

detkityumen.ru

Обморожения: причины, профилактика, первая помощь

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить даже осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжелые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Под влиянием холода в тканях происходят сложные изменения, характер которых зависит от уровня и длительности снижения температуры. При действии температуры ниже -30 градусов С основное значение при обморожении имеет повреждающее действие холода непосредственно на ткани, и происходит гибель клеток. При действии температуры до $-10-20$ градусов С, при котором наступает большинство обморожений, ведущее значение имеют сосудистые изменения в виде спазма мельчайших кровеносных сосудов. В результате замедляется кровоток, прекращается действие тканевых ферментов.

Признаки обморожения и общего переохлаждения:

- кожа бледно-синюшная;
- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены;
- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;
- при более глубоком повреждении через 12-24 ч. возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;
- при общем переохлаждении человек вял, безучастен к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже 36°C

Профилактика переохлаждения и обморожений

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

— Не пейте спиртного — алкогольное **опьянение вызывает большую потерю тепла**. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

— 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 как "капуста"** — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

— Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги 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 **специальным кремом**.

— Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений.

— 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 снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей — они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно **скорее дойти до теплого помещения**. Если замерзли руки — попробуйте **отогреть их подмышками**.

— Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно **убедитесь в отсутствии обморожений** конечностей, спины, ушей, носа и т.д.

— 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 обморожения мест.

— **Прячьтесь от ветра** — вероятность обморожения на ветру значительно выше.

— 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 и как можно быстрее доставить человека в тепло**. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и **высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня**.

— Перед выходом на мороз **надо поесть**.

— Дети и старики более подвержены переохлаждению и обморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно **каждые 15-20 минут возвращаться в теплое помещение и согреваться**.

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать. В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

<https://lazo-crb.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5339/