Автор: *А. Руденко, врач-травматолог-ортопед травматологического отделения*



С наступлением холодов нередки случаи отморожений и переохлаждений, наносящие вред здоровью. Первые симптомы, сигнализирующие о наступающем отморожении: зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение движений в конечностях.

- В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.
- Одевайтесь соответственно температурному режиму.
- Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества. Алкоголь вызывает иллюзию тепла и приводит к переохлаждению, снижению концентрации внимания.
- Перед выходом на улицу необходимо поесть.
- На морозе не стоит курить из-за уменьшения периферической циркуляции крови, что делает конечности более уязвимыми.
- Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови.
- Не стоит использовать тесную обувь, без стелек, сырые носки. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, надеть шерстяные носки – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
- На мороз не выходите без шапки, варежек и шарфа. Лучше всего использовать варежки с мехом внутри, перчатки от мороза не спасают. Подбородок и щеки защищайте шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.
- Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.
- Не носите на морозе металлические украшения.
- Не мочите кожу и не выходите на мороз с влажными волосами после душа.
- Не ходите в мокрой одежде.
- Следите за лицом друга, особенно за ушами, носом, щеками.

- Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей, - они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками, но не на батарее.
- Если заглохла машина вдали от города – оставайтесь в ней и вызывайте по телефону помощь.

Помните, что пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

У детей теплорегуляция организма еще не сформирована – это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская гулять ребенка в мороз, помните, что ему желательно каждые 20-30 минут возвращаться домой в тепло и согреваться. Также помните о домашних животных! У них тоже могут быть отморожения!

Оказание первой помощи при поражении холодом:

- нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное;
- нельзя делать массаж, растирать снегом (растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу) , шерстяной тканью, теплые ванночки, не прикладывать грелку, компрессы, смазывать кожу маслами и жирами;
- пострадавшего необходимо быстро доставить в теплое помещение, переодеть в сухое белье, укутать в одеяло. Отогревание идет по принципу - «изнутри-кнаруже»;
- вызвать скорую медпомощь;
- обильное горячее питье и пища;
- обязательно соблюдение постельного режима и возвышенного положения отмороженных конечностей.

Следите за собой и у Вас все будет хорошо!