена - это совокупность гигиенических норм и правил поведения каждого военнослужащего, способствующих предупреждению заболеваний, сохранению и укреплению его здоровья, поддержанию высокой бое- и трудоспособности. Личная гигиена включает правила гигиенического содержания тела, ухода за полостью рта, пользования обмундированием, обувью, закаливания, а также предусматривает исключение вредных для здоровья привычек. Каждый военнослужащий должен строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, повседневно закаливать свой организм и стремиться к физическому совершенствованию.

Уход за телом

Правила личной гигиены предусматривают: утреннее умывание с чисткой зубов и обтиранием тела до пояса прохладной водой; мытье рук перед каждым приемом пищи; умывание, чистку зубов и мытье ног перед сном, своевременное бритье лица, стрижку волос и ногтей; регулярное мытье в бане со сменой нательного и постельного белья, полотенец и носков; содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели.

Уход за кожей

Регулярное мытье кожи необходимо для очистки ее от внешних загрязнений, пота, избытка кожного сала, чешуек рогового слоя и микроорганизмов. Особо тщательно следует мыть ногти, подрезая их каждую неделю, чтобы под ними не скапливалась грязь. Очень важно защищать кожу от мелких травм, которые служат входными воротами для микроорганизмов. Для защиты кожи используют спецодежду, защитные пасты и специальные моющие средства. Мелкие травмы необходимо смазывать 5% настойкой йода, 2% раствором бриллиантового зеленого или антисептической пленкообразующей жидкостью. На местах обслуживания боевой техники, в парках, цехах, мастерских должны быть умывальники с теплой водой и мылом.

Благоприятное влияние на кожу оказывают свежий воздух, солнечные лучи, купание и другие физические упражнения, которые повышают ее стойкость к внешним раздражителям.

Уход за волосами

Для того чтобы поддерживать волосы в чистоте, их моют с мылом не реже одного раза в неделю, а жирные - чаще. После мытья волосы просушивают банным полотенцем и расчесывают.

Все военнослужащие должны носить аккуратную короткую прическу, сохраняющую естественное направление волос. У каждого военнослужащего должна быть своя расческа, лучше пластмассовая с тупыми зубцами.

Для ухода за кожей лица необходимо своевременное, лучше ежедневное бритье. Бритвенные принадлежности, электробритву следует содержать в чистоте и не позволять пользоваться ими кому-либо, ибо это может привести к заносу инфекции. После бритья кожу лица моют водой с мылом и протирают одеколоном.

Уход за зубами

Наличие больных зубов способствует заболеваниям внутренних органов. Зубы чистят два раза в сутки - утром и вечером перед сном. Чистка должна производиться в вертикальном и горизонтальном направлениях с использованием зубного порошка или зубной пасты. Зубная щетка должна быть индивидуальной, обычно ее хранят в специальном футляре. Вредно кусать зубами твердые предметы (орехи, кости, проволоку и т.п.). После каждого приема пищи необходимо полоскать рот, поскольку микробное разложение остатков пищи, застрявшей между зубами, ведет к порче зубной эмали, образованию зубных камней и возникновению кариеса. При отсутствии лечения болезнь распространяется внутрь зуба. Во всех случаях, когда заболевание зубов только начинается, как правило, можно быстро и безболезненно его излечить.

Уход за ногами

Содержание ног в чистоте, правильный уход за ними - важное условие сохранения здоровья и боеспособности военнослужащего.

В результате механического давления и трения кожи ног при ношении плохо пригнанной обуви или неумелого наворачивания портянок могут возникать потертости, требующие специального лечения и надолго выводящие военнослужащего из строя.

Заражение грибковыми заболеваниями кожи стоп может произойти в банях, душевых, в спортивных залах, через обезличенную обувь (например, тапочки). Возникновение заболеваний кожи стоп чаще всего является результатом несоблюдения правил личной гигиены. Необходимо ежедневно мыть ноги перед сном с последующим тщательным обтиранием их полотенцем. Полезно в часы отдыха менять сапоги на тапочки, закаливать кожу стоп хождением босиком. Существенное значение имеет умелое наворачивание портянок (рис.1).

Лица, страдающие повышенной потливостью, должны особо следить за ногами, чаще стирать носки или портянки.

правая нога



левая нога



Рис. 1. Правильное наворачивание портянок

Гигиена одежды и обуви

Одежда играет жизненно важную роль, защищая военнослужащих от холода, снега, дождя и избыточной солнечной радиации, а также предохраняя кожу от различных загрязнений и других вредных воздействий.

Военнослужащим обмундирование выдается согласно установленным нормам вещевого довольствия в зависимости от вида Вооруженных Сил и рода войск: повседневное, парадно-выходное обмундирование, рабочая и специальная (защитная) одежда. Кроме того, в районах с жарким климатом выдается облегченное обмундирование, а в районах с особо холодным климатом - дополнительно теплые вещи.

