Министерство образования науки Российской Федерации

Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

«Тобольский Государственный педагогический институт»

имени Д.И. Менделеева

Реферат

**Личные отношения студента к здоровью как условия формирования здорового образа жизни**

Выполнил: студент

Мелёхин С. К.

4 курс 44 группы БХФ

проверил: преподаватель

Шестакова Г. В.

Тобольск – 2008

**Оглавление**

Введение

1. Личные отношения студента к здоровью как условия формирования здорового образа жизни

1.1. Рациональное питание

1.2. Сон – дело серьёзное

1.3. Вредные привычки

2. Закаливание

2.1. Закаливание воздухом

2.2. Закаливание водой

3. Первая помощь при отморожении и травмах

Заключение

Литература

**Введение**

Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

**1. Личное отношение студента к здоровью как условия формирования здорового образа жизни**

**1.1. Рациональное питание**

Рациональное (в переводе с лат.— разум) питание является важнейшим фактором здорового образа жизни.

*Рациональное питание* — питание, которое сбалансировано в энергетическом отношении по калориям, составу в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Основой жизнедеятельности является беспре­рывный обмен веществ между организмом и внешней средой. Человек получает из окру­жающей среды кислород, воду и питатель­ные вещества. В течение жизни из пищева­рительного тракта поступает в кровь и ус­ваивается организмом примерно 2,5 т белков и жиров, 10 т углеводов и 25 т воды.

Повседневная пища должна содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Для построения, восстановления кле­ток и тканей, обмена веществ и энергии требуется около 70 химических соединений. В их число входят 8—10 неза­менимых аминокислот, 3—5 полиненасыщенных жирных кислот, 18—20 витаминов, множество минеральных веществ и биомикроэлементов, которые организм сам либо вовсе не синтезирует, либо продукция их недостаточна. Все это человек получает только в том случае, если употребляет разнообразную пищу.

Белки — жизненно важные питательные вещества, ко­торые организм использует для создания ядра клетки, цитоплазмы и межклеточного вещества, от их содер­жания зависят рост и развитие организма. После прекрашения роста белки необходимы для восстановления клеток и тканей. Чрезвычайно важны ферменты и гормоны, регулирующие функции организма, а также особые белки, которые входят в состав антител (одно из важнейших звеньев иммунитета). Недостаток белков приводит к серь­езным нарушениям в деятельности функциональных си­стем организма, наиболее ранним признаком которых является снижение сопротивляемости.

*Белки* образуются из аминокислот, расположение ко­торых в молекуле белка специфично и индивидуально. Аминокислотный состав белков неодинаков. Необходимых для жизни незаменимых аминокислот (метионин, лизин, триптофан, фенилаланин и др.), которые в организме не синтезируются, больше содержится в белках животного, нежели растительного происхождения. Поэтому и сле­дует *55%* белков употреблять в виде животных белков.

*Жиры* являются прежде всего источником энергии, их много содержится в нервных тканях. Вместе с жирами человек получает и биологически ценные фосфатиды, стерины, полиненасыщенные жирные кислоты (витамин F), токоферолы (витамин Е), ретинол (витамин А) и кальци­феролы (витамин *О).* Недостаток жиров способствует снижению иммунитета, вызывает функциональные рас­стройства центральной нервной системы, внутренних ор­ганов и др. Излишек жиров животного происхождения нарушает обмен веществ, ускоряющий развитие склероза. Однако не следует полностью заменять животные жиры растительными, как это иногда делают больные атероскле­розом, считающие растительное масло чуть ли не лекар­ством. Чрезмерное употребление растительного масла вре­дит клеточным мембранам, вызывая ослабление функций клеток и преждевременное старение.

*Углеводы* являются прежде всего источниками энергии, но, кроме того, участвуют и в «строительстве» клеток и тканей. Некоторые углеводы играют весьма важную роль в жизнедеятельности организма, например гепарин пре­дотвращает свертывание крови в сосудах, гиалуроновая кислота препятствует проникновению бактерий через кле­точную оболочку и т. д.

В организме запасы углеводов невелики и если при большой физической нагрузке они не удовлетворяют потребности организма, то начинается их образование из жировых запасов. К сожалению, чаще наблюдается об­ратное явление.

