

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Переохлаждение возникает при длительном воздействии холодного воздуха или воды, когда температура тела снижается до 35°C и ниже.

Отморозение (обморожение) – это местное повреждение тканей организма под воздействием холода, при этом нарушается кровообращение – сначала кожи, а затем глубоко лежащих тканей. Отморозению больше всего подвержены пальцы рук и ног, нос, уши и губы. Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре воздуха -10°C – -20°C и ниже.

Причины возникновения отморожений:

- Ношение тесной и влажной (мокрой) одежды и обуви.
- Физическое и психическое переутомление, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение тела.
- Ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, хроническое недоедание, авитаминоз.
- Нарушения кровообращения конечностей, заболевания сердечно-сосудистой системы, потливость ног.
- Употребление алкоголя, курение и т.д.

Признаки общего замерзания: озноб, скованность движений, сонливость.

Признаки отморожений: бледность и некоторое уплотнение кожи пораженного участка, местное снижение температуры, потеря чувствительности.

Первая помощь при отморожении:

- Согреть пострадавшего и особенно отмороженную часть тела. Для этого его необходимо внести в теплое помещение, снять ему обувь и перчатки.

- Растереть пораженную часть тела легкими массирующими движениями, осторожно, не травмируя, тем самым, не приводя к еще большим повреждениям.
- Поместить поврежденную конечность в емкость с теплой водой (30-32°C).
- После согревания, поврежденную часть тела вытереть насухо, наложить стерильную повязку. При отморожении пальцев рук или ног проложить между ними вату или марлю. Не вскрывать образовавшиеся пузыри!
- Пострадавшего необходимо тепло укрыть, дать горячее питье.
- Как можно скорее доставить пострадавшего к медицинскому работнику!

Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, подносить к огню, опускать в горячую воду и прикладывать к ним горячую грелку!

Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи – втирание масел, жира, растирание спиртом поврежденных тканей.

Профилактика переохлаждений и отморожений:

- Не употреблять спиртное – алкоголь усиливает теплообмен, и организм теряет такое необходимое ему тепло.
- Не курить на морозе – это уменьшает циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- Носить свободную теплую одежду и обувь. Одеваться как «капуста» – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- В ветреную холодную погоду вероятность обморожения значительно выше. Поэтому за 30 минут до выхода на улицу открытые участки тела необходимо смазать защитным кремом.
- Не носить на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, сережек и т.д. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
- Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена, поэтому они более подвержены переохлаждению и обморожениям.
- При температуре воздуха ниже -15°C детям старшего возраста и взрослым стоит ограничить пребывание на открытом воздухе, а малышам – исключить!

Помните! Лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать!

