

Автор: А. Захарова зав. отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Наступила долгожданная зима. Можно с удовольствием покататься на лыжах и коньках. Но надо всегда помнить о сюрпризах, которые преподносят зимние холода, особенно в ветреную погоду.

И так переохлаждение возникает при длительном воздействии холодного воздуха или воды, когда температура тела снижается до 35°C и ниже.

Отморожение (обморожение) – это местное повреждение тканей организма под воздействием холода, при этом нарушается кровообращение – сначала кожи, а затем глубоко лежащих тканей. Отморожению больше всего подвержены пальцы рук и ног, нос, уши и губы. Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре воздуха -10°C – -20°C и ниже.

Причины возникновения отморожений:

Ношение тесной и влажной (мокрой) одежды и обуви.

Физическое и психическое переутомление, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение тела.

Ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, хроническое недоедание, авитаминоз.

Нарушения кровообращения конечностей, заболевания сердечно-сосудистой системы, потливость ног.

Употребление алкоголя, курение и т.д.

Признаки отморожений: бледность и некоторое уплотнение кожи пораженного участка, местное снижение температуры, потеря чувствительности.

Первая помощь при отморожении.

Согреть пострадавшего и особенно отмороженную часть тела. Для этого его необходимо внести в теплое помещение, снять ему обувь и перчатки.

Растереть пораженную часть тела легкими массирующими движениями, осторожно, не травмируя, тем самым, не приводя к еще большим повреждениям.

Поместить поврежденную конечность в емкость с теплой водой (30-32°C).

После согревания, поврежденную часть тела вытереть насухо, наложить стерильную повязку. При отморожении пальцев рук или ног проложить между ними вату или марлю. Не вскрывать образовавшиеся пузыри!

Пострадавшего необходимо тепло укрыть, дать горячее питье.

Как можно скорее доставить пострадавшего к медицинскому работнику!

Помните! Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, подносить к огню, опускать в горячую воду и прикладывать к ним горячую грелку!

Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи – втирание масел, жира, растирание спиртом поврежденных тканей.

Профилактика переохлаждений и отморожений:

Не употреблять спиртное – алкоголь усиливает теплообмен, и организм теряет такое необходимое ему тепло.

Не курить на морозе – это уменьшает циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

Носить свободную теплую одежду и обувь. Одеваться как «капуста» – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

В ветреную холодную погоду вероятность обморожения значительно выше. Поэтому за 30 минут до выхода на улицу открытые участки тела необходимо смазать защитным кремом.

Не носить на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, сережек и т.д. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена, поэтому они более подвержены переохлаждению и обморожениям.

При температуре воздуха ниже -15° С детям старшего возраста и взрослым стоит ограничить пребывание на открытом воздухе, а малышам – исключить!