Углеводы — один из основных компонентов пищи. По физиологическим нормам питания организму требу­ется 247—602 г в день, при значительных физических нагрузках (физический труд, физическая культура) — больше, при незначительной нагрузке — меньше. Углеводы получают в основном из растительных про­дуктов.

Наиболее важным является крахмал, содержащийся в зерновых и картофеле. Сахар также необходим для быстрого восполнения большого расхода энергии, обра­зования гликогена, регулирования функций центральной нервной системы и др. Отказываться от сахара нельзя, однако излишек его быстро превращается в организме в жиры и способствует ожирению, а также нарушает деятельность полезной микрофлоры в кишечнике, отрица­тельно действует на холестериновый обмен и способ­ствует развитию склероза. Если в молодости можно позво­лить себе 100 г сахара в день, то после 40 лет следует ограничиваться 50—60 г.

Большое значение имеют витамины, обладающие ката­литическими свойствами. Они являются катализаторами происходящих в организме химических реакций, участву­ют в образовании ферментов и др. Без них немыслимо нормальное течение обмена веществ, так как они связаны с развитием и становлением организма, повышают сопро­тивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды. Недостаток витаминов приводит к серьезным расстрой­ствам.

Витамин **В1** или тиамин, содержится в хлебопродук­тах, мясных и молочных изделиях, в меньшей мере в кар­тофеле, яйцах и бобовых. Суточная потребность: 2 мг.

Витамин **В2**, или рибофлавин, в организм поступает в основном с молочными и мясными продуктами. Содер­жится в дрожжах, яичном желтке, молочной сыворотке, в оболочках зерновых и др. Суточная потребность: 2,5—3 мг.

Витамин **В6**, или пиридоксин, содержится в хлебопро­дуктах, картофеле, мясе и мясных изделиях, молоке и молочных изделиях. Суточная потребность: 2—2,5 мг.

Витамина **РР**, или никотиновой кислоты, много в мясе и мясных изделиях, в овощах, фруктах, гречневой крупе, бобовых, морской рыбе, а также в молоке и молочных изделиях. Суточная потребность: 20—25 мг.

Всех названных витаминов группы В много содержится в пивных и пекарских дрожжах.

Витамина **С**, или аскорбиновой кислоты, особенно много в плодах шиповника и черной смородины, однако наибо­лее важными источниками его все-таки являются карто­фель, овощи и фрукты. Суточная потребность: 70—100 мг.

Витамин **А**, или ретинол, содержится только в продук­тах животного происхождения: в рыбьем жире и печени, говяжьей и свиной печени, яйцах, масле и др. В расти­тельных пищевых продуктах витамин А как таковой не встречается. Многие из них (вкусовая зелень, морковь, тыква и др.) содержат каротин, являющийся провитами­ном А. Из каротина в организме образуется витамин А. Суточная потребность: 1,0 мг, причем желательно, чтобы '/з составлял ретинол и 2/з каротин.

Витамин **D***,* или кальциферол, в изобилии содержится в жирной рыбе, особенно в рыбьей печени. Меньше его в яйцах (в желтке), молоке и молочных изделиях. Большую часть потребности организма в витамине Dудовлетворяет холекальциферол, образующийся под действием солнечно­го ультрафиолетового излучения в коже из дегидрохо-лестерина-12.

Витамин **Е**, или токоферол, и витамин F, или полине­насыщенные жирные кислоты, организм получает в основ­ном из растительного масла. Суточная потребность в вита­мине Е 12—15 мг, в полиненасыщенных жирных кисло­тах —3—6 г.

Минеральные вещества необходимы организму в качестве «строительного» материала для тканей (например, костная ткань состоит в основном из кальция и фосфора), и, кроме того, они сохраняют равновесие кислот и щело­чей и регулируют водообмен.

Кальций, магний, натрий и калий содержатся в боль­шом количестве в молоке, молочных изделиях, овощах, фруктах и картофеле.

Фосфор, хлор и серу организм получает из мяса, рыбы, яиц, а также из зерновых и бобовых. Фосфора много и в молочных продуктах.

Пища человека должна быть химически разнообразной, содержать питательные вещества в определенном соотно­шении.

Из-за химически однообразной несбалансированной пищи нарушается обмен веществ организма.

Несбалансированное питание влияет отрицательно на приспособляемость организма. Человек должен приспо­сабливаться к уменьшающейся физической нагрузке; увеличивающемуся нервному напряжению загрязнению окружающей среды. Сегодня к организму предъявляются повышенные требования к осуществлению процессов детоксикации, чем 10—15 лет тому назад.

