



БУДЬ

ЕЖЕГОДНО В РОССИИ ОТ ХОЛОДА УМИРАЮТ
БОЛЬШЕ 1500 ЧЕЛОВЕК.
КОЛИЧЕСТВО ОСТАВШИХСЯ В ЖИВЫХ, НО СТАВШИХ
ИНВАЛИДАМИ ВСЛЕДСТВИЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ,
В 4-5 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОГИБШИХ.



Пусть не каждая зима выдаётся в нашем регионе суховой, но даже не слишком низкая температура окружающей среды может сыграть с человеком злую шутку. Основные опасности для человека в осенне-зимний, зимне-весенний периоды - переохлаждение организма и отморожение.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ (гипотермия)

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ (гипотермия) - состояние, которое возникает при падении температуры тела человека ниже её нормального значения ($36,6^{\circ}\text{C}$). При этом организм отдаёт больше тепла, чем может выработать. При гипотермии организм не способен нормально функционировать, в нём происходит нарушение всех обменных процессов, что может привести к серьёзным нарушениям здоровья и даже смерти.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ:

- озноб;
- чувство «ползания мурашек» по телу;
- дрожь во всём теле;
- небольшое снижение чувствительности в открытых участках тела (как правило, это лицо, руки).

Если воздействие холода продолжается, далее может возникнуть вялость, сонливость. Наступают поначалу небольшие, а затем выраженные нарушения кровообращения - сначала в коже, потом в подлежащих тканях.

ОСТОРОЖЕН: НОС ОТМОРОЖЕН!

ОТМОРОЖЕНИЕ / ОБМОРОЖЕНИЕ

ОТМОРОЖЕНИЕ / ОБМОРОЖЕНИЕ - один из видов термической травмы, поражение тканей низкими температурами. Отморожения могут наблюдаться на различных участках тела, но чаще всего поражаются пальцы рук и ног, кисти, стопы, затем - нос и уши. Ноги непосредственно контактируют с окружающей средой (снегом, льдом, водой), их иногда бывает сложно согреть, да и кровоснабжение там несколько хуже.

ПРИЗНАКИ ОТМОРОЖЕНИЯ:

I СТЕПЕНЬ -

Первая степень отморожения соответствует появлению сначала покраснения, а затем побледнения и цианоза (синюшности) кожных покровов, развитию отёчности конечностей. Кожа становится нечувствительной к раздражителям.

II СТЕПЕНЬ -

При второй степени к явлениям, характерным для первой степени, присоединяется появление пузырей с мутноватым содержимым.

III СТЕПЕНЬ -

При третьей степени происходит омертвение отмороженных участков, их покрепление, мумификация, а в запущенных случаях и отторжение.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Причиной отморожений и переохлаждений чаще всего являются длительное воздействие холода, особенно при сильном ветре и повышенной влажности; тесная и влажная обувь, одежда; длительное неподвижное положение; истощение организма; общее ослабление организма вследствие перенесённых заболеваний; заболевания сердечно-сосудистой системы; сахарный диабет; потливость ног; кровопотери.

При продолжительном пребывании в неблагоприятных условиях у солдат, моряков, рыбаков описано состояние под названием «траншейная стопа», по клиническим признакам сходное с течением первой степени отморожения, а нередко протекающее и в более тяжёлой форме (с потерей чувствительности, образованием пузырей, омертвением тканей, иногда - с гангреной пальцев).

У заядлых курильщиков например, довольно часто встречаются нарушения микроциркуляции в сосудах конечностей - их может беспокоить зябкость, беспричинное покраснение или побледнение кистей и стоп - даже при вполне комфортных внешних условиях.

Стоит отвергнуть и распространённый совет «выпить для сугреву»: алкоголь, конечно, вызывает кратковременное расширение поверхностных сосудов кожи, что приводит к обманчивому ощущению «согретости», но этот же процесс способствует ускоренной потерей тепла организмом.

Кроме того, человек «под градусом» легко теряет над собой контроль и может элементарно уснуть в сугробе, что довольно часто заканчивается не только отморожением конечностей, но и общим замерзанием со смертельным исходом.



«Нет плохой погоды, есть плохая одежда» - гласит английская пословица. Действительно, если человек имеет хорошее жильё, полноценное питание и тёплую одежду, то он легко переносит низкую температуру.

В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ НА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОТМОРОЖЕНИЕ:

- необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение;
- самостоятельно или при помощи помощников вызвать скорую медицинскую помощь;
- аккуратно снимите с отмороженных конечностей обувь и одежду;
- переоденьте пострадавшего в тёплое сухое бельё, укутайте в одеяло;
- на отмороженный участок кожи наложите сухую стерильную повязку, обеспечьте неподвижность отмороженных участков тела;
- восстановление температуры охлаждённых тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри - кнаружки»;
- для восполнения тепла в организме и улучшения его кровообращения дайте пострадавшему выпить горячий сладкий чай или молоко;
- обязательное соблюдение постельного режима и повышенное положение отмороженных конечностей, что обеспечит уменьшение отёка;
- в случае появления на теле водянистых пузырей, накройте их салфеткой (повязкой) после обработки спиртом;
- как можно быстрее обратитесь за медицинской помощью - это важно для своевременного определения тяжести повреждений и адекватного лечения.



ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

- 1. Заставлять пострадавшего энергично двигаться.
- 2. Растирать снегом отмороженные участки, так как чувствительность снижена и возможно повреждение тканей, возникающие микроссадины на коже способствуют проникновению инфекции.
- 3. Резко согревать пострадавшего снаружи (обкладывание горячими грелками, горячий душ, погружение в горячую ванну, интенсивное растирание) - это может привести к раннему омертвению значительно более обширных участков.
- 4. Смазывать жиром или мазями отмороженные участки - это усугубляет охлаждение и травмирует кожу.
- 5. Давать пострадавшему алкоголь и кофе. Эти напитки способствуют резкому расширению сосудов, что может привести к их разрыву, внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца.
- 6. Вскрывать самостоятельно пузыри на отмороженных участках тела.

ЧТОБЫ НЕ ЗАМЁРЗНУТЬ:

1. **На мороз выходите в многослойной одежде:** например, два тонких свитера под пальто или куртку; шерстяные носки поверх хлопчатобумажных - воздух между слоями одежды удерживает тепло. Обувь должна быть сухой и свободной.
2. **На морозе не рекомендуется носить металлические украшения,** так как металл остывает значительно быстрее тела человека; необходимо быть аккуратными с металлическими предметами.
3. **Ни в коем случае не смазывайте лицо увлажняющим кремом.** Это сильно увеличивает риск отморожения. При слабых и средних морозах пользуйтесь жирной косметикой, при сильных морозах от косметики лучше отказаться.
4. **Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок,** так как возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом.
5. **Не пейте спиртное** - алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла и способствует переохлаждению, в то же время вызывая иллюзию «согревания организма».
6. **Не курите на морозе**-курение уменьшает циркуляцию крови в руках и ногах и таким образом делает конечности более уязвимыми.
7. Немедленно начинайте двигаться, если чувствуете, что ноги и руки начинают замерзать, позже делать это будет уже больно.
8. **Следите за своими ощущениями.** Онемение участков кожи, пощипывание и покалывание - признаки отморожения, иногда оно наступает совсем незаметно. Если у кого-то на лице вы увидели признаки отморожения (белые пятна на щеках, побелел кончик носа), скажите ему об этом!
9. Не позволяйте отмороженному участку снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
10. Следует учитывать, что у детей теплорегуляция ещё недостаточно зрелая, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждениям и отморожениям, что следует учитывать при планировании прогулки.
11. Отпуска ребёнка гулять в мороз, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.
12. **Необходимо соблюдать здоровый образ жизни.** Целесообразно заниматься закаливанием, отрегулировать свой вес, отказаться от вредных привычек и постараться повысить физическую активность. Это способствует повышению устойчивости организма к повреждающим факторам, в том числе и к холоду.

Всё вышеупомянутое не отменяет немедленного обращения за медицинской помощью: степень холода-го поражения бывает трудно оценить сразу, и часто самое непрятное начинается уже после отогревания.

Будьте внимательны к себе, и не пренебрегайте мерами защиты от отморожений и переохлаждений в холодное время года!



Бюллетень составлен БУЗ ВО «ВОКЦМП». Наш адрес: 394026, г. Воронеж, ул. Варейкиса, 70
воксп.zdrav36.ru Тел: +7 (473) 2-12-59-84