



Что делать при обморожении и переохлаждении

Зимняя прогулка – отличное развлечение. Когда мороз пощипывает щёки, а белый снежок искрится на солнце и весело скрипит под ногами, настроение сразу поднимается, и вспоминаются все добрые зимние сказки. Но зимняя свежесть и радостный хруст снежинок под ногами часто хранят в себе опасность. Вследствие длительного воздействия низких температур возможно развитие переохлаждения и обморожения. Чтобы зимняя прогулка не принесла

неприятностей, необходимо запомнить правила оказания неотложной помощи при переохлаждении и обморожении, а также знать, как избежать этих неприятных явлений.

Чем отличаются переохлаждение и обморожение?

Общим у переохлаждения и обморожения является то, что они вызываются воздействием низких температур на организм, но симптомы их сильно отличаются. При переохлаждении низкая температура воздействует в равной мере на весь организм, и это вызывает снижение температуры тела ниже 35-ти градусов. При этом все функции организма замедляются, а при длительном воздействии холода прекращаются вовсе.

Обморожение является собой повреждение отдельной части ткани организма под воздействием низкой температуры. Обычно это повреждение происходит на определённом участке тела и часто сопровождается общим переохлаждением. Чаще всего обморожение затрагивает ушные раковины и пальцы. При этом температура остального тела может оставаться нормальной. Обморожение можно получить даже при температуре выше нуля при условии сильного ветра, высокой влажности и длительного пребывания на открытом воздухе.



Как узнать, что тело отморожено?

Чтобы адекватно оказывать первую помощь необходимо уметь диагностировать обморожение и отличать его степени.

Самая лёгкая степень обморожения – первая. Она наступает при непродолжительном воздействии холода, и поражённый участок становится бледным. После согревания он краснеет или даже приобретает багрово-красный оттенок, иногда отекает. Кожа при этом остаётся живой и за 5-7 дней всё проходит, может остаться только лёгкое шелушение, которое тоже со временем пройдёт. Диагностировать обморожение первой степени можно по ощущению жжения, покалывания и последующего онемения поражённого участка.

При высокой влажности и сильном ветре обморожение наступает гораздо раньше, даже при сравнительно высоких температурах воздуха.

При более продолжительном воздействии холода может появляться обморожение второй степени. Симптомы практически не отличаются от обморожения первой степени, но после согревания в первые дни после травмы появляются пузыри, наполненные прозрачным содержимым. При правильном уходе всё заживает примерно за 1-2 недели. Но при этом наблюдаются достаточно интенсивные и продолжительные боли, зуд и жжение.



Чаще всего отмораживают конечности и открытые части лица

Обморожение 3-й степени вызывается ещё более длительным воздействием холода. После отогревания кожа покрывается пузырями с сине-багровым дном и кровавистым наполнением. При этом поверхность кожи отмирает и примерно за 2-3 недели отторгается, а на её месте формируются рубцы. Рубцевание может продолжаться до месяца, если пострадали ногти, то они обычно не отрастают или отрастают сильно деформированными. Болевые ощущение при обморожении третьей степени гораздо интенсивнее и продолжительнее, нежели при первой или второй.

Наиболее опасным является обморожение 4-й степени. Оно приводит к омертвлению всех слоёв мягких тканей, иногда поражаются даже кости и суставы. Повреждённый участок тела становится очень синюшным, иногда с мраморной расцветкой. Сразу после согревания появляется отёк. При этом пузыри появляются только там, где есть обморожение 2-3 степени, а четвертая степень характеризуется отсутствием пузырей, сильным отёком и утратой чувствительности.

Переохлаждением первой степени или самым лёгким переохлаждением считают состояние, при котором температура тела понижается до 32-34 градусов. При этом кожа становится бледной, появляется озноб и затруднение речи, тело покрывается «гусиной кожей». Возможно незначительное понижение артериального [давления](#), но чаще оно остаётся нормальным.



Длительное пребывание на холоде часто приводит к переохлаждению организма



При второй степени температура может понижаться до 29-32 градусов. Параллельно замедляется скорость пульса до 50 ударов в минуту, а кожа при этом становится синюшной и холодной на ощупь, артериальное давление немного снижается, дыхание становится более редким и поверхностным. При данной степени переохлаждения возможна некоторая сонливость, но засыпать ни в коем случае нельзя, так как это значительно снизит выработку энергии и ускорит замерзание.

В холод нужно носить водонепроницаемую одежду, она хорошо защищает не только от влаги, но и от ветра.