Организм может приспособиться ко многому, но не к несбалансированному питанию. Как нельзя заставить работать телевизор без нужных деталей, так и организм человека не может функционировать нормально, если он не получает всех компонентов питания в необходимом количестве и соотношении. Химически однообразная пища особенно вредна детям, лицам, занимающимся умственным трудом. **[4 - стр 31 – 39.]**

**1.2. Сон – дело серьёзное**

Чтобы полноценно трудиться, надо полноценно отды­хать. И это тоже предмет особой заботы. Одним из ос­новных видов отдыха является сон. Именно он восста­навливает энергетические запасы веществ нервной систе­мы, которые расходуются во время бодрствования. Во вре­мя сна происходит согласование физиологических, биохи­мических и обменных процессов, выравнивание нару­шенных в результате перегрузок соотношений между функциями внутренних органов. Сон освежающий, успо­каивающий и исцеляющий — непременная составная часть бодрости и здоровья, высокой профессиональной активности.

Первый признак переутомления нервной системы — появление сонливости, ощущение постоянной усталости. Даже незначительные нарушения сна у практически здо­ровых людей резко снижают функциональные возмож­ности организма. Человек все больше ощущает дневные перегрузки, это отражается и на его отдыхе. Возникает порочный круг, и в скором времени падает жизненный тонус; все, что способно укрепить здоровье, восприни­мается как непосильная обуза. На нарушения сна жа­луются довольно часто. Согласно статистике к специали­стам обращается каждый четвертый.

По данным зарубежных исследователей, в последние годы среди населения употребление снотворных средств выросло более чем в пять раз. В то же время, как счи­тают ученые, у подавляющего большинства людей, пы­тающихся управлять сном с помощью таблеток или же других химических снотворных средств, нарушения носят психогенный характер, и им можно помочь простыми, естественными средствами, доступными каждой семье.

Нарушения сна могут быть не только у взрослых, они наблюдаются и у детей при частом нарушении режима дня, при чрезмерных учебных нагрузках.

Сон является естественной потребностью человека и отнимает у него почти треть жизни, а сколько на самом деле нужно времени для сна?

Цифра эта для взрослых и для детей неодинакова. Наблюдения английского биоритмолога А. Уэбба показа­ли, что нормальная продолжительность сна у новорож­денных — от 11 до 23 часов. С возрастом она, естествен­но, уменьшается, но колеблется все же в значительных пределах.

Полноценный отдых нервной системы во время сна позволяет студенту переносить различные нагрузки, с ко­торыми приходится сталкиваться в процессе обучения, избегать появления в результате перенапряжений функ­циональных неврозов или же предрасположения к их возникновению.

Каждому человеку независимо от возраста присущ свой ритм деятельности. Одни любят рано вставать и ра­но ложиться отдыхать, другие предпочитают допоздна засиживаться с книгой, смотреть телевизор, принимать гостей, третьим безразлично, в каком режиме они жи­вут. Первых обычно называют «жаворонками», вторых — «совами». И они очень болезненно относятся к резкой смене привычного распорядка и режима сна. Но еще ху­же, если какой-либо режим вообще отсутствует. Беспо­рядочный образ жизни на протяжении длительного вре­мени, как правило, приводит к тяжелым нарушениям сна, а это означает перенапряжение нервной системы. Возникает сложная ситуация. Чтобы избавиться от сон­ливости, обращаются к возбуждающим средствам — к крепкому чаю или кофе. Но тем самым еще больше нарушается сон, и для его восстановления начинают упо­треблять снотворное.

Благотворное влияние на сон оказывает, чистый, про­хладный воздух. Он действует на человека успокаивающе. Вот почему рекомендуют перед сном проветривать поме­щение, а еще полезней — спать на открытом воздухе.

Каждый практически определяет для себя, как ему лучше спится — с открытым или закрытым окном, на мягкой или жесткой постели, плоской или же высокой подушке.

