

Профилактика обморожения в зимний период



Проблема обморожения существует не только в зимний период времени при очень низких температурах, но и в период ранней весны или поздней осени, при высокой влажности и сильном ветре.

Ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности (пальцы рук и ног) наиболее подвержены обморожению.

Кроме того, обморожению способствуют тесная, влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, длительное неподвижное и неудобное положение.

Признаки и симптомы обморожения:

1. Потеря чувствительности поражённых участков.
2. Ощущение покалывания или пощипывания.
3. Кожа на поражённых участках бледнеет, после ее согревания появляется небольшой отек, имеющий багрово-красный оттенок, затем начинается шелушение. (1-я степень обморожения).
4. Кожные покровы приобретают полупрозрачный, иногда мраморный оттенок, частично замедляется пульс, человек чувствует сонливость. Могут появиться волдыри, содержащие прозрачную жидкость. При согревании человек испытывает болезненные ощущения (2-я степень обморожения).

5. Покалывание и жжение отсутствуют – вместо них сразу проявляется сильный болевой синдром. Кожные покровы имеют темный или бордовый оттенок, покрыты волдырями с кровянистой жидкостью, наблюдается отдельные очаги некрозов (3-я степень обморожения).
6. Кожные покровы приобретают черные оттенки. Наблюдается очень сильный болевой синдром, полное отсутствие чувствительности (4-ая степень обморожения).

При поражении любой интенсивности **в первую очередь** необходимо в кратчайшие сроки доставить пострадавшего **в теплое помещение**. Дальнейшие мероприятия зависят от степени обморожения.

При обморожении 1 степени требуется:

- смена холодной мокрой одежды. Пострадавшего нужно переодеть в теплые и сухие вещи;
- отогревание. Разрешено проводить только при легкой степени обморожения. Возможные процедуры – массаж, нахождение в ванне с водой при температуре не выше 25°C (с постепенным повышением до 38°C в течение 40 минут);
- При наличии глотательного рефлекса, дать пострадавшему теплое питье (любые жидкости кроме алкоголя) и пищу (желательно жидкую и углеводистую), с температурой не более 35°C.

При обморожении 2-4 степени нужно:

- исключить быстрое согревание (массаж, растирание);
- Наложить на поражённую поверхность **теплоизолирующую повязку** (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, сверху клеёнку, целлофановый пакет или прорезиненную ткань);
- зафиксировать обмороженную конечность.

При 1й стадии обморожения можно лечиться в домашних условиях без обращения к врачу. В случае 2й стадии поражения желательно вызвать профильного специалиста на дом для получения дополнительных консультаций. При 3й и 4й степени обморожения необходима госпитализация пострадавшего.

Существуют определенные правила и рекомендации при длительном нахождении на улице в мороз, которые помогают снизить риски получения обморожения:

- собираясь на длительную прогулку на морозе, оденьте несколько слоев одежды. Рекомендуется носить одежду, изготовленную из водонепроницаемых и теплоизоляционных материалов (термобелье). Необходимо утеплить голову и шею, где расположены сосуды, несущие кровь к голове;
- перед выходом нужно плотно поесть, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом;

- если предстоит длительное пребывание на холоде, необходимо взять термос с горячим сладким чаем. Им можно утолить жажду, согреть организм и отдельно руки. Алкоголь использовать для данных целей запрещено – спиртные напитки дают ложный комфорт, при этом расширяя сосуды, что влечет за собой более быструю потерю тепла;
- на морозе не рекомендуется статично стоять – необходимо поступательно двигаться, совершая простые манипуляции. Переминаясь с ноги на ногу, ходить, задействовать время от времени все части тела, чтобы они не затекали и нормально прогрелись путём улучшения кровотока;
- хорошим средством против потенциального обморожения являются крема. Стоит отметить, что данный метод рационально использовать именно с профилактической целью, до получения поражения, в противном случае пользы они не принесут. Наносить крем против обморожения на лицо желательно минимум за 3-4 часа до выхода на улицу;
- при морозе более -30°C серьги, кольца и пирсинг не рекомендуют носить. Во-первых, металл остывает быстрее тела. Во-вторых, украшения затрудняют нормальную циркуляцию крови.
- замерзшие руки отогревайте не похлопыванием, а под мышками. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
- необходимо обращать внимание на потенциальные первые симптомы обморожения – уменьшение подвижности частей тела, сонливость, потерю чувствительности. При малейшем подозрении на обморожение постарайтесь попасть в отапливаемое помещение. Если такой возможности нет – укройтесь от ветра (ключевая причина обморожений) за ближайшей преградой, по возможности разведите костер, только не грейте части тела над открытым огнём, достаточно, лишь недалеко располагаться от источника тепла. Быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра или в горячей воде способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей.

И помните, что при правильных и своевременно проведенных профилактических мероприятиях, риск возникновения обморожения можно избежать.

Материал подготовлен Дорохиной А.С.