**17- АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ.**

**МАВЗУ**: «**КУЙИШ. СОВУҚ ОЛДИРИШ ВА ОФТОБ УРИШИ**».

**РЕЖА:**

1.Куйиш турлари ва даражалари.

2. Куйишда биринчи ёрдам кўрсатиш.

3. Совуқ уриши ва унинг даражалари.

4. Совуқ уришида биринчи ёрдам кўрсатиш.

5.Офтоб уриши ва унда биринчи ёрдам кўрсатиш.

# 

*1 илова*

Куйиш турлари ва даражалари

*2 илова*

**1 гуруҳ**

Куйиш

Куйиш, одатда, юмшоқ тўқиманинг юқори ҳарорат, кимёвий моддалар, электр токи ёки қуёш нурлари таъсири остида зарарланишидир.

Куйишда, даставвал терининг устки катлами-эпидермис зарарланади. Куйиш кучайиб борса, терининг қуйи қатламлари ҳам зарарланади. Куйиш жараёнида тери қопламининг яхлитлиги бузилади, оқибатда зарарланган жойга инфекция тушиши, суюқлик йўқотилиши ёки зарарланган соҳанинг ҳарорат меъёри (терморегуляция) бузилиши мумкин. Куйиш чуқур кетса, тўқиманинг қуйи қатламлари, нафас системаси ва кўз ҳам зарарланиши мумкин.

Куйишнинг қаттиқ ёки енгиллиги ҳароратга, куйишга олиб келган сабабга, таъсир қанчалик узоқ давом этганлигига, баданнинг қаерида эканлигига, қанақа кўламда куйганлигига, куйиш чуқурлигига, жабрланувчининг ёшига ва унинг саломатлигининг аҳволига боғлиқ бўлади. Одатда, 60 ёшдан ошганлар, 5 ёшдан кичик болалар ҳамда сурункали касаллар куйишга бошқаларга нисбатан кам чидашади.

Куйиш уни келтириб чиқарган сабабларга ҳамда баданни қанчалик чуқур зарарлантирганлигига кўра: биринчи даражали (юзаки, енгил), иккинчи даражали (ўртача даражада чуқур зарарлаган) ҳамда учинчи даражали (чуқур зарарлаган)га бўлинади.

**2-гуруҳ**

**Куйиш даражалари**

Куйиш даражалари

Биринчи даражали куйишда терининг устки қатлами зарарланади. Тери қизариб, қуруқ ва оғриқли бўлади. Куйган жой шишиши мумкин. Биринчи даражали куйиш, одатда, чандиқ қолдирмай, 5-6 кун ичида тузалиб кетади.

Иккинчи даражали куйишда терининг ҳар икки катлами — эпидермис ва дерма зарарланади. Бунга юқори ҳарорат ёки қуёшнинг кучли таъсири, шунингдек химиявий моддалар сабаб бўлади. Тери қизариб, пуфакчалар билан қопланади. Бу пуфакчалар ёрилиб, ичидан тиниқ суюқлик оқиб чиқиб, терини ҳўллайди. Куйган тери доғли бўлиб кўриниши мумкин. Бундай куйиш оғриқли бўлиб, куйган жой шишиб кетади. Одатда, куйган жой уч-тўрт ҳафтада, баъзан чандиқ ҳосил қилиб тузалади

Учинчи даражали куйишда терининг иккала қатлами ҳамда анча қуйида жойлашган тўқималар — нервлар, қон томирлар, ёғ, мускул ва суяк тўқималар зарарланади. Жуда юқори ҳарорат, аланга, шунингдек электр токи таъсирида ҳамда яшин урганда учинчи даражали куйиш рўй бериши мумкин. Бундай куйишда тери кўмирланиб (қорайиб) ёки мумсимон оқариб кўринади. Бу даражада куйганда оғриқ камроқ бўлади, чунки тери қатлами нерв учлари зарарланади. Кенг кўламда учинчи даражали куйишда жабрланувчи суюқлик йўқотгани учун шок ҳолатига тушиб, унинг ҳаёти хавф остида қолиши мумкин.Шунингдек инфекция тушиш эҳтимоли ҳам бор. Учинчи даражали куйиш натижасида баданда дағал чандиқдар пайдо бўлиб, кўпинча янги тери кўчириб ўтқазишга тўғри келади.

