

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ И ОБМОРОЖЕНИЙ

В зимнее время нас подстерегает опасность переохлаждений и обморожений.

Переохлаждение организма – это общее состояние человека, когда на всю его поверхность тела воздействует холод, а температура тела при этом падает ниже 35°C. Длительное влияние низких температур приводит к замерзанию, функции организма угнетаются, а при длительном воздействии холода и вовсе угасают. Переохлаждение и обморожение – похожие понятия, но имеющие некоторые различия.

Обморожение (отморожение) — повреждение тканей организма под воздействием холода. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает такие части тела как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног. Чаще всего отморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже –10°C — –20°C. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, отморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

Как можно избежать переохлаждения и обморожения? Собираясь в морозную погоду на улицу, соблюдайте следующие правила:

1. Одежда должна быть свободной – иначе не будет нормальной циркуляции крови. Рекомендуются одеваться как "капуста" – так как между слоями одежды есть прослойки воздуха, они отлично удерживают тепло тела. Верхнюю одежду желательно выбрать непромокаемую.

2. Обувь не должна быть тесной. Отсутствие стельки, сырые и грязные носки предрасполагают к появлению потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви надо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги необходимо положить теплые стельки, а вместо хопчатобумажных носков надеть шерстяные – они хорошо впитывают влагу, при этом ноги остаются сухими.

3. Обязательно выходите на мороз в варежках, в шапке и шарфе. Отличный вариант – варежки из непродуваемой и влагоотталкивающей ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов конечно удобнее, но от мороза вас не спасут. Подбородок и щеки защитите шарфом. Для ветреной погоды следует приобрести в аптеке специальный защитный крем.

4. Ни в коем случае нельзя на морозе носить металлические (в том числе из благородных металлов) украшения – кольца, серьжки и т.п. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Лучше на морозе вообще избегать контакта незащищенной кожи с любым металлом.

5. Используйте помощь друга – пусть он или она следит за состоянием ваших щёк, ушей и носа, а вы приглядите за его.

6. Полезно захватить с собой на длительную прогулку на морозе термос с горячим чаем, пару сменных носков и варежек. На мороз нужно выходить сытым – вам может понадобиться энергия.

7. Если уже какое-то место было обморожено, не позволяйте снова ему замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения вашей кожи.

8. Не пытайтесь снимать на морозе обувь с обмороженных ног – они распухнут и вы не сможете обратно надеть обувь. Как можно скорее доберитесь до теплого помещения. Если замерзли ваши руки – под мышками лучший вариант отогреть их.

9. Если вы были на длительной прогулке по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений ушей, носа, конечностей, спины и т.д. Необнаруженное вовремя обморожение может привести к гангрене и последующей ампутации пораженных мест.

10. Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

11. Если у вас вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности заглохла машина, лучше оставаться в машине, ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль или вызвать помощь по телефону, при наличии такой возможности.

12. Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

13. Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

14. Не пейте на морозе спиртного – алкогольное опьянение (да и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вы испытываете иллюзию тепла. Опьянение не дает возможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

15. Не курите на морозе – это уменьшает периферийную циркуляцию крови, и поэтому делает ваши конечности более уязвимыми.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ



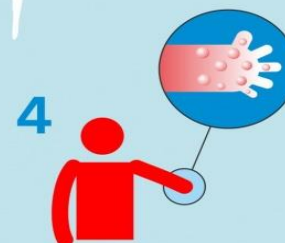
1. Потеря чувствительности пораженных участков.



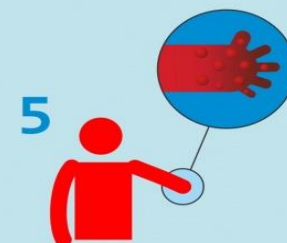
2. Ощущение покалывания или пощипывания.



3. Побеление кожи. I степень обморожения.



4. Волдыри. II степень обморожения.



5. Потемнение и отмирание. III степень обморожения.

Заметно только после отогревания. Возможно через 6-12 часов

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.

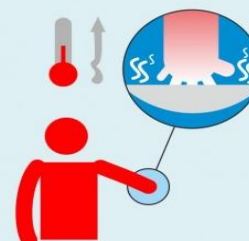


2. На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.

Например: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, клеенка или прорезиненная ткань. Обернуть всю повязку в шерстяную ткань.



3. Пораженный участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируйте пораженный участок.



4. Завернуться в теплое сухое одеяло. Выпить теплый и сладкий чай.



! 03 Необходимо отслеживать пораженный участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь ко врачу

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



1. Растирать обмороженный участок тела снегом (это может вызвать появление микрорасдин, через которые возможно проникновение инфекции).



2. Быстро отогреть пораженный участок у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженного участка).



3. Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и дает лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает).