

Обморожения.

Что делать при обморожении?

Обморожение - повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Обморожения может возникать в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10 С. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля. Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице.

Более 90% случаев обморожения приходится на лиц находящихся в тяжелом алкогольном опьянении.

Обморожению способствует: тесная обувь, повышенная потливость ног, заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению, мокрая одежда, физическая усталость, голод, неудобная поза, в которой человек находится долгое время, предшествующая холодовая травма, заболевания сердца (опять же проблемы кровообращения), тяжелые механические повреждения с кровопотерей, курение на морозе и другие факторы.

Признаки и симптомы обморожения:

- ✓ *потеря чувствительности поражённых участков;*
- ✓ *ощущение покалывания или пощипывания;*
- ✓ *побеление кожи (1-я степень обморожения);*
- ✓ *волдыри (2-я степень обморожения);*
- ✓ *потемнение и отмирание (3-я степень обморожения).*

Переохлаждение организма:

Переохлаждение организма – первый признак, предупреждающий о возможном обморожении. Причину у переохлаждения те же, что и у обморожения: тесная обувь, сырая одежда и т.п. Есть три степени переохлаждения:

- ✓ *легкое переохлаждение*
- ✓ *среднее переохлаждение*
- ✓ *тяжелое переохлаждение*

Первая помощь при обморожении:

1. Уйти с холода.
2. На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку,
3. Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность.
4. Выпить тёплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и 3-й ступени обморожения, срочно обратитесь к врачу.

Что НЕ следует делать при обморожении:

- ✓ *Растирать обмороженные участки тела снегом*
- ✓ *Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде*
- ✓ *Употреблять алкоголь*

Как не замерзнуть и не получить обморожение:

Чаще и быстрее всего замерзают ноги, руки и лицо. Сильнейшее обморожение можно получить за считанные минуты. Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья дает несколько актуальных советов в связи с “прохладной” погодой.

Если голые руки попали в снег, срочно сожмите пальцы в кулаки и засуньте их под одежду. Наденьте рукавицы только после того, как руки высохнут и согреются.

Если замерзли руки в рукавицах, сделайте несколько маховых движений, не сжимайте руки в кулаки. Согрейте руки на теле - под одеждой или на голом животе.

Если замерзли ноги, согрейте их перекачиванием с пяток на носки. Если от холода пальцы начинают болеть, перетерпите боль и продолжайте движения.

Если замерзло лицо, 10-20 раз глубоко наклонитесь. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью, но только не снегом, это усиливает охлаждение и вредит коже. В сильный ветер можно прикрыть лицо плотной тканью.

Часто обморожение наступает незаметно. Поэтому если у вас вдруг побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, нельзя оставлять это без внимания.

Как избежать переохлаждения и обморожения?

1. Если на улице сильный мороз лучше остаться дома. В состоянии алкогольного опьянения не выходите на улицу.
2. Не курите на морозе, курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
3. Не гуляйте на голодный желудок.
4. Одевайтесь неплотно слоями «как капуста» – между свитером и майкой и между курткой и свитером обязательно должны быть прослойки воздуха. Не носите зимой тесную или влажную обувь, стирайте носки. Если сильно потеют ноги – надевайте шерстяные носки, они лучше впитывают пот. Берите на работу запасную сухую пару.
5. Не выходите на мороз без варежек, шарфа и шапки. Помните, что перчатки греют хуже рукавиц.
6. Не носите при морозе более -30 серьги, кольца и пирсинг. Во-первых, металл остывает быстрее тела. Во-вторых, украшения затрудняют нормальную циркуляцию крови.
7. В морозы, можно воспользоваться специальными кремами для лица и рук.
8. Следите за лицами товарищей – если уши приятеля поменяли цвет, принимайте меры. После прогулки, обязательно посмотритесь в зеркало. Помните, что повторное обморожение имеет обычно гораздо более сильный эффект.
9. Замерзшие руки отогревайте не похлопыванием, а под мышками. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
10. Не стойте на ветру. Ветер – часто ключевая причина обморожений.
11. Выходить на мороз с влажными после душа волосами крайне опасно.
12. Если намокла одежда или обувь, ее в любом случае необходимо снять и выжать. «На себе» сушить вещи нельзя. После того, как мокрая одежда надета обратно хорошо сделать зарядку, не давая организму остыть.