

## Обморожения.

Неустойчивая зимняя погода способствует резкому всплеску различных простудных заболеваний, переохлаждений организма и отморожений различных частей тела.

**Отморожение / обморожение** - холодовая травма, повреждение тканей организма в результате действия холода. Чаще возникает отморожение нижних конечностей, реже — верхних конечностей, носа, ушных раковин и др. Иногда обморожение наступает при небольшом морозе (от -3 до -5 град. С) и даже при плюсовой температуре, что обычно связано с понижением сопротивляемости организма (потеря крови при ранении, голод, опьянение и т. п.). Возникновению обморожения способствуют ветреная погода и повышенная влажность воздуха.

На холодовое воздействие организм реагирует рефлекторным спазмом периферических кровеносных сосудов. Кроме того, холод действует на ткани непосредственно, понижая их температуру и нарушая местный обмен веществ; развивающиеся изменения тканей зависят от длительности и интенсивности воздействия холода.

Статистика свидетельствует, что почти все тяжёлые отморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения.

Одним из видов холодовой травмы является ознобление – хроническое отморожение 1-й степени. Оно возникает при постоянном, хотя и не сильном охлаждении: при работе на улице в холодную сырую погоду или в сырых помещениях, при ношении тесной неутепленной обуви. У страдающего озноблением на коже кистей, стоп, ушных раковин, реже на носу и щеках, появляются красновато-синюшные или багровые пятна, кожа отекает, становится напряженной, холодной на ощупь, шелушится, при этом больной чувствует зуд, жжение, боли, особенно при быстром согревании.

### **Признаки и симптомы обморожения:**

- потеря чувствительности
- ощущение покалывания или пощипывания
- побеление кожи — 1 степень обморожения
- волдыри — 2 степень обморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)
- потемнение и отмирание — 3 степень обморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)

## **Первая помощь.**

Степень повреждений определяет оказание помощи при обморожении. Первый шаг един для всех степеней: нужно забрать пострадавшего с холода и поместить в тёплое помещение. При самой легкой I степени можно прогреть пораженные участки. Это делается с помощью аккуратного растирания, массажа или же дыханием. Затем накладывают марлевую повязку. Согревание позволяет восстановить кровообращение, а повязка – предотвратить попадание инфекции на пораженные участки.

Первая помощь при II–IV степени исключает быстрое прогревание. При тяжелой степени повреждений нужно сразу же вызывать «скорую». Пока едут врачи, вместо прогревания следует наложить теплоизолирующую повязку, накрыть покрывалом с фольгой, которая отражает внутренне тепло по принципу термоса. Повязку можно сделать из марли и ваты. Вначале накладывают марлю, затем вату, и так повторяют несколько раз. Вместо ваты можно использовать лоскуты шерстяной одежды, фуфаяк и т.д. Сверху теплоизолирующую повязку обматывают прорезиненной тканью, шарфом или шерстяным платком. Далее необходимо зафиксировать обмороженные конечности. Для этого подойдут любые имеющиеся под рукой средства: куски досок, картона или фанеры. Их накладывают поверх теплоизолирующей повязки и аккуратно фиксируют бинтами, стараясь не повредить пораженные участки.

Помощь при обморожении вне зависимости от степени включает в себя горячие напитки и пищу. Пострадавшим также рекомендуется дать аспирин и анальгин, что позволит расширить сосуды и улучшить кровообращение.

***Одна из наиболее распространенных ошибок — растирание снегом. Этого делать нельзя ни в коем случае! Через образовавшиеся микротрещины под кожу может попасть инфекция. Разводить костер и класть грелки также не стоит: интенсивное тепло только ухудшит течение обморожения. Растирание маслом, жиром или спиртом также противопоказано.***

Подготовила Н. Защеринская,  
инструктор-валеолог УЗ «ОЦП»