

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛОЖДЕНИЙ ОРГАНИЗМА И ОТМОРОЖЕНИЙ

В Беларуси большинство случаев холодовых травм приходится на январь и февраль.

Зимы в последние годы отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром. В метеоклиматических условиях Беларуси большинство случаев холодовых травм приходится на январь и февраль. С приходом зимних холодов в больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями. Во многих случаях их можно было бы избежать, соблюдая ряд простых мер предосторожности.

Отморожение - повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах. Отморожения встречаются не только в морозную погоду, но и при нулевой, и даже при плюсовой температуре, особенно когда сыро и ветрено.

У населения бытует представление, что есть мази, предупреждающие отморожения, в частности, таким считают гусиный жир. Сразу надо сказать, что все эти средства **НЕ ЭФФЕКТИВНЫ**. Упование на такие мази вызывает беспечность, провоцирует неоправданное пренебрежение другими простыми, надёжными мерами профилактики отморожений.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЯ СНЕГ! Его кристаллы легко травмируют кожу, уже повреждённую при замерзании, увлажняют, снижают температуру. Что касается бытующего представления о необходимости растирания спиртом, водкой, то опять-таки надо сказать, что это ошибочное мнение, так как и спирт, и водка - вызывают увлажнение и охлаждение тканей.

Не в коем случае **НЕ СЛЕДУЕТ СОГРЕВАТЬСЯ В ГОРЯЧЕЙ ВАННОЙ**, быстрое согревание в горячей воде приведет только к усугублению состояния. После такого активного согревания помочь восстановить кровоток в пострадавших участках тела будет невозможно.

После оказания первой медицинской помощи пострадавшему следует обратиться в больницу или доставить его туда, если он сам не в состоянии. Позднее обращение в лечебные учреждение, особенно при тяжёлом отморожении, грозит весьма опасными осложнениями.

Перенесшим отморожение следует помнить, что отмороженные участки тела особенно чувствительны к холоду, поэтому в дальнейшем их нужно тщательно оберегать от переохлаждения. Отморожения, хроническая холодовая травма, даже если закончились с благоприятным исходом, имеют очень неприятные последствия, провоцируя наравне с курением отдаленные нарушения сосудистой системы поражённых конечностей, способствуют развитию эндартериитов, заканчивающихся нередко самым печальным образом.

Профилактика отморожений:

- В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.
- Перед выходом на улицу, ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму. Одевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- Откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
- Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.
- Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- Используйте удобную, не тесную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте питательным кремом.
- Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.
- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.
- 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 одежду и как можно быстрее доставить человека в теплое место. Находясь в лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.
- Если уже были случаи отморожения – не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения.
- В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!
- Если вдруг на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое

место – магазин, кафе, подъезд, машина – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

– Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

– Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Знание этих элементарных правил борьбы с отморожениями и замерзанием, и особенно, знание необходимости предельной подвижности помогут избежать отморожений и даже спасти жизнь!

Пресс-служба Министерства здравоохранения