

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЙ

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C - -20°C .

Под влиянием охлаждения может развиваться общая (переохлаждение) и местная холодовая травма (отморожения) или их сочетание. Общим переохлаждением или гипотермией считается состояние организма при котором температура внутренних органов опускается ниже $+35^{\circ}\text{C}$. Если тело защищено теплой одеждой или снеговой массой, переохлаждение на воздухе развивается более медленно. В тоже время, когда одновременно действуют влага и сильно охлажденный воздух с ветром, переохлаждение развивается значительно быстрее. Следует помнить, что при длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- Выходя на улицу, **заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды**, чтобы одеться соответственно температурному режиму.

- **Не употребляйте алкоголь** и психоактивные вещества – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.

- Перед выходом на мороз необходимо **принять пищу**.

- **Не курите на морозе** – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

- **Носите свободную одежду** – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые отлично удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

- **Одевайте термобелье**.

- **Используйте правильную обувь**. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

- **Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа**. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.

- **Прячьтесь от ветра** – вероятность отморожения на ветру значительно выше.

- **Не носите на морозе металлических** (в том числе золотых, серебряных) **украшений** – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодowymi травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

- **Не мочите кожу** – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в теплое место. Находясь в лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

- Бывает полезно на длительную прогулку на морозе **захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем**. Пользуйтесь помощью друга – следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

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

- **Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей** – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

- Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, **лучше оставаться в машине**, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание **первых симптомов**, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!

- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд, машина – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

- Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переох-

лаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреться.

Помните также и о домашних животных! У них тоже могут быть отморожения.

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях:

1. Нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное.

2. Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.

3. Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло. Восстановление температуры охлажденных тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри – кнаружи».

4. Самостоятельно или с помощью помощников вызвать скорую медицинскую помощь.

5. Если пострадавший находится в сознании предложить ему обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу.

6. Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять с отмороженных конечностей обувь и одежду.

7. Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.