Эффективным средством расслабления и отключения от дневных забот является 20—30-минутная вечерняя прогулка, желательно по тихим улочкам. Такую прогул­ку можно заменить летними гимнастическими-упражне­ниями. При этом необходимо иметь в виду, что поздние занятия, связанные с интенсивными физическими нагруз­ками, несмотря на мышечную усталость, чаще возбужда­ют, чем приводят к расслаблению. А вот упражнения днем или же ранним вечером, за 4—5 часов перед сном, способствуют улучшению сна.

**1.3. Вредные привычки**

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.

**Алкоголь**

Алкогольные напитки употребляют в основном из-за наркотического воздействия этанола (этиловый спирт). Небольшие его дозы действуют как бы ободряюще, вызывая кратковременное повышение настроения, а большие ослабляют самоконтроль и способствуют расслаблению. Большинство исследователей рассматривают алкогольные напитки как одно из средств, ослабляющих психическое напряжение, устраняющих чувство неполноценности, страха, эмоциональный стресс, словом, дающих возможность, как в народе говорят, «залить свое горе».

Начинают пить, прежде всего, люди, чья социальная приспособляемость недостаточна, или те, кто, попав в очень сложную жизненную ситуацию, не в состоянии справиться со своим внутренним напряжением. Однако действие алкоголя кратковременно, и человек, надеющийся получить облегчение, убеждается, что алкогольное опьянение всего лишь самообман.

Большая часть выпитого алкоголя всасывается в кровь из желудка, меньшая — из кишечника. Скорость всасыва­ния зависит от его концентрации в напитке.

Опьянение зависит еще от эмоционального состояния человека. С одной стороны, отрицательные эмоции (горе, подавленность) ускоряют всасывание алкоголя и опьяне­ние, с другой — всасывание при очень сильных эмоциях (ярость, большая радость) может уменьшиться, что вызы­вает сужение кровеносных сосудов желудка и тонкой кишки.

Содержание алкоголя в крови может быть максималь­ным по истечении 0,5—5 ч после однократной дозы алко­голя. Сильная утомляемость, травмы мозга, психические заболевания, отравления, инфекции уменьшают сопротив­ление алкоголю, а загрязненный воздух, высокая темпера­тура, ее резкая смена и др. ускоряют наступление опьяне­ния. Факторов, способствующих опьянению, много, в боль­шинстве случаев все их трудно предусмотреть.

Всосавшийся алкоголь перерабатывается в основном в печени, в меньшей мере в крови. Только 6—10% выде­ляется в неизмененном виде через почки, потовые железы и легкие. Скорость окисления алкоголя — приблизительно 100 мг в 1 ч на 1 кг массы. Тем самым на полную пере­работку 1 бутылки водки требуется примерно 1 сут.

***Как относиться к пиву?***

При классификации напитков его стали ставить в один ряд с прохладительными. Однако пиво отнюдь не прохладительный, а алкогольный напиток. Процент содержания алкоголя в пиве у нас на бутылках не указывается, но он установлен государственным стандартом. Крепость пива зависит от сорта. Кстати, качество пива оценивается не по содержанию алкоголя, а по вкусу и запаху.

Действие на организм содержащегося в пиве алкоголя нельзя считать несущественным. Уже под воздействием одной кружки пива уменьшается объем памяти, замедля­ется процесс мышления, ослабевает внимание, удлиняется время реакции.

Обильное употребление пива, ставшее повседневной привычкой, может привести к употреблению более крепких алкогольных напитков. Эту опасность должны особенно принимать во внимание юноши, так как именно в эту пору легко развивается чрезмерное пристрастие к алкоголю.

**Курение**

Открытие Америки подарило человечеству два знамени­тых растения — картофель и табак. По образному и справедливому выражению И. В. Гёте, картофель стал для че­ловечества благословением, а табак — карой. Однако в настоящее время нельзя утверждать, что Америка являет­ся единственной родиной курения. Дым определенных рас­тений вдыхали обитатели некоторых стран Африки, бла­говонные окуривания практиковались в Греции и Древнем Риме. Несмотря на суровые гонения и ограничения вроде запрета курения на улицах городов, оно распространи­лось по всему миру.

В обычае курения таится что-то заманчиво романти­ческое. Курить будут до тех пор, пока общество целиком и полностью не осудит курение. Дымящая между пальцев сигарета словно свидетельствует о возмужании юноши, о том, что он становится самостоятельным. У девушек часто поводом служит инстинктивное кокетство. Некоторые пе­диатры утверждают, что курение не что иное, как удов­летворение сосательного инстинкта. Курящий как бы оста­новился в развитии, не преодолел свойственного грудному ребенку рефлекса!

