

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Обморожение – повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Обморожение может возникнуть в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C .

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. Причины у переохлаждения те же, что и у обморожения: тесная обувь, сырая одежда и т.п. Существует три степени переохлаждения.

Что НЕ следует делать при обморожении:

- растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции);
- быстро отогревать обмороженные конечности у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей);
- употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает на самом деле).

Первая помощь при обморожении:

1. Уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно.
 2. На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.
 3. Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течение 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.

Как избежать переохлаждения и обморожения?

- если на улице сильный мороз, лучше остаться

дома. В состоянии алкогольного опьянения не выходите на улицу;

- не курите на морозе, курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;

- не гуляйте на голодный желудок;

- 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;

- не выходите на мороз без варежек, шарфа и шапки. Помните, что перчатки греют хуже рукавиц;

- не носите при морозе более -30°C серьги, кольца. Во-первых, металл остывает быстрее тела. Во-вторых, украшения затрудняют нормальную циркуляцию крови;

- в морозы можно воспользоваться специальными кремами для лица и рук;

- 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;

- замерзшие руки отогревайте не похлопыванием, а подмышками. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности;

- не стойте на ветру. Ветер – часто ключевая причина обморожений;

- выходить на мороз с влажными после душа волосами крайне опасно;

- если намочила одежда или обувь, ее в любом случае необходимо снять и выжать. «На себе» сушить вещи нельзя. После того как мокрая одежда надета обратно, хорошо поделать зарядку, не давая организму остыть.

Выполнение этих правил позволит Вам избежать неприятных последствий, которые могут возникнуть при нахождении на морозе.

