О рекомендациях по профилактике обморожений

Обморожение — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры воздуха. Чаще всего обморожение можно получить зимой при температуре ниже 0°С.

При общем переохлаждении человек вял, безучастен к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже 36 градусов. При обморожении наблюдается бледно-синюшная кожа; температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены; при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отёк мягких тканей. Выделяют несколько степеней обморожения: 1, 2, 3 и 4. Наиболее лёгкое обморожение (1 степени), обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок, развивается отёк, омертвения кожи не возникает. Наиболее характерный признак обморожения 2 степени – образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. При обморожении 3 степени, образующиеся в начальном периоде, пузыри наполнены кровянистым содержимым. Отсутствие пузырей при развивающемся значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствует об обморожении 4 степени. Повреждённый участок конечности сильно синюшный, иногда с мраморной расцветкой.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и отморожений на сильном морозе:

перед прогулкой нужно поесть или хотя бы выпить горячего сладкого чая, это поможет согреться, а глюкоза в составе сахара подарит энергию для выработки и поддержания тепла.

Перед выходом на улицу в морозные дни нужно правильно одеться. Зимой лучше одевать вещи из натуральных тканей - хлопка, льна, шерсти - так как они лучше сохраняют тепло. Кроме того, такие ткани хорошо впитывают влагу, предотвращая её испарение и охлаждение кожи.

Одежда должна быть свободной - никаких обтягивающих джинсов, плотных курток (это особенно важно для подростков), потому что тесная одежда нарушает циркуляцию крови в организме и создает условия для обморожения.

Желательно, чтобы верхняя одежда была непромокаемой.  
Не выходить на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают.

Щеки и подбородок можно защитить шарфом. Обувь должна быть утепленной и свободной.  
На открытом воздухе необходимо двигаться. Если вы ждете транспорт, не стойте на одном месте. Пройдитесь, попрыгайте. Словом – согрейтесь. Но и бегать тоже не стоит, в этом случае организм сожжет слишком много калорий.

Если вы вышли на прогулку с малышом постоянно следите за его самочувствием. Красный нос на морозе — это признак здорового организма, опаснее всего – бледная кожа и вялость. Даже в сильные морозы не закрывайте ребенку шарфом или платком рот! Природа распорядилась так, что ребенок дышит нормально при любом холоде. Если ему закрыть рот, воздух будет увлажняться, это приводит к простудам. Перед выходом прочистите ребенку нос – и все будет хорошо.

Первая помощь при обморожении Уже при первых признаках обморожения нужно срочно бежать в тёплое помещение. На морозе растирать и греть! обмороженные части тела бесполезно и опасно. Придя в тёплое помещение, прежде всего, снимите промёрзшие обувь и носки. Помните, что согреваться нужно медленно. Нельзя растирать обмороженные участки кожи. Наложите сухую повязку на повреждённую кожу, это уменьшит скорость отогревания. Пейте много тёплой и сладкой жидкости для согревания организма изнутри. Если вы испытываете болевые ощущения, примите обезболивающую таблетку, которую вам дадут родители. При сильном обморожении обязательно обратитесь к врачу. Впоследствии старайтесь не подвергать воздействию холода те части тела, которые были обморожены.

|  |  |
| --- | --- |
| Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  в ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»  Биолог лаборатории бактериологических и паразитологических исследований | Алексеева В.И. |