Каковы бы ни были поводы для выкуривания первой сигареты, вскоре для многих курение становится привыч­кой. Большинство курящих объясняют пристрастие к куре­нию одновременным действием трех факторов: оно вызы­вает чувство наслаждения, успокаивает и придает бодрость. Следовательно, «секрет» распространения курения скрыва­ется в кратковременном стимулирующем и наркотическом действии на организм содержащихся в табачном дыме веществ, прежде всего никотина.

Чтобы окончательно привыкнуть к никотину и почув­ствовать к нему тягу, одним требуется 1 год, другим — больше (иногда 5 лет). За это время организм привыкает к повышенным дозам никотина. Курение больше не вызы­вает неприятных ощущений. Особенно сильная тяга воз­никает по утрам после пробуждения и еды, а также в состоянии нервного возбуждения, напряжения и отрица­тельных эмоций. В период привыкания к никотину выку­ривают 5—10 сигарет в день. В дальнейшем их количество увеличивается, но стабилизируется на определенном уров- не (20—50 сигарет в день). Ученые считают, что тот кто курит по одной пачке сигарет, сокращает жизнь на 8 лет, а тот, кто по две — на 15! Никотиновое голодание возника­ет уже по истечении 20—30 мин после того, как была выкурена последняя сигарета. Курят на улице, обязатель­но перед кино, входом в автобус или трамвай. Бывают и такие, которые новую сигарету зажигают от предыдущей. После 25—30 лет интенсивного курения тяготение к нему еще сильно, однако курят меньше, таккак курящий уже не выносит никотина. **Выкуривать** прежнее количество сигарет он не может, поскольку это вызывает головную боль, слабость, сердцебиение. Поэтому стараются курить меньше, сигарету выкуривают не до конца, переходят на более слабые сорта сигарет.

Никотин, поражая нервную и сердечно-сосудистую систему, нарушая работу органов дыхания, пищеварения, желез внутренней секреции, приводит к развитию серьез­ных заболеваний.

Следует добавить, что у курящих со временем ослабе­вает зрение, слух, чувство обоняния и вкуса.

**2. Закаливание**

Обязательным элементом физического воспитания, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повы­шения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, сни­жающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воз­действиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур — к жаре.

При закаливании организма используют обычно природ­ные факторы: воздух, воду и солнце. Недаром один из выдаю­щихся деятелей нашей медицины М.Л. Мудров говорил: «Вся природа должна быть аптекой».

Наиболее важным видом закаливания для нашей страны, многие районы которой характеризуются суровым климатом, является воспитание устойчивости к холоду.

Общеизвестна роль охлаждения и переохлаждения в воз­никновении простудных и многих других заболеваний. В то же время включение в режим дня активных закаливающих про­цедур значительно снижает вероятность их возникновения.

При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2—3 дня, а если перерыв длился 2—3 нед, то закаливающие процедуры приходится начинать с менее эффективных воздействий. Должна также соблюдаться постепенность в нарастании интенсивности про­цедур.

При выборе закаливающих средств и дозировке процедур обязательно учитывается состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности человека.

Воспитывая устойчивость к холоду, нужно сочетать общее закаливание с местным закаливанием наиболее чувствитель­ных к охлаждению частей тела (ежедневные обмывания стоп, полоскание горла холодной водой).

Закаляться следует не только к кратковременным сильным и резким охлаждениям, но и к длительным, менее выражен­ным по силе Холодовым воздействиям. При этом закаливаю­щие процедуры рекомендуется проводить как на фоне согре­вающей мышечной разминки, так и в состоянии мышечного покоя. Считается, что состояние закаленности формируется значительно быстрее, если охлаждение предшествует мышеч­ной работе. Помните! После чрезмерного физического или эмоционального напряжения, бессонной ночи, употребления алкоголя интенсивность и длительность закаливающих про­цедур снижаются.

**2.1. Закаливание воздухом**

Воздушные закаливающие про­цедуры могут применяться как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями. Об эффективности занятий физическими упражнениями на открытом воздухе свидетельствуют многочисленные исследования: улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата, по­вышается закаленность организма, что в конечном счете приводит к снижению заболеваемости инфекционными бо­лезнями.

Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны в арсенале средств для закаливания. С них и рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих проце­дур в семье. Положительное влияние воздушных ванн зависит от температуры, влажности воздуха, подвижности, чистоты и ионизации атмосферы. Если занятия физической культурой проводятся круглогодично на открытом воздухе, то нет не­обходимости в специальном приеме воздушных ванн. При проведении же занятий в закрытых помещениях квартир целесообразно дополнительное пребывание на открытом воз­духе.

В летнее время года эффект закаливания в процессе заня­тий физкультурой и спортом выражен значительно слабее из-за меньшего термического раздражения, оказываемого теплым воздухом в этот период.

Закаливание воздухом следует начинать при температуре 15—20°С. Продолжительность воздушной ванны — 20— 30 мин, постепенно время увеличивается ежедневно на 10 мин и доходит до 2 ч. Следующий этап — воздушные ванны при температуре 5—10°С в течение 15—20 мин. В этом случае закаливанию должны сопутствовать физические упражнения, чтобы предупредить охлаждение тела. Хорошо закаленные члены семьи могут принимать воздушные ванны и при темпе­ратуре ниже 0°С (не более 5—10 мин), конечно, в сочетании с физическими упражнениями.

Холодные воздушные ванны следует заканчивать растиранием тела и теплым душем. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванн сокращается. Одной из форм зака­ливания холодным воздухом зимой является сон при открытой форточке.

**2.2. Закаливание водой**

Еще древние греки считали, что «вода смывает все душевные страдания». Вследствие большой теплопроводности вода является более эффективным сред­ством закаливаниями оказывает гораздо большее термическое воздействие, чем воздушная ванна той же температуры. Кроме того, вода оказывает механическое (массирующее) давление на ткани тела и кожу, особенно при плавании. Это способствует улучшению лимфа и крово­обращения.

Чтобы правильно применять водные процедуры, нужно знать, как влияет холодная вода на организм. В первый момент воздействия холодной воды на поверхность тела вследствие резкого сужения сосудов кожи кровь устремляется к внутрен­ним органам, и кожа становится бледной и холодной. При этом человек ощущает чувство замерзания. Вслед за этой фазой наступает вторая, в период которой человек начинает усиленно вырабатывать тепло, причем кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь приливает к коже, и ощущение холода сменяется приятным чувством теплоты. Такое сужение кожных сосудов с последующим их расширением является как бы гимнастикой для них, которая и совершенствует сосудистую деятельность при Холодовых влияниях.

При чрезмерном охлаждении может наступить третья фаза сосудистой реакции: кровеносные сосуды кожи остаются расширенными, происходит замедление кровотока с после­дующим застоем и появлением вторичного озноба. Эти симптомы указывают на излишние потери тепла, поэтому в случае их появления водную процедуру следует прекратить и провести согревающие мероприятия в виде энергичных движе­ний, растирания тела и утепления одеждой.

Таким образом, при применении закаливающих водных процедур вполне достаточно добиться хорошей кожной реак­ции (вторая фаза). После любой водной процедуры необходи­мо тщательно вытереться. Лучшее время для водных проце­дур — окончание утренней гимнастики. Они способствует переходу организма в активное состояние, и создают бодрое настроение.

Холодовые процедуры перед сном не рекомендуются, так как вызывают излишнее возбуждение нервной системы, ухудшают сон.

Закаливание водой начинают с обтираний. Это наиболее «мягкая» водная процедура, осуществляемая с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают вначале верхнюю половину тела, насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, затем то же делают с нижней половиной тела. Конечности растирают от пальцев к телу, туловище — круговыми движениями по направлению к под­мышечным и паховым впадинам. Продолжительность про­цедуры — 4—5 мин.

Обливание действует более сильно, так как эффект раздра­жения усиливает давление водной струи. Начинать обливание следует водой температуры около 30. °С, постепенно доводя ее до 15.°С и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела — 3—4 мин.

