

Как избежать обморожения?



Обморожение.



Обморожение – это термическое поражение кожных покровов, вызванное их сильным охлаждением. Данному виду термического поражения больше всего подвержены незащищенные участки тела: уши, нос, щеки, пальцы рук и ног. Вероятность обморожения увеличивается при ношении тесной обуви, грязной или мокрой одежды, при общем истощении организма, малокровии.

Обморожения

- **Обморожение I степени** – лечится согреванием обмороженного участка
- Поражённый участок кожи бледный, после согревания розовеет
- Первые признаки - чувство жжения, покалывания, затем онемение
- Омертвения кожи не возникает



- Обморожение II степени

- Признаки обморожения I степени + образование пузырей, наполненных жидкостью



- Обморожение III степени

- Пузыри, наполненные кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Гибель всех элементов кожи с образованием рубцов



- Обморожение IV степени

- Повреждённый участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Поражение суставов

Степени обморожения

1



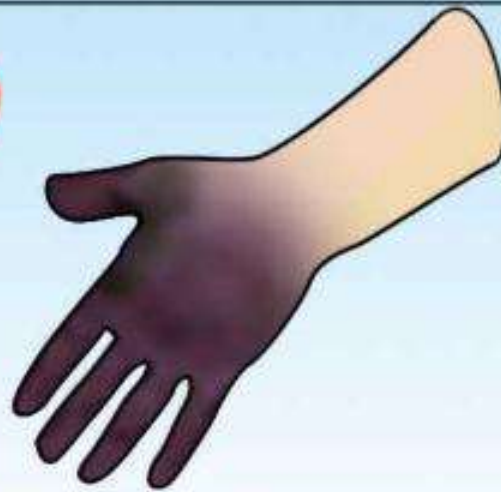
2



3



4



Под влиянием холода в тканях происходят сложные изменения, характер которых зависит от уровня и длительности снижения температуры. При действии температуры ниже $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ основное значение при отморожении имеет повреждающее действие холода непосредственно на ткани, и происходит гибель клеток. При действии температуры до -10 — $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$, при котором наступает большинство отморожений, ведущее значение имеют сосудистые изменения в виде спазма мельчайших кровеносных сосудов. В результате замедляется кровоток, прекращается действие тканевых ферментов, значительно снижается поступление кислорода к тканям

Признаки обморожения.

- Признаки обморожения проявляются в изменении цвета и чувствительности кожных покровов. Признаками переохлаждения являются:
- излишняя возбужденность, сменяющаяся резкой апатией;
- синюшность носа и губ;
- побледнение кожи;
- озноб,
- одышка,
- частый пульс,
- возможна потеря сознания.

Что делать при обморожении



При потере сознания, отвердении кожи, волдырях, отеках немедленно вызвать «скорую помощь»



На пораженные участки кожи наложить сухую марлевую повязку



Если обморожена конечность, пострадавший должен двигать ею для восстановления кровообращения



Дайте человеку теплое питье (бульон, какао, чай)



Восстанавливаться в теплой (но не горячей) ванне около 20 минут

Нельзя



Интенсивно растирать обмороженные участки



Использовать горячую воду



Применять масляные средства и жирные кремы



Давать пострадавшему алкоголь

Для обеспечения нормального тока крови следует перед выходом на мороз одевать свободную одежду. Самый подходящий костюм для мороза – костюм «капусты», позволяющий воздуху оставаться между слоями одежды, причем верхний слой не должен пропускать влагу.



Обувь должна быть просторной, носки – чистыми и сухими, не вызывающими дискомфорт при ходьбе.

Сильно потеющие ноги требуют повышенного внимания. Спасти от обморожения в этом случае помогут теплые стельки и шерстяные носки, впитывающие большее количество влаги.



Выходя на улицу, необходимо надеть варежки, шапку, шарф. Кожу лица лучше смазать специальным кремом, но не перед самым выходом на улицу, а за час до предполагаемой прогулки. Кожу губ также необходимо защищать от мороза гигиенической помадой.



Украшения из металла лучше оставить дома, так как они остывают быстрее и существует риск их прилипания к коже, что может стать причиной болей и холодовых травм кожных покровов. К тому же, кольца могут создавать препятствие току крови в конечностях.



Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи. Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей — они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте согреть их под мышками.



В случае, если наблюдается замерзание конечностей, полезным оказывается "механический" прогон крови через конечности. Суть заключается в интенсивном махании замерзающей конечностью.

Для рук это быстрые вращательные движения относительно плечевого сустава, в последовательности сверху - вперед - вниз - назад - вверх, или наоборот. Для ног - махи вперед - назад из положения стоя, относительно тазобедренного сустава. Как правило эффективным оказывается количество махов более 50ти, на каждую из конечностей. Важно во время отогревания одной конечности, не забывать о других и производить чередование. Данные упражнения позволяют механически прогнать загустевшую кровь к конечностям, за счет центробежного ускорения и тем самым согреть её, однако если наблюдается общее переохлаждение организма данные упражнения опасны, потому как приводят к выравниванию температуры тела и конечностей и не позволяют сконцентрировать организм на сохранении жизненно важных систем организма. При длительном нахождении при низких температурах данные упражнения стоит проводить с профилактической целью.

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



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



Чтобы свести к минимуму потерю собственного тепла, не упустить первых признаков обморожения и не стать жертвой иллюзии согревания, важно не принимать спиртных напитков на морозе. Всякое опьянение вызывает повышенную теплоотдачу, так как под воздействием спиртного расширяются периферические кровеносные сосуды, что ошибочно может восприниматься как тепло, растекающееся по всему организму, а снижение концентрации внимания не позволяет своевременно заметить первые симптомы обморожения.



Курение также относится к факторам, способствующим обморожению, из-за нарушения периферического кровообращения в конечностях под воздействием никотина, что делает руки и ноги более чувствительными к холоду.



Прячьтесь от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше. Не мочите кожу — вода отводит тепло значительно лучше воздуха за счет испарения. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности надеть 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.

Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть — вам может понадобится энергия.



Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, это следует учитывать при планировании прогулки.