При третьей степени переохлаждения тело остывает до 31-го градуса. При этом человек теряет сознание, а его пульс сильно замедляется (до 36-ти ударов в минуту) могут возникать судороги и рвота, дыхание замедляется до 3-4 вдохов в минуту. Всё это приводит к острому кислородному голоданию мозга. Если в этот момент не оказать помощь, то скоро наступит оцепенение и смерть.

Оказываем помощь замерзающему

Если вовремя оказать помощь человеку с переохлаждением, то можно избежать тяжёлых последствий этого состояния. Человека, пострадавшего от воздействия низких температур, необходимо немедленно отнести в тёплое место. Если такой возможности нет, его необходимо хотя бы спрятать от ветра и укутать шубой или одеялом. Если на человеке мокрая одежда, от неё необходимо избавляться и переодеть его в сухую. Двигаться пострадавшему не стоит, а если он находится в обмороке, то важно следить за его дыханием и пульсом. Если пульс отсутствует, необходимо начинать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Если пострадавший находится в сознании, можно дать ему выпить теплого чая, морса или молока, но только не **кофе** и не алкоголя. Ни в коем случае нельзя отогревать человека слишком резко, например, помещать его в горячую ванну, растирать или обкладывать грелками. Такие манипуляции могут привести к нарушению сердечного ритма, а также к появлению кровоизлияний.

Что делать при обморожении?

Оказание первой помощи при обморожении – непростое дело, необходимо правильно оценить состояние человека, глубину поражения, наличие переохлаждения, сопутствующие заболевания. Но есть общие правила оказания помощи, которые необходимо знать всем, кто живет в местности, где бывают холодные зимы.

Ни в коем случае нельзя выходить на улицу в мороз с влажной кожей или волосами, вода проводит тепло гораздо лучше, чем воздух, поэтому вероятность обморожения возрастает.

Первое, что необходимо предпринять при обморожении – прекратить воздействие холода. Затем нужно начинать согревание обмороженного участка, восстановление кровообращения и меры по предупреждению развития инфекции. При первых же признаках обморожения необходимо немедленно спрятаться в тёплом помещении, снять холодную обувь, перчатки, носки. Замёрзшую часть тела необходимо согреть теплыми руками или грелкой, но не горячее нормальной температуры тела. Также можно легонько растереть поражённый участок мягкой шерстяной тканью. Затем на это место накладывают ватно-марлевую повязку.

Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

Признаки и симптомы обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)

				
Потеря чувствительности пораженных участков	Ощущение покалывания или пощипывания	Побеление кожи – 1 степень обморожения	Волдыри – 2 степень обморожения	Потемнение и отмирание – 3 степень обморожения

Первая помощь при обморожении

			
Уйти с холода (на морозе растереть и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)	На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью	Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течение 40 минут нежно массируя конечность	Выпить теплый и сладкий чай

 Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

Если заметны признаки глубокого обморожения, то массировать или растереть этот участок не стоит, лучше наложить на него теплоизолирующую повязку из толстого слоя ваты и марли, укрыв её сверху клеёнкой или прорезиненной тканью. Если повреждена конечность, её желательно обездвижить. Пострадавшему можно дать теплое питьё, обезболивающее, по две таблетки папаверина и «Но-шпы». Одновременно с оказанием первой помощи необходимо вызвать врача, он сможет провести более квалифицированный осмотр и принять решение о необходимости госпитализации.

Зима – это то время, когда понятия о красоте должны подстраиваться под погодные реалии. Носить металлические украшения нельзя, а большой шарф, закрывающий шею и подбородок – очень нужно.

Чего нельзя делать при обморожении? Категорически запрещается растереть пострадавший участок снегом, так как это может повредить кровеносные сосуды и привести к инфицированию. Нельзя слишком быстро разогревать конечности, например, возле костра или при помощи горячей грелки, это ухудшает течение обморожения. Категорически запрещается втирать в повреждённые ткани любое масло, жир или спирт.

Достаточно эффективный метод согревания при обморожении – при помощи воды. Повреждённый участок тела необходимо опустить в воду с температурой около 24-х градусов и постепенно повышать её температуру до 36,6.

Лизнули железо? Мы знаем как Вам помочь

Казалось бы, с детства всех предупреждают, что на морозе нельзя прикасаться к металлическим поверхностям и тем более, лизать их. Но все равно находятся любопытные, которые нарушают запрет и моментально примерзают к холодному металлу. Освободиться из плена коварного металла можно только оставив на нём свою кожу. Что и говорить, это очень больно и страшно, тем более что страдают от своего любопытства чаще всего маленькие дети. Как же помочь малышу, попавшему в плен?



