

«Свое здоровье сохраним,
окажем помощь и другим!»



**ОГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»**



Цель курса: в игровой форме грамотно обучить детей азам первой доврачебной помощи.

Задачи курса:

- - проинформировать детей по данной тематике;
- - научить правильно оказывать первую доврачебную помощь при инсультах и инфарктах;
- - дать оценку полученным знаниям.

Результат: повышение уровня и качества знаний в области оказания первой доврачебной помощи при инсультах и инфарктах.

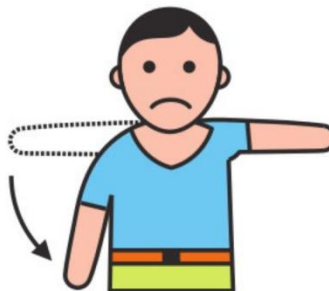
ИНСУЛЬТ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ С КАЖДЫМ

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ИНСУЛЬТА ЗВОНИ 112

ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



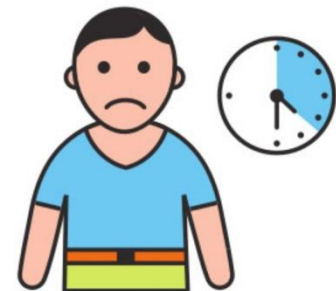
Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

Инсульт



- **Так что же это такое?**
- **Инсульт** является одним из самых распространенных серьезных заболеваний. В момент инсульта нарушается мозговое кровообращение, восстановить которое необходимо как можно быстрее. Ведь пострадавший в итоге может не только остаться инвалидом, но и вовсе умереть. Поэтому очень важна своевременная профилактика инсульта.
- У инсульта, как и у каждого заболевания, есть свои симптомы.
- О скором развитии инсульта свидетельствуют следующие изменения в организме.
 1. Перекос лица или онемение губы или половины лица.
 2. Нарушение речи.
 3. Слабость, онемение руки и/или ноги (**неожиданная** утрата способности двигать рукой или ногой).
 4. Нарушение зрения
 5. Дезориентация.
 6. **Сильнейшее** головокружение.
 7. **Сильная** головная боль

Инсульт



- Вредные привычки – алкоголь, курение, наркотики, - в разы увеличивают риск развития инсульта!!!!



При курении у подростка **очень сильно страдает память.**

Эксперименты показали, что **курение снижает скорость заучивания** и объём памяти.

Также **замедляется реакция** в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается

острота зрения.

Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

При трудностях отвыкания от курения обратитесь к врачу-наркологу, он проконсультирует, как уменьшить болезненные явления.

Дети, которые находятся рядом с курящим человеком и дышат вторичным дымом, страдают:

- Снижением иммунитета.
- Частыми простудными заболеваниями и отитами.
- Частыми бронхитными заболеваниями.
- Повышен риск развития бронхальной астмы.
- Все заболевания органов дыхания протекают тяжелее, с сильным кашлем, затрудненным дыханием.

Инсульт



- Существует быстрый тест, позволяющий определить, инсульт перед вами или нет. Например, вашей бабушке, или дедушке, или другому человеку стало плохо. Попросите их выполнить три несложных действия:
- **Попросите его улыбнуться.** Симметрично ли выглядит лицо, улыбка? Во время приступа инсульта улыбка будет кривой и ассиметричной, один уголок губ будет опущен вниз, в то время когда при нормальном состоянии она должна быть ровной и симметричной.
- Попросите его, например, **назвать свое имя:** четко ли звучит речь? При инсульте человек не сможет ровно и спокойно произнести речь, она будет смазанной, невнятной или будет слышно заикание. Может создаться впечатление, что разговаривает пьяный человек. Именно этот показатель часто губит жизни людей, у которых случился инсульт на улице, потому что прохожие люди думают, что этот человек пьян.
- И последнее, попросите пострадавшего **поднять обе руки:** не опускается ли одна рука или обе произвольно? При инсульте человек не сможет поднять обе руки на один уровень. Рука, которая будет поднята ниже, будет обозначать поражение этой стороны тела.
- Также при инсульте больной не сможет нормально высунуть язык. Одна сторона его будет кривой, неправильной формы.

