**Для размещения на сайтах и СМИ**

**Профилактика обморожения**

**Обморожение - поражение тканей при действии низких температур.**

Обморожение или общее охлаждение может возникнуть при температуре тела ниже +6 С° и ниже. Как правило, обмораживаются ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности - прежде всего пальцы рук и ног. Тяжесть обморожения зависит от температуры окружающей среды, длительности пребывании на холоде, влажности, наличия или отсутствия ветра, общего самочувствия, количества и качества одежды на человеке.

 При температуре -20 С° и ниже могут возникнут контактные обморожения (например, при контакте кожи рук или лица с металлом. При таких же условиях возможно и общее переохлаждение организма, проявляющееся в нарастающей слабости, общей апатии, сонливости с последующей потерей сознания, угнетением дыхания и сердечной деятельности, при дальнейшем общем переохлаждении –возможен летальный исход.

При обморожении происходит длительный спазм мелких кровеносных сосудов под влиянием холода, позже в спазмированных сосудах образуются тромбы, нарушается местное кровообращение с последующим отмиранием тканей.

 Глубина и площадь повреждения тканей при отморожении выявляется не сразу, а лишь спустя определенное время после согревания, поэтому и определить степень отморожения сразу невозможно.

**Выделяют следующие степени обморожения:**

**I степень:**

 Пострадавший испытывает жгучие боли, нарушается чувствительность в обмороженном участке, кожа отечная, с мраморным рисунком.  После согревания, бледность кожи сменяется покраснением, может наблюдаться незначительный отек, шелушение кожи. Спустя несколько дней наступает полное выздоровление.

**II степень:**

 Больные жалуются на зуд кожи, жжение, появление пузырей на коже в течение первых двух суток. В местах отморожения – интенсивные боли. Отек выходит за зону поражения. Как правило, полное выздоровление наступает через 3-4 недели.

**III степень:**

 Пострадавший испытывает нестерпимые, длительные бои, кожи приобретает багрово-синюшный цвет. Пузыри образуются редко, отек выражен, выходит за границы поражения кожи. Все виды чувствительности отсутствуют. Наступает омертвление кожи и подкожно-жировой клетчатки. Мертвые ткани чернеют, отторгаются, вызывая нагноения. Образовавшийся дефект заживает по типу вторичного натяжения ткани в течение 40-60 дней.

**IV степень:**

 В первые дни мало отличается от отморожения III степени, однако, боли могут быть весьма интенсивными или практически отсутствовать. Самопроизвольное отторжение омертвевших тканей затягивается надолго, нередко осложняется гнойной инфекцией. Развивается сухая или влажная гангрена пораженного органа.

 **Профилактика обморожений:**

* В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости, а входя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно погодным условиям.
* Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
* Не входите на мороз при плохом самочувствии.
* Не курите на морозе – курение уменьшает циркуляцию крови в мелких сосудах, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
* Одежда и обувь должна соответствовать температуре, быть сухой и подходящего размера. Под куртку или шубу лучше надеть вместо одной теплой несколько лёгких кофт. Одежда должна быть свободной, не облегающей.
* При отсутствии теплой одежды утеплиться можно при помощи обычной бумаги или лоскутов ткани, скомканных и помещенных между слоями одежды.
* Не выходите на улицу голодными.
* Обувь должна быть теплой, свободной и удобной. Тесная обувь, обувь без теплой стельки, на тонкой подошве, а также сырые носки часто являются факторами, провоцирующими отморожения. В холодную и сырую погоду лучше носить шерстяные, а не синтетические или хлопчатобумажные носки, т.к. носки из шерсти лучше сохраняют тепло и впитывают влагу, оставляя ноги сухими и теплыми более длительное время.
* На морозе обязательно носите варежки, шапку, прикрывающую уши и шарф. При длительном пребывании не морозе не лишним будет взять сменную пару носок и варежек, а также термос с горячим сладким чаем.
* В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.
* Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д
* Не выходите на мороз с влажными волосами после душа или во влажной одежде.
* Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
* Если у Вас замерзли руки, можно согреть их в подмышечной области, в области живота или паха.
* Планируя прогулку, помните, что пожилые люди и дети более склоны к обморожениям.
* Помните, что не только люди, но и домашние животные подвержены обморожениям.

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна**