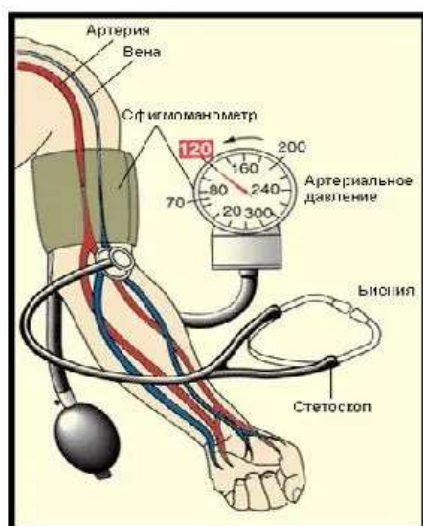


ПРОГРАММА Спортивный туризм
ТЕМА Измерение температуры, пульса, артериального давления.
Согревающие процедуры (компрессы, грелки),
охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).
ДАТА 08 февраля 2022г
ГРУППЫ 1



Методика измерение артериального давления

1. Манжета сфигмоманометра плотно накладывается на обнаженное плечо пациента.
2. В локтевой ямке находят пульсирующую плечевую артерию и прикладывают к этому месту стетофонендоскоп.
3. После этого нагнетают воздух в манжету несколько выше (примерно на 20 мм рт. ст.) момента полного прекращения кровотока в плечевой (или лучевой) артерии,
4. Затем медленно (со скоростью 2 мм рт. ст. в сек) выпускают воздух, снижая давление в манжете и, тем самым, уменьшая сжатие артерии.



Правила измерения температуры тела

Порядок выполнения процедуры:

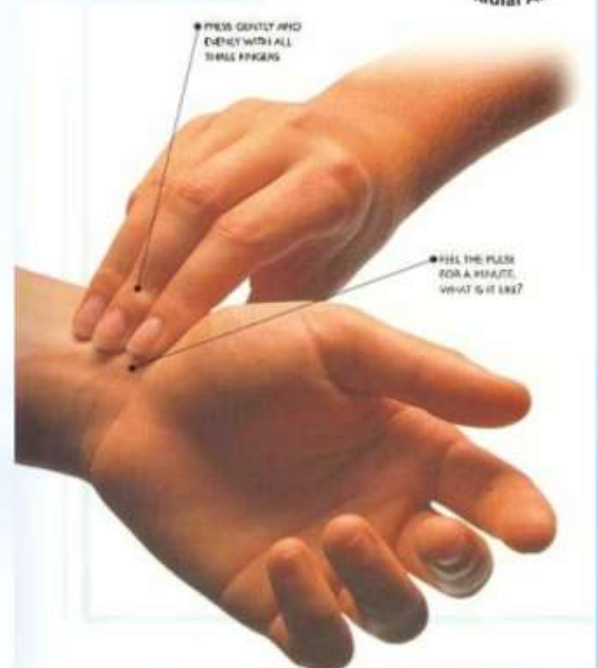
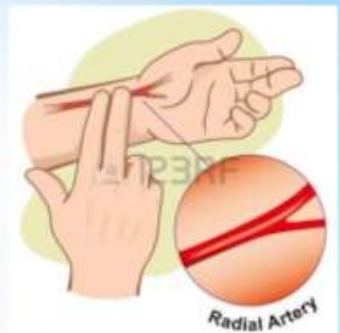
- осмотреть подмышечную впадину, вытереть салфеткой кожу подмышечной области насухо
- вынуть термометр из стакана с дезинфицирующим раствором
- после дезинфекции термометр следует ополоснуть проточной водой и тщательно вытереть насухо
- встряхнуть термометр для того, чтобы ртутный столбик опустился до отметки ниже 35°C
- поместить термометр в подмышечную впадину таким образом, чтобы ртутный резервуар со всех сторон соприкасался с телом, плотно прижать плечо к грудной клетке
- вынуть термометр через 10 мин, снять показания
- встряхнуть ртуть в термометре до отметки ниже 35°C
- поместить термометр в ёмкость с дезинфицирующим раствором



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПУЛЬСА НА ЛУЧЕВОЙ АРТЕРИИ

Последовательность действий:

1. Придать пациенту удобное положение - сидя или лёжа
2. Охватить кисть пациента пальцами своей руки основания большого пальца пациента
3. 2,3 и 4 пальцами нащупать и прижать лучевую артерию.
4. Подсчитать пульс в течение 30 секунд, умножив результат на 2 (если пульс ритмичный); подсчитать пульс в течение 1 минуты если пульс неритмичный
5. Дать характеристику пульса по следующим критериям : ритм, частота, наполнение, напряжение, симметричность



К тепловым процедурам относят:

- Применение грелки
- Согревающие и горячие компрессы
- Припарки
- Теплые или горячие ванны.



Применение пузыря со льдом

Механизм действия:

действие холодом – **криотерапия** - вызывает сужение кровеносных сосудов кожи и подлежащих тканей (гемостаз, уменьшение отечности), снижение чувствительности тканей (болеутоляющее действие).

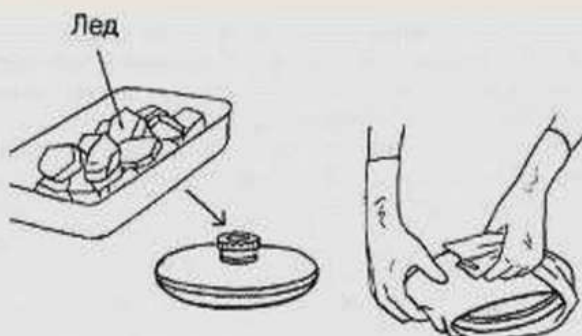


Рис. 7-2. Подготовка пузыря со льдом.

