Опасный холод

Обморожение - это повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) из-за воздействия низких температур. Обморожение, как правило, сопровождается общим переохлаждением и чаще всего затрагивает ушные раковины, нос, пальцы рук и ног.

Тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы частые спутники обморожения.

По статистике тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, не редко происходят в состоянии сильного алкогольного опьянения. Наиболее подвержены переохлаждению и обморожениям дети и пожилые люди. Это следует учитывать при планировании проулки. Захватите с собой пару сменных варежек и термос с горячим чаем. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему нужно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Вот несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

• не пейте спиртного: алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, при этом вызывая иллюзию комфорта;

• не курите на морозе: курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми;

• носите свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста", при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

• тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки - основа для обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные - они впитывают влагу;

• не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;

• на морозе избегайте контакта голой кожи с металлом;

• не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела и возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;

• не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

• не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и Вы не сможете её снова одеть;

• если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками;

• как только Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд;

• если у Вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

• прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

• не выходите на мороз с влажными волосами после душа;

Первая помощь при переохлаждении

Первая помощь - это прекращение охлаждения и согревание конечности, восстановление кровообращения в пораженных холодом тканях вместе с предупреждением развития инфекции. Доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Дать горячее обильное питье - например теплый сладкий чай. Можно добавить обезболивающее. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.