Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



Переохладиться и даже замерзнуть так, что можно угодить на больничную койку, вполне возможно и при нулевой температуре. Особенно если на улице очень сыро и ветрено. **Больше всего от холода страдают пальцы рук и ног, уши, щеки, нос – участки тела со слабым кровообращением.** Несколько часов на пронизывающем ветру – и в тканях могут произойти глубокие изменения, ведущие к гибели клеток. организм не в состоянии этому противостоять. и ему нужно помочь. Как?

Для начала определите, какая у пострадавшего степень обморожения. При первой наблюдается припухлость, покраснение и онемение, при второй – отеки, пузыри и посиневшая кожа. Сильная боль и изменения кожи – это признаки третьей степени. и откладывать визит к врачу с такими симптомами не стоит.

При переохлаждении перенесите пострадавшего в теплое место, снимите с него влажную одежду, укутайте в теплое одеяло. Если человек в обмороке, постоянно следите за его дыханием и пульсом. Если в сознании, напоите его теплым чаем, морсом и молоком. Нужно ли говорить, что кофе и алкоголь убьют? Еще момент. Быстро согревать пострадавшего нельзя. Никаких горячих ванн, интенсивных растираний и большого количества грелок. От этого может сбиться ритм сердца или произойти внутреннее кровоизлияние. Если человек заморозил только ноги или голову, то нужно освободиться от тесной и мокрой обуви, а на голову надеть шапку. А потом вызвать медиков. Даже при незначительном переохлаждении снижаются защитные силы организма. Самые легкие последствия – частые ОРЗ, стресс, изменения в сосудах и в головном мозге.

Несколько советов, как избежать обморожения. Надевайте просторную одежду по сезону, так вы сохраните необходимое тепло. Обувь и перчатки также не должны жать. И обязательно носите шапку. Именно через кожу головы мы теряем больше всего тепла. Лучше всего в сильные морозы отказаться от украшений – сережек, колец, цепочек и браслетов. Перед выходом в мороз рекомендуется выпить чай с лимоном. И старайтесь побольше двигаться.