Автор: Марина Шкиленок, TUT.BY

Специалисты отмечают сезонный рост гололедных травм: ежедневно в больницы поступают люди с переломами и ушибами. Первые по-настоящему морозные дни заставили задуматься о том, как уберечься от низких температур. Какие правила нужно помнить, выходя на скользкую дорогу? Как оказать первую помощь при обморожении? Что надеть на ребенка, который отправляется кататься на санках, и как долго ему можно находиться на морозе?

На эти и другие вопросы ответил заведующий детским ожоговым отделением Минской городской клинической больницы скорой медицинской помощи Игорь Зеленко.

С уменьшением температуры увеличивается количество холодовых травм, различных обморожений. Что по этому поводу говорит статистика? Насколько увеличилось количество пациентов с подобными травмами?

Холодовые травмы являются ежегодной патологией, которая в основном начинается с наступлением минусовой температуры. За зимний период текущего года в лечебное учреждение городской больницы за скорой медицинской помощью уже обратилось около пятидесяти человек с различными видами холодовой травмы. На данный момент на стационарном лечении находится 12 взрослых и 1 подросток.

Преимущественно с такими травмами поступают взрослые или дети?

Взрослых больше, поскольку причиной холодовой травмы у детей является недосмотр и отсутствие контроля со стороны родителей, когда они не контролируют то, как одет ребенок, где проводит свое свободное время и сколько он находится на улице. У взрослых для получения обморожения есть самые различные причины.

Вы отметили, что существует несколько видов холодовых травм. Могли бы вы более подробно об этом рассказать?

Холодовая травма подразделяется, на общую холодовую травму или переохлаждение организма, которое также может быть легкой, средней и тяжелой степени, а также на местную холодовую травму – обморожение первой, второй, третьей и четвертой степени.

Для кого такие травмы более опасны – для взрослых или детей?

Они опасны для всех. Для любого человека холодовая травма несет очень большую опасность. Но наиболее опасна она для категории людей, имеющих сопутствующие заболевания: адинамию, переутомление, последствия перенесенных когда-то травм, различные заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, варикозное расширение вен, склероз сосудов нижних конечностей. Данная группа людей имеет наибольший риск вероятности получения холодовой травмы.

Поскольку вы заведуете детским отделением, то детям вы уделяете особое внимание. Хотелось бы услышать от вас рекомендации по поводу того, как одевать ребенка, чтобы избежать холодовой травмы.

Основные меры профилактики и предосторожности здесь идентичны как для взрослых, так и для детей. Основным фактором получения холодовой травмы является воздействие на организм низкой температуры. Второе – длительность этого воздействия. Не последнюю роль здесь играет и влажность воздуха. Ветреная погода также способствует получению холодовой травмы.

Необходимо учитывать все эти моменты и одеваться адекватно температуре воздуха. Если температура низкая, то стараться, конечно же, одевать более теплую одежду. Особое значение здесь стоит придать обуви, перчаткам, а также шапке и шарфу.

Какие части тела наиболее подвержены такой травме?

Организм человека так устроен, что в первую очередь кровью снабжаются жизненно важные органы, такие как головной мозг, внутренние органы. Диаметр сосудов и уровень кровоснабжения конечностей (рук и ног) несколько ниже. И в первую очередь страдают пальцы стоп, кистей, а также ушные раковины и кончик носа.

По каким признакам можно понять, что у человека есть обморожения?

Вначале появляется чувство покалывания, а затем онемения. Участки кожи, подверженные обморожению, на ощупь становятся деревянистыми, а начальное легкое покраснение меняется на бледность. Эта бледность есть ни что иное, как спазм сосудов, после чего наступает нарушение свертываемости крови, когда в мелких сосудах образуются тромбы.

Что в таких случаях необходимо делать?

Прежде всего нужно стараться исключить причины появления таких травм и чем ниже температура воздуха, тем меньше времени необходимо проводить вне помещений. Также не следует забывать про перчатки шарфы и шапки. Обувь должна быть сухой, ни в коем случае не тесной – пусть она лучше будет на полразмера больше, что позволит вам надеть еще и теплые плотные носки. Также желательно, чтобы обувь была водонепроницаема.

Что же касается оказания помощи при легких формах, то, прежде всего, необходимо зайти в теплое помещение. Ни в коем случае не растирать пораженные участки снегом, барсучьим или гусиным жиром. Это неправильно. Прежде всего нужно изолировать человека от холода и уже в помещении одеть его потеплее. В своей практике мы

используем ватно-марлевые повязки – когда к нам поступают люди с обморожениями, мы их укутываем толстым слоем ваты и марли, благодаря чему человек постепенно согревается.

Необходимо уметь грамотно оказывать помощь, которая играет огромную роль при обморожениях. Если же помощь будет оказана неправильно, то это чревато последствиями, порой необратимыми.

Для того, чтобы процесс все-таки был обратимым, необходимо общее специализированное лечение, направленное на исключение микротромбозов, снятие спазмов сосудов. Именно поэтому необходимо постепенное согревание на фоне общего лечения.

Как утверждает статистика нашего учреждения, если первой оказывалась помощь в виде растирания, то частота развития мининекрозов достигала 65 %. Быстрое согревание (погружение в теплую воду с температурой около 40 градусов) давало осложнение в 45 %. Медленное согревание, с применением обогревающего оборудования – в 40 %, а применение последней методики, которую мы используем уже 15 или 20 лет, составляет 19 %.

Какую же тогда методику вы используете?

