

Обморожение, переохлаждение: как себя вести и что делать?

**С приходом холодов растет риск получить переохлаждение, обморожение организма, которое развивается вследствие длительного пребывания на холоде, особенно в сырую ветреную погоду.**

Этому способствуют также утомление, голодание, алкогольное опьянение, тесная обувь и влажная одежда.

**Существуют различные степени обморожения:**

Обморожение I степени (легкое) – наступает при кратковременном воздействии холода. Первые признаки такого обморожения – чувство жжения, покалывания с последующим онемением пораженного участка. Затем появляются кожный зуд и боль. Пораженный участок кожи бледный, после согревания покрасневший. Омертвения кожи не возникает.

Обморожение II степени – возникает при более продолжительном воздействии холода. Сначала пораженные ткани бледнеют, теряют чувствительность, на ощупь имеют температуру ниже остального тела. В первые два дня после обморожения на месте пораженных участков образуются пузыри как при ожогах.

При обморожении III степени пузыри образуются уже на начальном этапе, они наполнены кровянистой жидкостью, имеют синюшное, нечувствительное к раздражениям основание. Все пораженные ткани гибнут, гарантированно образование шрамов и рубцов.

Обморожение IV степени возникает при длительном воздействии холода. Обычно сочетается с обморожениями III и II степени. Ткани поражаются на всю глубину. Возможно поражение костей и суставов. Поврежденный участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой.

**Что делать при обморожениях?**

Главное действие направлено на устранение причины обморожения – т.е. воздействия низких температур. Также необходимо восстановить кровообращение в пораженных холодом тканях и предупредить развитие инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения – доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, вызвать врача, раздеть (снять мокрую обувь, носки, перчатки). Если обморожение I степени – охлажденные участки тела согреваются до покраснения теплыми руками, легким массажем, аккуратными растираниями шерстяной тканью, дыханием. После этих процедур на пораженный участок можно наложить ватно-марлевую повязку. При обморожениях II-IV степени – быстро согревать конечности, массировать их и растирать нельзя, так как эти действия могут повредить пораженные ткани. На поврежденное место накладывается теплоизолирующая повязка (слой марли, толстый слой ваты, еще раз марля и верхним слоем клеенка, полиэтилен или брезент). На поврежденные конечности накладывается шина в роли которой может выступать дощечка, старый журнал или картонка. Больной укрывается одеялом. Всем пострадавшим от обморожения дают горячее питье (некрепкий или травяной чай), кормят горячей пищей.

**Чего нельзя делать при обморожении?**

При обморожении нельзя растирать поврежденные участки тканей снегом, поскольку пораженные капилляры очень хрупки и, скорее всего будут повреждены. Через микротрещины на коже возможно занести инфекцию и, при должной старательности, превратить обморожение II степени в классическую гангрену. Не рекомендуется также использовать грелки, проточную горячую воду и другие подобные средства, поскольку они ухудшают течение обморожения. При обморожениях III-IV степени неэффективно втирание в кожу масла или жира, и вредно растирание спиртом.

**Как избежать переохлаждения и обморожения?**

Профилактика переохлаждения и обморожений очень проста. Одевайтесь неплотно слоями «как капуста» – между свитером и майкой и между курткой и свитером обязательно должны быть прослойки воздуха. Не носите зимой тесную или влажную обувь. Не выходите на мороз без варежек, шарфа и шапки. Помните, что перчатки греют хуже рукавиц. В морозы, пользуйтесь специальными кремами для лица и рук. Помните, что повторное обморожение имеет обычно гораздо более сильный эффект. Если раз обморозились – примите меры. Замерзшие руки отогревайте не похлопыванием, а под мышками. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности. Если где-то заглохли на трассе, помните, что в машине в любом случае теплее и безопаснее. Не стойте на ветру. Ветер – часто ключевая причина обморожений.