Еще более охлаждающее действие оказывает холодный душ. Механическое воздействие напора воды при этом уве­личивается. Температура воды 'душа в начале закаливания должна быть около 30—32.°С, продолжительность не более 1 мин. Далее температуру следует снижать примерно на 1. °С через каждые 3—4 дня, а продолжительность процедуры увеличить до 2 мин. После душа обязательно нужно растереть­ся полотенцем. Все эти действия приводят к появлению бодрого самочувствия и хорошего настроения. В дальнейшем можно принимать переменный душ, чередуя 2—3 раза в тече­ние 3 мин воду температуры 30—35°С с водой температуры 15—-20 °С. Если после такого душа возникает бессонница, возбуждение, раздражительность, необходимо прекратить его. Купание является интенсивной комплексной закаливаю­щей процедурой, где, помимо термического раздражения, на обнаженное тело воздействуют механическое давление воды, физические движения и др.

**3. Первая помощь при отморожениях и травмах**

Повреждение тканей, наступающее от воздействия низкой температуры, называется отморожением. В отличие от ожогов, которые возникают при температуре выше 60.°С, отморо­жения могут произойти при самых разнообразных температурах. Причины отморожения различны, и при соответствующих условиях (повышенная влажность, тесная или мокрая обувь, неподвижное положение, дли­тельное воздействие холода, ветер, плохое общее состоя­ние пострадавшего — болезнь, истощение, алкогольное опьянение, кровопотери и т. д.) отморожение может произойти даже при температуре 3—7.°С выше нуля. От­морожению чаще всего подвержены дистальные отделы конечностей, уши, нос. При отморожениях вначале ощущается чувство холода, сменяющееся затем онемением, при котором исчезают вначале боли, а затем всякая чув­ствительность. Наступившая анестезия делает незамет­ным продолжающееся воздействие низкой температуре, что чаще всего и является причиной тяжелых необратимых изменений в тканях.

По тяжести и глубине различают четыре степени отморожения. Установить степень можно лишь после отогревания пострадавшего, иногда через несколько дней.

***Отморожение I степени*** характеризуется по­ражением кожи в виде обратимых расстройств кровообращения. Кожа пострадавшего бледной окраски, не­сколько отечная, чувствительность ее резко снижена или полностью отсутствует. После согревания кожа приоб­ретает сине-красную окраску, отечность увеличивается, при этом часто наблюдаются тупые боли. Воспаление (отечность, краснота, боли) держится несколько дней, затем постепенно проходит. Позднее наблюдается шелу­шение и зуд кожи. Область отморожения часто остается очень чувствительной к холоду.

***Отморожение II степени*** проявляется некро­зом поверхностных слоев кожи. При отогревании бледные кожные покровы пострадавшего приобретают багро­во-синюю окраску, быстро развивается отек тканей, распространяющийся за пределы отморожения. В зоне отморожения образуются пузыри, наполненные прозрач­ной или белого цвета жидкостью. Кровообращение в об­ласти повреждения восстанавливается медленно, дли­тельно может сохраняться нарушение чувствительно­сти кожи, но в то же время отмечаются значительные боли.

При данной степени отморожения появляются общие явления: повышение температуры тела, озноб, плохой аппетит и сон. Если не развивается вторичная инфекция, в зоне повреждения происходит постепенное отторже­ние некротизировавшихся поверхностных слоев кожи без развития грануляций и рубцов (15—30 дней). Кожа в этом месте длительное время остается синюшной, со сниженной чувствительностью.

При ***отморожении III степени*** нарушение кровоснабжения (тромбоз сосудов) приводит к некрозу всех слоев кожи и мягких тканей на различную глубину. Глубина повреждения выявляется постепенно. В первые дни отмечается некроз кожи: появляются пузыри, на­полненные жидкостью геморрагического и темно-бурого цвета. Вокруг некротизированного участка кожи разви­вается воспалительный вал (демаркационная линия). Повреждение глубоких тканей выявляется через 3— 5 дней в виде развивающейся влажной гангрены. Ткани совершенно нечувствительны, но больные страдают от мучительных болей.

Общие явления при данной степени отморожения вы­ражены более сильно. Интоксикация проявляется потрясающими ознобами и потами, значительным ухудшением самочувствия, апатией к окружающему.

***Отморожение IV степени*** характеризуется омертвением всех слоев тканей, в том числе и кости. При данной глубине поражения отогреть поврежденную часть тела не удается, она остается холодной и абсолют­но не чувствительной. Кожа быстро покрывается пузыря­ми, наполненными черной жидкостью. Граница повреж­дения выявляется медленно. Отчетливая демаркацион­ная линия проявляется через 10—17 дней. Поврежденная зона быстро чернеет и начинает высыхать (мумифициро­ваться). Процесс отторжения некротизировавшейся ко­нечности длительный *(1 1/2—2* мес), заживление раны очень вялое и медленное.