**3-гуруҳ**

**Куйишнинг олдини олиш**

Куйишнинг олдини олиш ёнғинга қарши ҳавфсизлик чораларини кўришдан бошланади. Бунинг учун гугуртни болалар қўли етмайдиган жойда сақла, болаларни ҳеч қачон қаровсиз қолдирмаслик, ҳужрада ёнғинда тез аланга олиши мумкин бўлган материалларни сақламаслик, яшаш жойда ҳеч қачон бензин ёки тез аланга оладиган бошқа суюқликларни сақламаслик, овқат тайёрлаётганда кастрюль дастаклари плитадан ташқарига чиқиб қолмаслигига эътибор бериш, иложи борича орқа горелкалардан фойдаланиш, мой ёки ёғ ёниб кетса, алангани сув билан ўчиришга уринмаслик, очиқ аланга яқинида аэрозоль пуркамаслик тавсия этилади.

Қуёш терига зарар етказиб, куйдириши мумкин. Қуёш остида узоқ вақг бўлиш тери раки (саратон) касаллигини ва унинг эрта қариб қолишини келтириб чиқариши мумкин. Қуёшдан куйишни бартараф этиш учун эрталаб соат 10 дан кундузи соат 3 гача офтобда бўлмаслик, қуёш нурларининг ҳаддан ташқари таъсиридан сақланиш учун тегишлича кийиниб юриш керак.

**4-гуруҳ**

Куйишда биринчи ёрдам кўрсатиш

Куйиш сабабларини бартараф этгандан кейин ҳам юмшоқ тўқима куйишда давом этиб, янада кўпроқ зарарланади. Куйиш қаттиқ бўлмаган ҳолатларда куйган жойни совутиш пуфакчалар пайдо бўлишининг олдини олиб, қаттиқ куйишда тўқималарнинг зарарланишини камайтиради.

Жабрланувчи ҳис этаётган оғриқнинг кучли-кучсизлигига қараб куйиш даражаси ҳақида хулоса чиқарилмайди. Чунки куйиш оқибати сифатида нерв учлари зарарланган бўлиши мумкин. Кўп ҳолларда куйган жойни врач кўздан кечириши керак.

Агар куйиш натижасида нафас олиш қийинлашса, тананинг бир неча жойи жароҳатланган бўлса, бош, бўйин, қўл панжалари, оёқ кафти ёки жинсий аъзолар жароҳатланган бўлса, бола ёки ёши улуғ одам жабрланган бўлса, химиявий моддалардан келиб чиққан ва портлаш ёки электр токи уриши оқибати бўлса, тез ёрдам чақириш керак.

Биринчи ва иккинчи даражали куйишда куйган жойни сувга тиқиб ёки унга сув қуйиб совутилади, бироқ сув ҳаддан ташқари совуқ бўлмаслиги керак. Зарарланган жойни совутгач, инфекция тушиши, ҳаво тегишига йўл қўймаслик ҳамда оғриқни енгиллаштириш учун тоза салфетка ўралади.

Пуфакчаларни ёриш мумкин эмас, чунки терининг бутунлиги инфекция тушишидан сақлайди. Пуфакчалар ўзи ёрилган бўлса, зарарланган жойни жароҳатлангандаги каби, совунлаб ювиб, стерилланган боғлам боғланади.

