

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



**Отморожение** – это повреждение мягких тканей тела в результате длительного воздействия низкой температуры (ниже -10 С). Но это может случиться, даже если за окном небольшой плюс: сильный ветер и высокая влажность могут способствовать отморожению. Кроме того, риск отморожения повышается при ношении тесной и влажной одежды и обуви, фактическом переутомлении, голодании, вынужденном длительном неподвижном и неудобном положении, предшествующей холодовой травме, ослаблении организма в результате перенесенных заболеваний, потливости ног, хронических заболеваниях сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжелых механических повреждениях с кровопотерей, курении.

При длительном воздействии низкой температуры в организме сокращается подача крови к сосудам, находящимся близко к поверхности тела. Таким образом тепло сохраняется около жизненно важных внутренних органов. В связи с этим чаще всего отморожению подвержены периферические участки тела – пальцы кистей и стоп, щеки, уши, нос. Вначале человек ощущает чувство холода или ознобление, которое сменяется онемением – исчезновением боли и других видов чувствительности, околечением, изменением цвета кожи (покрасневшая, пожелтевшая, посиневшая). Степень выраженности симптомов отморожения зависит от глубины «промерзания» тканей и всегда таит в себе опасность потери кистей, ступней, пальцев рук и ног и даже смертельного исхода. Печальная статистика свидетельствует о том, что почти все тяжелые отморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения.

Всем, кто периодически попадает в условия снежной и морозной зимы, а значит, время от времени подвергается воздействию низких температур, нужно знать правила оказания первой медицинской помощи при отморожениях, своевременность, которой позволит избежать многих серьезных и даже фатальных последствий для пострадавшего. В первую очередь поместите человека в теплое помещение для устранения негативных воздействующих факторов (холод, ветер, влажность). Освободите тело, руки и ноги от промерзших вещей (обувь, перчатки, варежки, куртка, носки, брюки). Исключите резкое прогревание. Только при первой стадии отморожения для восстановления кровообращения можно бережно растереть замерзшие части тела, но следует помнить, что в первые часы и даже сутки определить степень холодового повреждения трудно даже для специалиста. При всех остальных

стадиях растирание может нанести дополнительный вред отмороженным тканям. Поэтому лучше дайте телу возможность постепенно прогреться и восстановить кровообращение в пострадавших участках. не вскрывайте образовавшиеся пузыри. После согревания на поврежденную часть тела наложите сухую повязку из марли и ваты, поверх которой расположите теплоизолирующую ткань: клеенку, прорезиненный материал. Пораженную конечность зафиксируйте с помощью подручных средств(дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань. Пострадавшего тепло укройте, дайте горячие питье и пищу – это поможет повысить общую температуру тела и будет способствовать нормализации кровообращения. Срочно вызовите врача или организуйте быструю доставку пострадавшего в лечебное учреждение. Ни в коем случае не смазывайте отмороженные участки тела жиром, маслом или мазями, не растирайте снегом или спиртом, не помещайте в горячую воду!

Подготовьтесь к выходу на мороз. Отморожение – серьезная угроза здоровью.

**Его можно избежать, если руководствоваться здравым рассудком и следующими рекомендациями:**

- При минусовых температурах одевайтесь как «капуста». Носите головной убор и одежду из шерсти и меха, которые оставляют воздушную прослойку между телом и одеждой.

- Надевайте зимнюю обувь на размер больше. Это даст возможность надеть дополнительный или шерстяной носок и создать при этом вокруг ноги воздушную «подушку».

- Не надевайте металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения. В мороз металл быстро остывает и усиливает переохлаждение. Кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

- Не пейте алкогольные напитки. Их употребление не только приведет к излишней потере тепла, но и ухудшит концентрацию внимания. и тогда вы можете не заметить

первые признаки отморожения.

- Не курите на улице (а лучше и вовсе избавьтесь от этой вредной привычки). Курение ухудшает кровоснабжение конечностей.

- Закрывайте части тела, наиболее подверженные отморожению: кисти рук и стопы, щеки, уши, нос. Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше. На длительную прогулку на морозе полезно захватить с собой пару сменных носков и варежек.

- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

- Хорошо и правильно питайтесь. Ешьте достаточно калорийную пищу – зимой организму нужно больше энергии. Употребляйте больше теплого питья, что способствует лучшей терморегуляции организма. Если горячее питье нельзя приготовить, пейте больше обычной воды.

- Не находитеcь на морозе слишком долго. как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожения конечностей, спины, ушей, носа. Нераспознанное отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

- Следует помнить о том, что терморегуляция детского организма еще несовершенна, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Позаботьтесь заранее о том, чтобы зимние прогулки были для вас комфортными и не стали причиной отморожения!