

Обморожение, основные признаки, первая помощь и профилактика обморожений.

Зима — это хороший отдых от более высоких температур, которая приносит нам и Рождество, и Новый год. Но, всегда неплохо подготовиться к потенциально тяжелой зиме.

С наступлением зимы потенциальных опасностей на улице становится больше, следовательно, актуальна проблема формирования навыков безопасного поведения в зимнее время года.

Зима — это время, когда несоблюдение правил правильной одежды и поведения на улице может привести к крайне серьезным обморожениям и даже летальному исходу. Поэтому, для того, чтобы не замерзнуть на улице, нужно знать, как правильно одеваться и согреваться в мороз, и как быстрее согреться после пребывания на морозе.

Обморожение (отморожение) — это повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищенные конечности, прежде всего пальцы рук и ног. Распространяется от более удаленных областей (кончиков пальцев, носа, ушей) органов к менее удаленным.

Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -15°C . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше пятнадцати.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, потливость ног, курение и употребление алкоголя, так как в случае тяжёлого опьянения пропадает способность нормально передвигаться, осознание опасности исчезает, и человек может просто заснуть на морозе, что нередко приводит и к смертельному исходу.

Признаки обморожения:

По глубине поражения тканей обморожение бывает:

- Обморожение I степени (наиболее лёгкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный, имеет мраморный окрас, после согревания покрасневший. Омертвения кожи не возникает. Полное выздоровление наступает к 5 — 7 дню после отморожения.

- Обморожение II степени возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак — образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 — 2 недель, грануляции и рубцы не образуются.

- Обморожение III степени - воздействие холода более длительное и большее снижение температуры в тканях. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 — 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца.

- Обморожение IV степени возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с отморожением III и даже II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Пузыри развиваются в менее отмороженных участках, где имеется отморожение III—II степени.

Отсутствие пузырей при развившемся значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствуют об отморожении IV степени.

Первая помощь

Первая помощь не исключает профессиональной медицинской помощи, и используется лишь как экстренная мера. При подозрении на отморожение необходимо обращаться за квалифицированной медицинской помощью. Раннее обращение снижает тяжесть последствий.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности. Первое, что надо сделать при признаках отморожения — доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При отморожении I степени необходимо наложить ватно-марлевую повязку. Не следует растирать пораженную поверхность, так как это может привести к повреждениям кожных покровов.

При отморожении II—IV степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр.

Пострадавшим дают горячее питьё, горячую пищу, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки «Но-шпа» и папаверина.

Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать быстрое отогревание отмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение отморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи — втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком отморожении.

При общем охлаждении лёгкой степени достаточно эффективным методом является согревание пострадавшего в тёплой ванне при начальной температуре воды 24° С, которую повышают до нормальной температуры тела.

При отморожении пальцев, ушных раковин или других частей тела следует принять следующие меры:

- Укрыться от холода.
- Согреть руки, спрятав их в подмышках. Если отморожением затронуты нос, уши или участки лица, согреть эти места, прикрыв их руками в сухих тёплых перчатках.
- Не тереть поврежденные места. Никогда не растирать отмороженные участки кожи снегом.
- Если есть риск повторного отморожения, не допускайте оттаивания уже пострадавших участков. Если они уже оттаяли, укутайте их так, чтобы они не могли вновь замерзнуть.
- Если при согревании отмороженных участков чувствительность в них не восстанавливается, обратитесь за неотложной медицинской помощью. Если профессиональная помощь в ближайшее время недоступна, согревайте сильно отмороженные кисти или стопы в теплой (не горячей!) воде. Другие пострадавшие участки (нос, щеки, ушные раковины) можно согревать, приложив к ним теплые ладони или подогретые куски ткани.

Профилактика переохлаждения и обморожений

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе: Не пейте спиртного, не курите на морозе, носите свободную одежду, одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом. Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, серёжек и т. д. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом. Пользуйтесь помощью друга — следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

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 снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их подмышками. В случае, если наблюдается замерзание конечностей, полезным оказывается «механический» прогон крови через конечности.

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 мочите кожу — вода отводит тепло значительно лучше воздуха за счет испарения. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть — вам может понадобиться энергия.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреться.

Прогноз

Помните, что исход заболевания значительно отличается в зависимости от тяжести поражения и своевременности медицинской помощи. Если при лёгких степенях обморожений прогноз условно благоприятный и трудоспособность полностью восстанавливается (в 13 % случаев восстанавливается частично), то при тяжёлых холодовых травмах возможна потеря конечности, инвалидизация, а в некоторых случаях и летальный исход.

Врач по общей гигиене
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Чувашской Республике –
Чувашии в г.Новочебоксарске»

Е.А.Карманова