В этот период резко страдает общее состояние, наб­людаются дистрофические изменения в органах. Посто­янные боли и интоксикация истощают больного, изменя­ют состав крови, больные становятся легко чувствитель­ными к другим заболеваниям.

**Первая помощь при отморожениях**

Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего и особенно отмороженной части тела. Больной с отморо­жениями должен быть как можно быстрее переведен в теплое помещение. Прежде всего необходимо согреть по­страдавшую часть тела, восстановить в ней кровообра­щение. Это достигается массажем отмороженного участ­ка чистыми руками, смоченными спиртом, иногда до­вольно продолжительное время. Растирание может быть прекращено лишь при появлении чувствительности, красноты и чувства жара в пострадавшей части тела. Растирать отмороженные участки тела снегом нельзя, так как это углубляет охлаждение, а льдинки ранят ко­жу, что способствует инфицированию зоны отморожения. Не следует растирать и массировать кожу при появле­нии отеков и пузырей. В таких случаях согревание мож­но проводить при помощи тепловых ванн. Температуру воды следует постепенно увеличивать с 20 до 40°С за пе­риод 20—30 мин. При этом конечность необходимо тща­тельно отмыть мылом от загрязнений.

После ванны и растирания поврежденный участок надо высушить (протереть), закрыть стерильной повяз­кой и укутать теплым. Отмороженные участки нельзя смазывать жиром и мазями, так как это значительно затрудняет последующую первичную обработку.

Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего.

Больным дают горячий кофе, чай, молоко. Быстрейшая доставка пострадавшего в медицинское учреждение является также первой помощью. При транспортировке следует принять все меры к предупреждению повторного охлаждения. Если первая помощь не была оказана до прибытия санитарного транспорта, то ее следует ока­зать в машине в период транспортировки.

**Общее замерзание**

Общее замерзание наступает при охлаждении всего организма. Общее охлаждение и замерзание случается с людьми заблудившимися, выбившимися из сил, изну­ренными или истощенными болезнями. Чаще всего за­мерзают лица, находящиеся в алкогольном опьянении, алкоголики.

При развивающемся общем охлаждении вначале по­является чувство усталости, скованности, сонливости, безразличия. При снижении температуры тела на не­сколько градусов взникает обморочное состояние. Про­должающееся воздействие холода в этом состоянии бы­стро приводит к остановке дыхания и кровообращения.

**Первая помощь.** Пострадавшего прежде всего надо перенести в помещение с положительной температурой, а затем приступить к согреванию. Согревать следует по­степенно. Лучше всего согревать в ванне. Вода должна быть комнатной температуры. Проводя последователь­ный массаж всех частей тела, воду постепенно согревают до 36°С. При появлении розовой окраски кожи и исчез­новении окоченения конечностей начинают проводить мероприятия по оживлению: искусственное дыхание, массаж сердца. Как только появятся самостоятельное дыхание и сознание, пострадавшего переносят на кро­вать, тепло укрывают, дают горячий кофе, чай, молоко. При наличии признаков отморожения конечностей ока­зывают соответствующую помощь. Пострадавшие обяза­тельно должны быть доставлены в лечебное учреждение. При транспортировке важно не допустить повторного охлаждения.

**Заключение**

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией и перееданием уже к 20-30ти годам доводит себя до катастрофического состояния, и лишь тогда вспоминает о своем здоровье, когда без помощи медицины уже не обойтись.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Необходимо пересмотреть ценностные ориентиры, все должны быть нацелено на сохранение и поддержание здоровья, формирование здорового образа жизни.

**Литература**

1. Буянов В.М. – Первая медицинская помощь. Москва «Медицина»,1978 – 187 с.
2. Михайлов В.С., Палько А.С. – Выбираем здоровье! – М.: Мол. гвардия, 1985. – 191 с., ил. – (Эврика).
3. Полиевский С.А., Гук Е.П. – Физкультура и закаливание в семье. – М.: Медицина, 1984. – 80 с., ил (Науч.- попул. Мед. Литература. Физкультура и закаливание).
4. Янес Х.Я. - Приемные часы для здоровых. 2-е изд., перераб. и доп. — М-: Медицина, 1987