Учинчи даражали куйишда тез ёрдам чақирилади ва нафас йўллари ёки ўпка куйганидан гумон қилинса, нафас олинишини мунтазам кузатиб борилади. (Нафас йўллари куйса, шишиб, жабрланувчининг нафас олишини қийинлаштириб куйиши мумкин). Иккиламчи кўздан кечиришда, куйганликни кўрсатувчи биронта қўшимча белги бор-йўқлигини текширилади. Куйган жойга ҳўлланган сочиқ ёки бошқа биронта мато босилади. Бу компресс устига сув қуйиб, уни доим совуқ тутиб турилади. Акс ҳолда дарров исиб, қуриб қолади. Учинчи даражали куйиш шок ҳолатига олиб келиши мумкин. Агар жабрланувчи нафас олишда қийналмаётган бўлса, ундан ётиб олишини илтимос қилинади. Куйишдан жабрланган одам, одатда, титрайди. Унинг тана ҳароратини бир хилда тутиб туриш лозим.

Агар куйган жой катта бўлса, бутун жароҳатланган жойни бирваракай совутишга уринмаслик керак, бу ҳол жабрланувчи тана ҳароратининг умумий пасайиб кетишига олиб келиши мумкин. Куйган жойнинг бир қисмини совутиб, қолган жойига тоза мато ёпиб қўйилади.

Нурладан куйиш

Кимёвий

куйиш

Электр токи-

дан куйиш

Термик

куйиш

К У Й И Ш Т У Р Л А Р И

*3 илова*

**Блиц-ўйин**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Термин** | **Якка жавоб** | **Тўғри жавоб** | **Тушунчаси** |
| 1 | Термик куйиш |  |  | Тўқималарнинг электр токи таъсирида куйиши. |
| 2 | Кимёвий куйиш |  |  | Тўқималарнинг нурла-ниш таъсирида куйиши. |
| 3 | Электр токидан куйиш |  |  | Тўқималарнинг кимёвий моддалардан куйиши. |
| 4 | Нурдан куйиш |  |  | Тўқималарнинг юқори ҳарорат таъсирида куйи-ши. |
| 5 | I Даражали куйиш |  |  | Терининг барча қатлам-лари баъзан суяк ҳам куя-ди. |
| 6 | IIДаражали куйиш |  |  | Терининг бутун қатлами куяди,баъзан жароҳат юзасида сариқ-қўнғир тусдаги қасмоқ ҳосил бўлади. |
| 7 | IIIДаражали куйиш |  |  | Тери қизаради,оғриқ пайдо бўлади,шишади. |
| 8 | IV Даражали куйиш |  |  | Тери қизариб, тиниқ суюқлик билан тўлган пуфакча ҳосил бўлади. |

*4 илова*



*6 илова*

ИНСЕРТ УСУЛИ

**Инсерт-**самарали ўқиш ва фикрлаш учун белгилашнинг интерфаол қисми ҳисобланиб, мустақил ўқиб ўрганишда ёрдам беради. Бунда мавзу, китоб ва бошқа материаллар талабага олдиндан вазифа қилиб бериб юборилади. Уни ўқиб чиқиб, “V,+,-, ?” белгилари орқали ўз фикрини ифодалайди.

**Матнни белгилаш тизими.**

(V) – мен билган нарсани тасдиқлайди

(+) – янги маълумот

(-) – мен билган нарсага зид

(?) – мени ўйлантирди. Бу борада менга қўшимча маълумот зарур.

**Инсерт жадвали**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тушунчалар | V | + | - | ? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Баҳолаш мезони**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Гурух | Блиц  (1,0) | Тест  (2,0) | Баллар йигиндиси  (3,0) |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |

**55% - 70% -«3»**

**71% - 85% - «4»**

**86%-100% - «5»**

**Мавзуни мустаҳкамлаш учун саволлар:**

1.Куйиш турлари ва даражаларини санаб беринг.

2. Куйишда биринчи ёрдам қандай кўрсатилади?

3. Совуқ уриши ва унинг даражаларини санаб беринг.

4. Совуқ уришида биринчи ёрдам қандай кўрсатилади?

# 