

«Мороз и солнце; день чудесный!» (Профилактика обморожений)

«Мороз и солнце; день чудесный!» строки из стихотворения Пушкина — это гимн зимней природе, но мороз таит опасности обморожений, поэтому необходимо позаботиться заранее, как пережить низкие температуры воздуха.



Обморожение (отморожение) – это повреждение тканей, возникшее при низких температурах (обычно ниже $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$). Может наблюдаться даже при нулевой температуре окружающей среды – в тех случаях, когда происходят большие потери теплоты за единицу времени.

В первую очередь агрессивному воздействию подвергаются выступающие и недостаточно защищенные части тела: ушные раковины, нос, щеки, кисти рук, стопы. Впоследствии развивается общее переохлаждение организма со снижением температуры тела до критических цифр.

Факторы риска, способствующие развитию обморожения:

усиленная теплоотдача (резкий ветер, высокая влажность, легкая одежда);

местное нарушение микроциркуляции (тесная обувь, длительная неподвижность, вынужденное положение тела);

сопутствующие состояния, ослабляющие устойчивость организма к экстремальным воздействиям (травмы, кровопотеря, физическое или эмоциональное истощение, стресс);

сосудистые заболевания.

Наибольший риск обморожения, согласно статистическим данным, имеют лица в состоянии алкогольного опьянения. Это обусловлено частичной или полной дезориентацией, замедлением реакции на раздражители, созданием ложного чувства тепла.

Начальные проявления обморожения на всех стадиях схожи (что не позволяет достоверно определить степень обморожения в первые часы после травмы). Первыми явными признаками обморожения являются:

бледность и похолодание кожи;

снижение чувствительности.

легкая болезненность кожных покровов.

При обморожении любой интенсивности в первую очередь необходимо в кратчайшие сроки вернуться в тепло. Далее требуется:

согреть пораженные участки кожи (дыханием, осторожным растиранием мягкой шерстяной тканью или руками);

наложить согревающую ватно-марлевую повязку в несколько слоев;

дать выпить горячего чая, теплого молока, морса.

Чтобы предотвратить переохлаждение и холодовое повреждение мягких тканей следует соблюдать несколько правил:

не употреблять спиртные напитки в холодную погоду на улице;

откажитесь от курения, так как оно сужает сосуды;

не используйте тесную обувь и легкую одежду, так как прослойка воздуха замедляет охлаждение;

надевать шапку, варежки и шарф;

выходя зимой на улицу, не надевайте металлические украшения;

в мороз периодически осматривайте лицо, особенно кончик носа, и конечности;

при первых признаках обморожения, постараться вернуться в теплое помещение;

не мочите кожу, так как при этом потери тепла увеличиваются.

Особое внимание следует обращать на маленьких детей и пожилых людей, потому что система их терморегуляции работает обычно не в полную силу. Им нежелательно пребывать на улице в сильные морозы более 20 минут подряд.

*Материал подготовили врач-гигиенист (заведующий отделом) СЭО
В.А.Старук, инструктор-валеолог Н.И.Юрениа*