Инсульт



- Вот это, пожалуй, основные критерии, по которым можно определить, инсульт перед вами или нет.
- Сразу же вызвать скорую помощь! Звонить по номеру 103 с мобильного или 03 со стационарного. Номер 112 — для всех телефонов.
- Дождитесь скорую помощь и будьте рядом с больным.
- Положите пострадавшего горизонтально.
- Расстегните одежду и обеспечьте приток свежего воздуха.
- Запомните, при инсульте давать еду или воду категорически запрещено!

РАССКАЖИ РОДИТЕЛЯМ

ИНФАРКТ МИОКАРДА – гибель клеток сердечной мышцы вследствие острого нарушения их кровоснабжения

ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА



Интенсивная боль
за грудиной



Боль не прекращается
после приема нитроглицерина



Продолжительность боли
более 15 минут

**ЕСЛИ КОМУ-ТО РЯДОМ СТАЛО ПЛОХО, НЕОБХОДИМО
СРОЧНО ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»**

Помните! Время, за которое можно успеть остановить гибель клеток сердечной мышцы – **6 часов** от начала появления признаков.



103



03

Инфаркт



- К сожалению, инсульт не единственное заболевание сердца, из-за которого ваши бабушки и дедушки могут почувствовать себя плохо. Еще одно очень серьезное заболевание сердца — инфаркт миокарда.
- **Инфаркт миокарда**, очень серьезное заболевание сердца. Если вовремя не оказать человеку, у которого появляются признаки инфаркта, медицинскую помощь, то он может умереть, потому что пораженное сердце может не справиться со своей работой и просто остановиться.

Инфаркт



Признаки, что у человека случился инфаркт?

1. Прежде всего, это **внезапно, или приступообразно возникшие давящие, сжимающие, жгучие, ломящие боли в грудной клетке слева (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут**. В этот момент вы можете увидеть, что человек держится руками за сердце, у него страдальческое выражение лица, может застонать. Аналогичные боли могут часто наблюдаться в области левого плеча или предплечья, левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, в обоих плечах, обеих руках, нижней части грудины вместе с верхней частью живота.

- 2. Боли часто сопровождаются **чувством нехватки воздуха, одышкой**, в этом случае вы можете увидеть, что человек дышит очень часто, «хватает ртом воздух».
- 3. Также может быть **резкая слабость, холодный пот, тошнота**.
- 4. Если вы увидите, что у человека внезапно появились признаки сердечного приступа, о которых мы с вами говорили, не ждите, что боль пройдет – в такой ситуации это опасно для жизни! Быстро и без промедления **вызывайте бригаду скорой медицинской помощи**. Звоните по номеру 112 с мобильного или 03 со стационарного. Обязательно дождитесь скорую помощь и будьте рядом с больным.



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области»
г. Кострома, ул. Ленина, 151, пом. 126; тел.: (4942) 45-01-35; e-mail: cozmp@pu.dzo-kostroma.ru
vk.com/zdorovaya_kostroma | ok.ru/zdorovaya.kostroma

КУРИТЬ ОПАСНО!

Ребята, не привыкайте к табачному зелью!
Никогда не берите сигарету из:



Любопытства
Хвастовства
Легкомыслия
в порядке пробы!

КУРЕНИЕ нарушает нормальный рост подростков.

ТАБАК всех сортов ядовит, он разрушает здоровье человека.

Для подростков, организм которых не вполне развит, табак вдвойне вреден.

КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК развития хронических заболеваний (заболевания сердца, рак, эмфизема легких).

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, связанные с курением,

обычно появляются в зрелом возрасте, но **ПОДРОСТКИ – КУРИЛЬЩИКИ ЧАЩЕ СТРАДАЮТ** от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.





