

Обморожение



При значительном понижении температуры воздуха длительное пребывание на улице вызывает риск получения обморожения.

Обморожение – это поражение частей тела, произошедшее в результате воздействия низких температур. Человек теряет чувствительность, либо ощущает покалывание или пощипывание. При дальнейшем воздействии холода можно выделить несколько степеней обморожения:

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

I степень



кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывание и боль;

II степень



образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль;

III степень



происходит омертвление кожи и подкожных тканей;

IV степень



развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

1 степень – побледнение участка кожного покрова, которое после согревания переходит в покраснение, пораженный участок немеет, утрачивает чувствительность, возможны жжение, зуд, боли.

2 степень – симптомы те же, но через несколько дней на пораженном участке появляются пузыри.

3 степень – омертвление тканей, пузыри наполнены темным кровянистым содержимым, заживают такие травмы около месяца, образуя рубцы.

4 степень – пузыри образуются на наименее обмороженных участках кожи, наиболее пораженный участок имеет резко синюшный цвет, значительно отекает после согревания. При обморожении 4 степени поражаются все мягкие ткани, возможно поражение суставов и костей.

Чего не надо делать!

Вопреки широко распространенному мнению, при обморожении нельзя:

- растирать (снегом, шерстью и т.д.) и массировать пораженную часть тела;
- греть обмороженную часть у огня или горячей водой;
- принимать алкоголь. Он кратковременно расширяет периферические сосуды, что дает субъективное ощущение тепла, но на самом деле алкоголь усугубляет воздействие холода.

Что следует делать!

В первую очередь пострадавшего необходимо доставить в теплое место. На морозе растирать и греть бесполезно и опасно.

Важно не допустить резкого согревания пораженного участка тела - лечение будет намного проще, если обмороженная часть согреется за счет восстановления нормального кровоснабжения.

Промерзшую или промокшую одежду нужно снять, на обмороженные участки наложить повязки из материала плохо проводящего тепло (клеенка поверх ватно-марлевой повязки).

Чтобы не допустить травм кровеносных сосудов обмороженные конечности фиксируют любыми подручными средствами поверх повязки.

Пострадавшему надо дать обильное теплое и сладкое питье (какао, чай, просто подслащенную воду).

Когда конечность начинает оттаивать, постепенно возвращается чувствительность, появляется боль, нередко очень сильная. Дайте пострадавшему обезболивающее средство: анальгин, баралгин, кеторол. При приеме лекарств не забывайте о противопоказаниях – они подробно описаны в прилагаемых инструкциях.

Как можно быстрее обратитесь за медицинской помощью, вызовите «Скорую».

Что делать, чтобы не замёрзнуть

Переохладиться, причем серьезно, можно и при температуре выше нуля – при высокой влажности и сильном ветре. Способствуют этому также переутомление, неполноценное питание, алкогольное опьянение, тесная одежда и обувь, некоторые заболевания – нарушения кровообращения в сосудах, нервные и эндокринные расстройства. Также сопротивляемость холоду снижается с возрастом и у заядлых курильщиков.

Собираясь на длительную прогулку на морозе, оденьте несколько слоев одежды – воздух между ними удержит тепло. Возьмите с собой запасные шерстяные носки, стельки, варежки. На морозе не рекомендуется носить металлические украшения, так как металл остывает значительно быстрее тела человека.

Ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим! Сильно увеличивает риск обморожения. При слабых и средних морозах пользуйтесь жирной косметикой, при сильных – не стоит наносить на лицо и ее.

Перед выходом нужно плотно поесть, возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом. Неплохо взять с собой термос с горячим чаем.

Если чувствуете, что ноги-руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно. Не растирайте лицо варежкой, только сухой ладонью, а лучше поупражняйтесь в гримасничанье: улыбайтесь, морщите нос.

После того как сильно промерзнете, будьте внимательны, попав в теплое место: в транспорте постарайтесь сесть, так как процесс согревания может сопровождаться сильными болезненными ощущениями и головокружением вплоть до обморока.

«Согревание» с помощью алкоголя, может привести к тяжелым последствиям, так как дает лишь иллюзию тепла и нарушает адекватное восприятие. Большинство обморожений, приводящих к ампутации конечностей, происходит в состоянии алкогольного опьянения.