

# Профилактика обморожений, меры предотвращения

**Обморожением** называется повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур, в тяжелых случаях приводящее к некрозу (омертвлению) тканей.

Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре воздуха ниже минус 10 градусов. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью или весной при температуре около нуля. Обморожению на морозе способствуют множество факторов: физическое переутомление, сниженный иммунитет, голод, сердечно-сосудистые заболевания, тяжелые травмы с кровопотерей, хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение, алкогольное опьянение, тесная одежда и обувь, и многие другие.



**В зависимости от тяжести поражения тканей обморожение разделяют на степени:**

**Первая степень обморожения** характеризуется побледнением кожного покрова пораженного участка тела, онемением, снижением чувствительности и температуры. Согревание пораженного участка сопровождается жжением, судорогами, покраснением и отечностью кожи.

**Вторая степень обморожения** сопровождается выраженным побледнением кожного покрова в результате нарушенного кровообращения. При согревании кожа становится ярко-красной или приобретает багровый оттенок, отечность сопровождается появлением пузирей, наполненных жидкостью. Процесс сопровождается сильной болью.

**Третья степень обморожения.** Кожа приобретает сине-багровый, почти черный цвет. Наблюдаются пузыри с кровянистым содержимым. При согревании некоторое время сохраняется сниженная чувствительность кожи, затем появляется сильная боль, сопровождающая отторжение отмерших тканей.

**Четвертая степень обморожения.** Происходит глубокое, необратимое омертвение не только кожных и мышечных тканей, но и костей.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ



## Как избежать обморожения?

- Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не должны сковывать движений и препятствовать нормальной циркуляции крови.
- Одевайтесь многослойно, в одежду из натуральных тканей. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло. В обувь, по возможности, вложите дополнительные войлочные или меховые стельки.
- Защитите кожу лица и рук! Перед выходом на улицу используйте жирный крем. Женщинам имеет смысл на лицо нанести дополнительный слой рассыпчатой пудры.
- Откажитесь от курения на морозе! Под воздействием никотина сужаются периферические сосуды, и, следовательно, возрастает вероятность холодовой травмы конечностей.
- Алкоголь не согревает! Давая кратковременную иллюзию тепла, он расширяет кровеносные сосуды, тем самым увеличивая общую теплоотдачу организма. Кроме того, при алкогольном опьянении внимание рассеивается, и первые признаки обморожения остаются незамеченными.

— Выходя на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Шапка и шарф строго обязательны. Голова и шея – зоны с высокой теплоотдачей, они активно кровоснабжаются и имеют очень тонкий слой жировой прослойки. Подвергая голову и шею воздействию холода, вы способствуете общему переохлаждению организма.

— Варежки защищают от мороза лучше перчаток. Выбирайте варежки из непродуваемой и влагоотталкивающей ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов при всех достоинствах, от мороза не спасают.

— Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты).

— Во время пребывания на морозе через каждые 20-30 минут заходите в обогреваемое помещение на 5-10 минут для согревания и самоосмотра (убедитесь в отсутствии первых признаков обморожения на замерзших участках тела).

— Не допускайте повторного охлаждения обмороженного места, это вызывает более серьезные повреждения кожи!

-Защищайтесь от ветра — вероятность обморожения при воздействии ветра значительно выше!

— Особенно внимательны будьте к пожилым людям и детям! Особенности терморегуляции делают людей этих возрастных категорий крайне чувствительными к воздействию низких температур!

## КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



## Первая помощь при обморожении

— Исключите воздействие холода.

— Снимите холодную одежду и обувь, переоденьтесь в теплое бельё.

- При обморожении первой или второй степени постепенно согревайте пораженный участок в слегка теплой воде (не выше 36 °C), при отсутствии пузырей можно сделать мягкий поверхностный массаж, это стимулирует работу кровеносных сосудов.
- На поврежденную область наложите теплоизоляционную повязку на 15-20 часов.
- При обморожении третьей-четвертой степеней следует срочно обратиться за медицинской помощью.

### **Что нельзя делать при обморожении?**

- Растирать пораженные холодом участки тела снегом. Площадь обморожения от такой меры спасения только увеличится.
- Согревать обмороженные участки кожи горячим (опускать в теплую воду, согревать в непосредственной близости от огня или батареи). При таком способе согревания возможен ожог.
- Растирать травмированные холодом участки водкой, спиртом.

**Соблюдение этих простых правил позволит пережить холода без вреда для здоровья.**

Автор: Михалькова А.Р.