- **Можете вы оказать какую-то помощь до приезда врачей?**

Запомните эти действия:

- 1. Сразу после возникновения приступа помогите человеку **сесть или лечь в постель с приподнятым изголовьем**. Как приподнять изголовье? Можно подложить подушку, свернутое одеяло, свернутую куртку, рюкзак или что-то другое, что есть у вас под руками.
- 2. **Обеспечьте доступ свежего воздуха**. Если приступ случился в помещении — откройте окна; если на улице — не вставляйте толпой вокруг пострадавшего.
- 3. **Предложите принять** заболевшему человеку таблетки, которыми он пользуется, а именно **таблетку нитроглицерина и таблетку аспирина**, который нужно обязательно разжевать.



- Берегите свое здоровье, будьте внимательны и осторожны всегда! И обязательно помогайте тем, кому нужна помощь. Даже если вы не можете оказать никакой медицинской помощи, позовите других и **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ!!!**

Телефон все помнят?

- ***103 с мобильного или 03 со стационарного.***
- ***Номер 112 — для всех телефонов.***

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

Запомните простой тест, который поможет
распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.

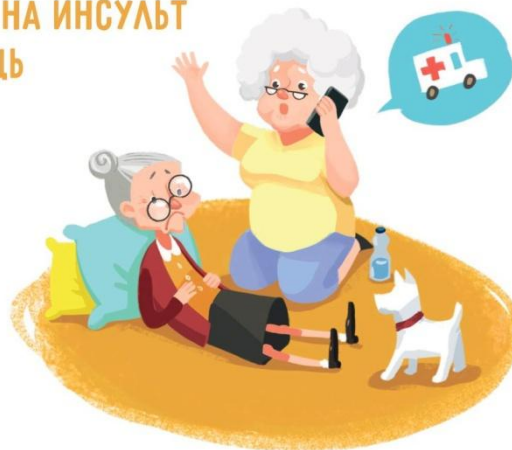


У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



Оказание первой помощи при инфаркте



Алгоритм неотложных действий при сердечном приступе

- Если у больного внезапно появились характерные признаки сердечного приступа (даже при слабой или умеренной их интенсивности), которые сохраняются более 5 минут, – необходимо сразу вызвать скорую медицинскую помощь.
- Состояние алкогольного опьянения в этой смертельно опасной ситуации не является доводом для откладывания вызова скорой помощи.
- Если у больного появились симптомы сердечного приступа и нет возможности вызвать скорую помощь, то нужно попросить кого-нибудь довезти его до больницы – это единственно правильное решение. Больному никогда нельзя садиться за руль самостоятельно, за исключением полного отсутствия выбора.



Внимание!

- Больному с сердечным приступом категорически **запрещается** вставать, ходить, курить, **принимать алкоголь** и пищу до прибытия бригады скорой медицинской помощи/консультации с врачом;
- Нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при его непереносимости (аллергические реакции);
- Нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.
-



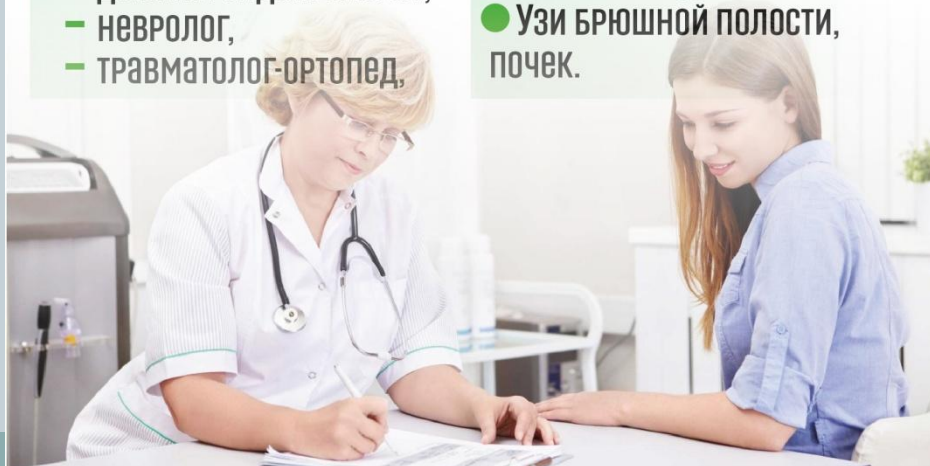
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»
г. Кострома, ул.Ленина, 151; тел.: (4942)45-01-35
cmp@pu.dzo-kostroma.ru | vk.com/zdorovaya_kostroma | ok.ru/zdorovaya.kostroma | ok.ru/helthykos

А ты прошел МЕДОСМОТР?

ЕЖЕГОДНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ПОДРОСТКОВ

Возраст 15 лет:

- Осмотр врача-педиатра;
- Осмотр врачами-специалистами:
 - детский хирург,
 - детский стоматолог,
 - детский уролог-андролог (мальчики),
 - детский эндокринолог,
 - невролог,
 - травматолог-ортопед,
- офтальмолог,
- оториноларинголог,
- психиатр подростковый,
- акушер-гинеколог (девочки);
- Общий анализ крови и мочи;
- Электрокардиография;
- Узи брюшной полости, почек.



Оказание первой помощи при инсульте



Алгоритм неотложных действий при инсульте

- При внезапном появлении любого из признаков инсульта необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут и прошли самостоятельно.
- До прибытия бригады скорой медицинской помощи:
 - если больной без сознания, нужно положить его на бок, удалить из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедиться, что больной дышит;
 - если пострадавший в сознании, помочь ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или кровати, подложив под спину подушки.



Внимание!

- Больному с острой сердечной недостаточностью необходимо исключить все физические нагрузки; категорически запрещается ходить, курить, принимать алкоголь, пить воду и принимать жидкую пищу – до прибытия бригады скорой медицинской помощи/консультации с врачом.
- **Нельзя принимать нитроглицерин при артериальном давлении менее 100 мм рт. ст., при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.**
- Больным с артериальной гипертонией или болезнью сердца с наличием одышки и отеков на ногах необходимо обсудить с лечащим врачом, какие препараты принимать при развитии острой сердечной недостаточности, четко записать их наименования, дозировку и последовательность их приема, а также уточнить у врача, при каких проявлениях болезни необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь. Каждому такому больному необходимо сформировать индивидуальную аптечку первой помощи при острой сердечной недостаточности и постоянно иметь ее при себе.

ЕЖЕГОДНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ПОДРОСТКОВ

Возраст 16 лет:

- Осмотр врача-педиатра;
- Осмотр врачами-специалистами:
 - детский хирург,
 - детский стоматолог,
 - детский уролог-андролог (мальчики),
 - детский эндокринолог,
 - невролог,
 - травматолог-ортопед,
 - офтальмолог,
 - оториноларинголог,
 - психиатр подростковый,
- акушер-гинеколог (девочки);
- Общий анализ крови и мочи

Возраст 17 лет:

- Осмотр врача-педиатра;
- Осмотр врачами-специалистами:
 - детский хирург,
 - детский стоматолог,
 - детский уролог-андролог (мальчики),
 - детский эндокринолог,
 - невролог,
 - травматолог-ортопед,
 - офтальмолог,
 - оториноларинголог,
 - психиатр подростковый,
- акушер-гинеколог (девочки);
- Общий анализ крови и мочи;
- Электрокардиография.



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ «Центр медицинской
профилактики Костромской области»



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

СОН

У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

- Ложиться спать в одно и то же время.
 - Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
 - Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
 - Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать. Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
- +1 час сна минимум на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

● класс
● время (часы)

1-4	5-7	8-9	10-11
10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

РАБОЧЕЕ МЕСТО

Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

КОМПЬЮТЕР

Оптимальное количество занятий с использованием компьютеров в течение учебного дня для обучающихся 1-4 классов составляет 1 урок, для обучающихся в 5-8 классах - 2 урока, для обучающихся в 9-11 классах - 3 урока. При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений. Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).



Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране видеодисплейного терминала, на уроке не должна превышать

● класс
● время (минуты)

1-4	5-7	8-9	10-11
15	20	25	20-30

Внеучебные занятия с использованием компьютеров рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в 2-5 классах - не более 60 мин.;
- для обучающихся в 6 классах и старше - не более 90 мин.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. для учащихся 2-5 классов и 15 мин. для учащихся более старших классов. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.



● время (минуты)
3 часа/день

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

