

## Опасный холод



Обморожением принято называть специфическую реакцию тканей на пониженные температуры. Как правило, сопровождается оно переохлаждением всего организма. Подвергаются воздействию холода разные части тела, но чаще всего это пальцы на верхних и нижних конечностях, уши, нос. В зависимости от причин и

индивидуальных особенностей организма характерные признаки обморожения могут проявляться при  $-30$ ,  $-20$ ,  $-10$  градусов. Если выступающие части тела недостаточно защищены, они могут пострадать даже при плюсовой температуре, когда на улице сильный ветер и повышенная влажность. Низкие температуры в определённых случаях могут быть смертельно опасными для человека.

**Степени и признаки обморожения.** В зависимости от длительности и интенсивности агрессивного воздействия, а также от характера повреждения тканей выделяют 4 степени обморожения.

### **1 Степень обморожения.**

Характеризуется легкой болезненностью кожных покровов, после согревания отмечаются интенсивное покраснение и незначительная отечность, возможно шелушение пораженных участков без развития некроза. Через 5-7 дней кожные проявления полностью исчезают.

### **2 Степень обморожения.**

На поврежденных участках кожи в течение 24-48 часов появляются пузыри разного размера, заполненные прозрачным (серозным) содержимым. Болевые ощущения интенсивные, характерны зуд, жжение травмированных кожных покровов. При должном лечении состояние кожи восстанавливается через 7-14 дней, рубцовые деформации на месте поражения отсутствуют.

### **3 Степень обморожения.**

Происходит омертвление поврежденного кожного покрова, что приводит к потере чувствительности и образованию после согревания массивных болезненных пузырей с багрово-синюшным основанием, заполненных

кровоянистым содержимым. Впоследствии пузыри некротизируются и отторгаются с образованием рубцов и грануляций. Рубцевание может длиться до месяца, также происходит отторжение ногтевых пластин, иногда необратимое.

#### **4 Степень обморожения.**

Проявляется тотальным некрозом не только кожных покровов, но и подлежащих мягких тканей (вплоть до костей и суставов). Травмированные участки кожи синюшны, после согревания образуется резко нарастающий отек, пузыри отсутствуют, чувствительность кожи после согревания не восстанавливается, впоследствии развивается гангрена. Пораженные участки подлежат ампутации.

**Что нельзя делать при обморожении?** Категорически запрещено: растирать обмороженную поверхность снегом, жесткой тканью (высока вероятность травмирования и последующего инфицирования поврежденной кожи); подвергать место отморожения интенсивному тепловому воздействию (при помощи горячей ванны, грелки, обогревателя и т. п.); растирать поврежденную кожу маслом, жиром, спиртом, поскольку это может осложнить течение заболевания; самостоятельно вскрывать пузыри и удалять некротизированные ткани.

В домашних условиях возможно лечение только отморожения I степени; во всех остальных случаях необходимо обратиться за специализированной помощью. При обморожении II степени вскрытие пузырей и их обработка осуществляются в условиях хирургического кабинета. Для предотвращения присоединения инфекции накладывается асептическая повязка и назначается соответствующая терапия. При обморожении III–IV степени в условиях стационара удаляются некротизированные ткани, проводится противовоспалительная и антибактериальная терапия.



**Вот и 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.
- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.
- 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 холодowymi травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

*Будьте внимательны к себе и своим близким, особенно в период сильных морозов, обращайте внимание на любые изменения в поведении или внешнем виде окружающих, возможно, это убережёт их здоровье или даже жизнь!*

*Материал подготовили врач-эпидемиолог Дедович Н.Н., помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю.*