

*Впереди всех нас ждёт настоящая зима. Температура воздуха может опуститься ниже  $-25^{\circ}\text{C}$ , и именно по этому пришло время напомнить про то, как избежать обморожения.*

*Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.*

*К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, тяжелые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.*

## **ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ И ОБЩЕГО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ**

- ❖ **кожа бледно-синюшная;**
- ❖ **температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены;**
- ❖ **при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;**
- ❖ **при более глубоком повреждении через 12–24 ч. возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;**
- ❖ **при общем переохлаждении человек вял, безучастен к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже  $36^{\circ}\text{C}$ .**

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ**

**Прежде всего необходимо согреть пострадавшего в теплом помещении. Согревание пораженной части тела должно быть постепенным, медленным, преимущественно пассивным. Ни в коем случае нельзя растирать отмороженные участки тела руками, тканями, спиртом и уж тем более снегом.**

**Пострадавшего нужно укутать в теплое одеяло наложить на пораженную часть тела термоизолирующую ватно-марлевую повязку. Применение термоизолирующей повязки позволяет в несколько раз замедлить внешнее согревание пораженного участка при обеспечении общего согревания организма.**

**Если отморожена рука или нога, ее можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с  $20^{\circ}\text{C}$  до  $40^{\circ}\text{C}$  и в**



течение 40 минут нежно массируя конечность. На внутреннюю поверхность бедра или плеча можно дополнительно положить теплую грелку. Пострадавшему дают обильное теплое питье (например, сладкий чай).

Если отогревание после отморожения сопровождается умеренными болями, восстанавливаются чувствительность, температура и цвет кожных покровов, самостоятельные полноценные движения, то конечность вытирают насухо, кожу обрабатывают 70% спиртом и накладывают сухую повязку с ватой. Ухо, нос или щеку обильно смазывают вазелином и накладывают сухую согревающую повязку с ватой.

## **ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЙ**

*Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:*

- Не пейте спиртного – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.*
- Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.*
- Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капустка» – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.*
- Тесная обувь, отсутствие стельки часто служит основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения.*
- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.*
- Пользуйтесь помощью друга: следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вами.*
- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до*



теплое помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их подмышками.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д.
- 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.
- Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.
- Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.
- Перед выходом на мороз надо поесть.
- Дети и старики более подвержены переохлаждению и обморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15–20 минут возвращаться в теплое помещение и согреваться.

**Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать. В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.**