Помимо укутывания ватой после согревания мы переходим уже к комплексному интенсивному лечению. Если при первой и второй степени обморожения процессы еще обратимы, то третья и четвертая стадии уже необратимы и обычно заканчиваются хирургическим вмешательством. Поражения 4 степени всегда заканчиваются ампутацией.

Если помощь была оказана правильно и пациент был доставлен своевременно, то вполне возможен переход отстраивания. Также отсутствует углубление патологического процесса и все останавливается на второй степени.

Довольно часто в холодный период люди используют горячительные напитки. Все прекрасно знают, что делать этого нельзя, но между тем...

Объективно говоря, принятый алкоголь вызывает чувство тепла. Но это небольшая доза алкоголя и длится это 15-20 минут. В дальнейшем употребление алкоголя вызывает угнетение центра терморегуляции организма, который находится в головном мозге. Соответственно, увеличивается теплоотдача, начинается охлаждение организма и риск получения холодовой травмы только возрастает. Кроме всего прочего, употребление алкоголя приводит к потере контроля и человек становится неадекватным к оценке окружающей среды, а также и погодных условий. В итоге он может упасть и не подняться, а соответственно, получить и обморожения. Именно эта категория людей составляет большинство поступивших в больницу с обморожениями – 75 %. В морозную погоду алкоголь ни в коем случае нельзя употреблять.

Горячий чай, морс, компот – все это только приветствуется.

В прошлом году была очень холодная зима и дети не ходили в школу. Но между тем это не мешало им ходить кататься на санках. Понятно, что родители не могут особенно проконтролировать этот момент, потому что работают. Как правильно одевать ребенка и сколько он может пробыть на открытом воздухе при низкой температуре?

Каждый организм индивидуален и поэтому я не могу вам дать однозначный ответ. Кто-то может поднять штангу 200 кг, а кто-то не сможет поднять и 50 кг. Также и в нашей ситуации – кто-то сможет без особых последствий находиться на открытом воздухе при -15оС и чувствовать себя при этом прекрасно, а для кого-то и полчаса будут опасными.

Если ребенок имеет склонности к различным воспалительным заболеваниям верхних дыхательных путей, то в таком случае следует ограничить пребывание на открытом воздухе. Также не менее важную роль здесь играет и возраст. Одно дело – новорожденные и детки до трех лет и совсем другое дело – дети в возрасте до пяти лет и младшие школьники. Если ребенок лежит в коляске и спит, не двигается, то как его не укутывай, он все равно может замерзнуть. И такие случаи бывают, когда детки в возрасте до года получают обморожения щек, ушных раковин, кончика носа. Если температура -20оС, то следует ограничить такие прогулки – лучше уж проветрить помещение. Что касается школьников, то здесь ведется контроль и если температура

воздуха составляет -25оС, то школы закрываются, а дети должны находиться дома. В тех же школах есть и кружки и спортзалы, в которых можно заниматься в тепле и уюте, а не на открытом воздухе.

Если это ребенок подросткового возраста, у которого энергия бьет через край, он постоянно в движении, при этом он одет тепло и комфортно, ничто не сковывает его движения и если он не испытывает никакого дискомфорта, то пусть дышит воздухом.

Но когда это уже экстремальная температура, которая составляет, например, -25оС и ниже, то даже в этом возрасте при его максимуме подвижности, нахождение на свежем воздухе чревато последствиями.

В такую погоду необходимо пользоваться шарфом для того, чтобы укрывать нижнюю часть лица, чтобы человек вдыхал уже согретый воздух. Если есть малейшие признаки насморка или ринита, затруднено дыхание через нос, то в таких случаях увеличивается риск воспаления верхних дыхательных путей. Дышать необходимо через нос.

Представим ситуацию – я иду по улице и вижу, что в сугробе снега лежит человек, который еще дышит, но не может подняться, будучи уже порядочно замерзшим. Какие меры необходимо принять в данной ситуации для спасения человека?

В первую очередь – позвонить в службу скорой медицинской помощи. Затем при помощи тех, кто находится рядом с вами, доставить этого человека в ближайшее теплое помещение. Если человек находится в бессознательном состоянии, то такое состояние может быть обусловлено не только алкогольным опьянением. Это вполне может быть нарушение мозгового кровообращения или любая иная патология. В морозную погоду достаточно 10-15 минут побыть в обездвиженном состоянии для того, чтобы значительно увеличить вероятность обморожения. Если же человек находится в сознании и может пить, то предложить ему сладкий теплый чай.

Как же нам уберечься от таких последствий? Что нужно сделать, чтобы зима, какой бы суровой она ни была, прошла для нас без подобных последствий?

Стараться никогда не терять контроль над собой, помнить о том, что есть опасности, подстерегающие нас в такую морозную погоду. И если вы планируете какие-то передвижения, то надо стараться все предусмотреть. Людям пожилого возраста без лишней надобности также желательно свести передвижения по холоду к минимуму. Также очень опасны и падения во время гололеда – упав и повредив себе что-то, человек какое-то время вынужден находиться без движения. Поэтому, выходя из дому, людям пожилого возраста необходимо заранее просчитывать свой маршрут или пользоваться чьей-то помощью.

С учетом того, что вскоре наступят новогодние праздники, следует также все продумать по поводу передвижения и, например, воспользоваться услугами перевозчиков, но не строить из себя героя. Хоть и говорят, что "пьяному море по колено", но в данной ситуации подобное поведение чревато ампутацией по колено. Поэтому, об этом необходимо помнить и всегда адекватно оценивать себя и свои силы.

Что касается детей, то здесь все полностью зависит от родительской опеки, отсутствие которой может грозить очень большой бедой.

http://news.tut.by/health/208306.html