

Téma: hygiena tela, koža a jej poranenia. Poznámky si prepíš do zošita, nové učivo sa nauč ! Na otázky k učivu odpovedz a odpovede si napíš do zošita !

Koža je vonkajšou prikrývkou celého ľudského tela a jej najdôležitejšou funkciou je ochranná funkcia. Koža chráni ľudské telo pred poškodením. Koža plní aj niekoľko ďalších dôležitých funkcií.

O čistotu kožu sa musí človek starať každý deň a mal by dodržiavať určité hygienické zásady. Hygiena kože poukazuje na všeobecnú hygienu tela. Na kožu má vplyv aj zdravá výživa a ochrana kože pred priamym slnečným žiarením.

1. Hlavné hygienické zásady:

- používať svoj vlastný uterák,
- používať svoju vlastnú kefku, špongiu či rukavicu na umývanie tela,
- denne sa sprchovať teplou vodou a mydlom,
- denne si vymieňať spodnú bielizeň,
- denne sa česať,
- pravidelne si umývať vlasy šampónom,
- ošetrovať suchú pokožku po umytí krémom,
- pravidelne si strihať a čistiť nechty,
- navštíviť kožného lekára v prípade výskytu kožného ochorenia,
- pravidelne sa otužovať na čerstvom vzduchu a chladnou vodou.

2. Poranenia kože:

Koža pokrýva celé ľudské telo a je najzraniteľnejším orgánom tela.

Poranenia kože delíme na:

- mechanické poranenia,
- tepelné poranenia – vznikajú pôsobením vysokej alebo nízkej teploty,
- chemické poškodenia – vznikajú pôsobením rôznych chemických látok.

Medzi mechanické poranenia kože zaraďujeme:

- povrchové poranenia – napríklad odreniny, rôzne škrabance,
- hlboké poranenia - napríklad rezné, bodné rany spôsobujúce krvácanie z tepny alebo žily.

Medzi tepelné poranenia kože zaraďujeme:

- popáleniny – vznikajú pôsobením vysokej teploty alebo elektrického prúdu na kožu človeka,
- omrzliny – vznikajú podchladením častí tela.

Popáleniny delíme na:

- ľahšie popáleniny – prejavia sa sčervenaním kože,
- ťažšie popáleniny – prejavia sa pľuzgiermi alebo zuhoľnatením.

Omrzliny delíme na:

- ľahšie omrzliny,
- ľažšie omrzliny.

Medzi chemické poranenia kože zaradujeme:

- poškodenie kože rôznymi chemikáliami, poleptania kože kyselinami, ľuhmi a pod.

Ošetrenie popáleniny:

- kožu oplachujeme pod studenou tečúcou vodou, z kože nestrhávame časti oblečenia, na poranené miesto prikladám čistý obváz, gázu, ľahké popáleniny dezinfikujem alkoholom, ľažšie popáleniny dáme ošetriť lekárovi

Ošetrenie porezania kože:

- Poranenia – sú rezné rany, bodné rany, najčastejšie porezanie nožom, sekerou, ihlou
- Ľahké poranenia- hlavne zastavujeme krvácanie- ochladzujeme vodou studenou, prekryjeme čistým obvázom a gázou. Krvácavé stavy, hľbšie rany, či vyčnievajúce tkanivo z pod kože necháme ošetriť lekárovi je to za potreby chirurgicky ranu zašiť.

Otázky k učivu :

1. Vymenuj všetky hygienické zásady, ktoré poznáš! Sú v bode č- 1.
2. Aké tri typy poranenia kože poznáme? Sú v bode č- 2
3. Čím si môžeme poraniť kožu?
4. Ako ošetríme poranenie / popálenie kože?