При получении и подгонке обмундирования нужно обращать внимание на то, чтобы одежда свободно прилегала к телу. Неправильно подобранная одежда может резко ограничить свободу движений человека, увеличить его энергозатраты, затруднять дыхание, кровообращение, раздражать кожные покровы, ухудшать субъективное состояние, снижать работоспособность и т. п.

Особого внимания заслуживает подбор обуви по размерам стопы и окружности голени, поскольку большие ее размеры могут привести к потертостям, а малые - к отморожениям ног.

Для обеспечения нормальной подгонки обуви составляется так называемый подгоночный комплект. В него входят девять номеров обуви по длине стопы,

с 38 по 46. Каждый номер, кроме того, имеет три размера по полноте: узкий, средний и широкий. Весь комплект, таким образом, составляет 27 размеров. Во всех случаях (в любое время года) подгонка обуви производится на ногу, обернутую двумя портянками - летней и зимней. Вкладные стельки из обуви на время подгонки вынимаются. При подгонке обуви необходимо правильно навернуть портянки. Портянки используют установленного образца по материалу и размерам: летняя - саржевая 90х35 см, зимняя - байковая 90х34,5 см или суконная 71х35,5 см.

При правильно подогнанной обуви нога нигде не должна испытывать давления, а большой и второй пальцы не должны упираться в носочную часть сапога или ботинка (рис.2). Между пальцами ноги и краем обуви должен быть зазор, который можно определить надавливанием с наружной стороны носка (рис.3). Пальцами следует захватить кожу сапога в подъеме, если сапоги подогнаны правильно, она должна несколько приподняться.

Закаливание и физическое совершенствование способствуют повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и к военной службе. Оно должно проводиться систематически путем использования водных, воздушных и солнечных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом.

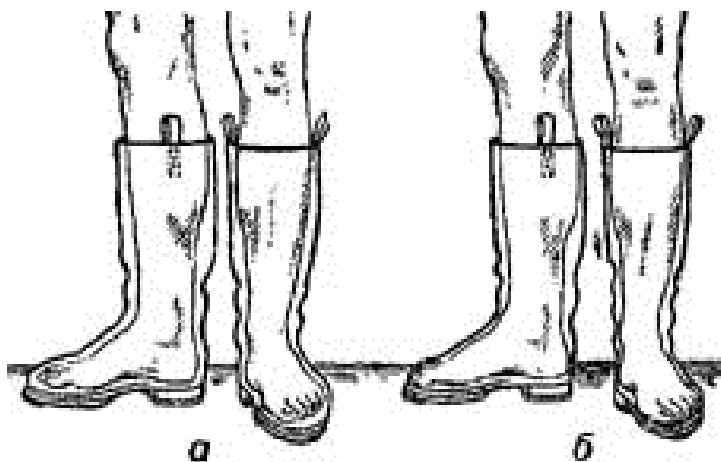


Рис. 2. Подгонка обуви: а - правильная; б – неправильная

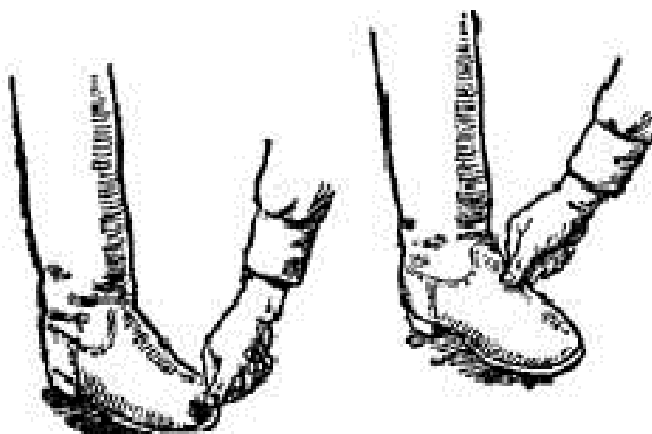


Рис.3. Проверка, подгонки обуви

Основными способами закаливания являются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе, как в летнее, так и в зимнее время;
- обмывание до пояса холодной водой, или принятие холодного душа;
- полоскание горла холодной водой;
- лыжные тренировки, выполнение хозяйственных работ в зимний период в облегченной одежде;
- солнечные ванны и купание в открытых водоемах в летний период.

Совокупность гигиенических норм и правил, реализуемая в укладе жизни человека, составляет понятие здорового образа жизни. Основные элементы здорового образа жизни – это физическая культура, правильное питание, отказ от вредных привычек, индивидуальная профилактика заболеваний, в том числе – передающихся половым путем.

Заключительная часть.

1. Подведение итогов занятия.
2. Выдача задания на самоподготовку:
3. Объявление темы следующего занятия.

Руководитель занятия _____

« » _____ 20__ г.