На морозе нужно стараться
избегать металлических
предметов

Если он уже оторвался и со слезами бежит домой, то необходимо срочно осмотреть и продезинфицировать рану. Такие раны обычно бывают неглубокими, поэтому осмотреть их легко. Затем надо промыть рану тёплой водой и перекисью водорода или обработать другим [антисептиком](#). Затем необходимо остановить кровотечение. Если рана небольшая, то оно остановится само или хватит стерильного бинта. Можно воспользоваться гемостатической губкой. Если рана слишком большая, лучше обратиться в больницу.

На длительную прогулку зимой полезно взять с собой термос с тёплым напитком.

Если пострадавший не рискует сам отрываться от железа и зовёт на помощь, Ни в коем случае нельзя его отрывать. Прилипшее место необходимо поливать тёплой, но не горячей водой. Железо согреется и отпустит своего пленника. Очень важно родителям самим не провоцировать развитие такого вида обморожения у детей, – не давать им на улице железных игрушек, не разрешать кататься на металлических качелях и играть на металлических снарядах, которые обычно стоят во всех дворах. Если на санях есть металлические детали, их надо укутать покрывалом.

Как избежать проблем на морозе

Чтобы избежать обморожения и переохлаждения, необходимо следовать простым советам и меньше времени проводить на морозе. Ни в коем случае нельзя долго гулять на холоде в состоянии алкогольного (или любого другого) опьянения. Оно создаёт иллюзию тепла и притупляет внимательность, поэтому легко можно не заметить первых признаков обморожения. Также не стоит в мороз курить, курение снижает периферийную циркуляцию крови и конечности становятся более уязвимыми.

Какая одежда и еда помогут пережить холода

Питание

ежедневно:

-  овощи и фрукты (свежие или приготовленные)
-  мясо, птица, рыба (в вареном, жареном, тушеном видах)
-  горячие супы (на мясном бульоне) и горячие напитки (компоты из свежих и сухофруктов, чай, настои трав)
-  сливочное масло
-  молочные продукты (сыры, творог, сметана, йогурты)

не менее трех раз в неделю:

-  зерновые культуры (гречка, фасоль, горох, чечевица, овес)
-  крахмалосодержащие продукты (картофель, макароны, рис)

Шапка из шерсти или меха (такие головные уборы хорошо держат тепло)

Высокий теплый воротник и толстый шерстяной шарф (они защитят от переохлаждения верхние дыхательные пути)

Длинный пуховик, шуба или дубленка

Кожаные перчатки на меховой подкладке или варежки из натуральной шерсти

Нетесная обувь (тесная нарушает кровообращение в ногах и способствует обморожению ног)

Не носите обтягивающую одежду (воздух между свободной одеждой и вашим телом предохраняет от замерзания)

Откажитесь от мини юбок и тонких капроновых колготок. Лучше подойдут шерстяные колготки и бриджи

Рекомендуется под бриджи надевать кальсоны

Отдавайте предпочтение натуральным тканям в одежде, и, по возможности, избегайте синтетики



Очень важно правильно подбирать одежду. Она должна быть достаточно свободной и многослойной. Прослойки воздуха между слоями одежды хорошо удерживают тепло. Это же правило касается обуви. Она должна быть достаточно просторной. Хорошо греют ноги шерстяные носки, так как они впитывают влагу и ноги остаются сухими. Не стоит забывать о шапках, варежках и шарфах.

Если мороз очень сильный – лучше не гулять в одиночку и постоянно следить за состоянием лица, носа и щек друг друга. При первых признаках обморожения необходимо зайти в тёплое помещение. Снимать обувь с обмороженных конечностей нельзя, когда они распухнут, обуться обратно уже не получится. После возвращения с улицы нужно убедиться в отсутствии обморожения.

Сменные сухие носки и варежки могут здорово выручить во время длительной зимней прогулки.

Так как у детей терморегуляция ещё не полностью настроена, отпускать их надолго на улицу в мороз нельзя. Нужно каждые 15-20 минут возвращать в тепло, согреваться и проверять состояние кожи и конечностей. А в очень сильные холода нужно стараться не покидать помещение без особой надобности, так как лучше избежать обморожения, чем потом его лечить.