

Что делать при обморожении

Обморожение - повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Обморожения может возникать в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля. Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице.



По статистике более 90% случаев обморожения приходится на лиц находящихся в тяжелом алкогольном опьянении.

Обморожению способствует: тесная обувь, повышенная потливость ног, заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению, мокрая одежда, физическая усталость, голод, неудобная поза, в которой человек

находится долгое время, предшествующая холодовая травма, заболевания сердца (опять же проблемы кровообращения), тяжелые механические повреждения с кровопотерей, курение на морозе и другие факторы.



Признаки и симптомы обморожения:

- Потеря чувствительности поражённых участков;
- Ощущение покалывания или пощипывания;
- Побеление кожи (1-я степень обморожения);
- Волдыри (2-я степень обморожения);
- Потемнение и отмирание (3-я степень обморожения).

Переохлаждение организма:

Переохлаждение организма – первый признак, предупреждающий о возможном обморожении. Причину у переохлаждения те

же, что и у обморожения: тесная обувь, сырая одежда и т.п. Есть три степени переохлаждения:

Легкое переохлаждение

Знакомо всем по состоянию «гусиная кожа». На этой стадии температура тела падает до 34-32 градусов, кожа бледнеет, появляется озноб, дрожание нижней челюсти, затрудняется речь. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту, артериальное давление может быть немного повышено. Легкое переохлаждение сигнализирует о возможном обморожении I-II степени.

Среднее переохлаждение:

Основной признак – сонливость. Температура тела падает до 32-29 градусов. Сознание пациента угнетено, взгляд бессмысленен, кожа бледная или синеватая иногда с мраморным отливом. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, наполнение слабое, артериальное давление слегка понижено, дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное. Среднее переохлаждение сигнализирует об имеющемся месте обморожения лица и конечностей I степени и возможном обморожении II-IV степени.

Тяжелое переохлаждение:

Температура тела падает ниже 31 градуса, больной без сознания, наблюдаются судороги, возможна рвота. Пульс замедлен до 45-35 ударов в минуту, наполнение слабое, артериальное давление снижено. Тяжелое переохлаждение – гарантированное свидетельство обморожений II-IV степени, а возможно даже оледенений конечностей.

Первая помощь при обморожении:

1. Уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно.
2. На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.
3. 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.
4. Выпить тёплый и сладкий чай.

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

Народные средства при обморожении конечностей:

Можно воспользоваться и народными методами лечения обморожений, например, поддержать руки в теплой воде, где недавно варилась картошка. Кашицу из яблока прикладывали к пострадавшим от отморожения участкам тела еще со времен крещения Руси.

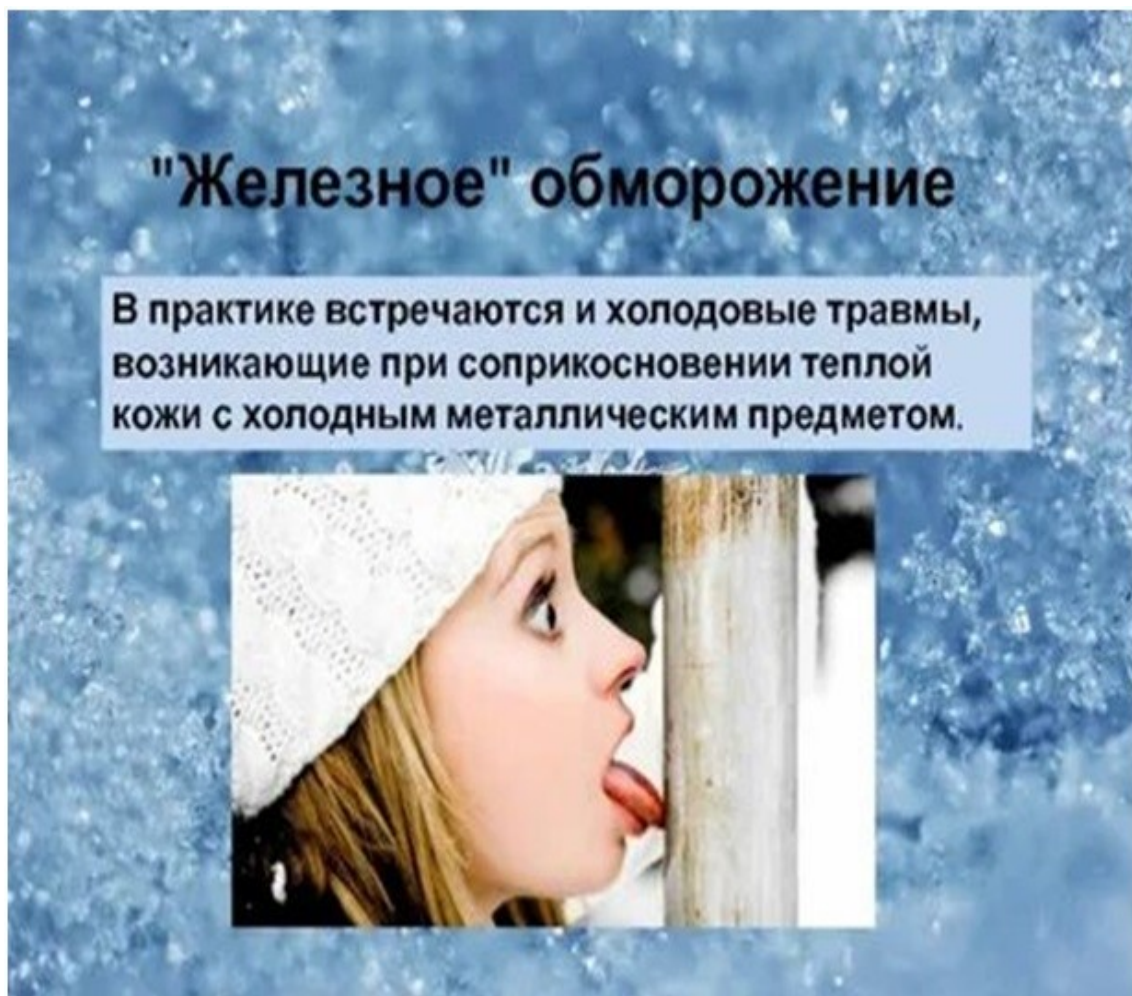
Сварить полтора килограмма сельдерея в литре воды, остудить до температуры тела и погрузить в этот отвар отмороженную конечность до остывания воды. После этого конечность обмывают в холодной воде, обтирают и смазывают гусиным жиром, либо салом.

Кора дуба используется для ванн, компрессов, для приготовления отвара полкилограмма молотой коры варят полчаса в трех литрах воды. Кашица из золотого уса применяется для нанесения на повязки. К месту обморожения прикладывается не кашицей, а тканью. Бинтуется не туго.

Что НЕ следует делать при обморожении:

- Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции);

- Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей);
- Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает на самом деле);



«Железное» обморожение или что делать, если ребенок лизнул качели:

Вместо того, чтобы отрывать «с мясом» вопящего отпрыска, просто полейте железку теплой водой. Конечно, это не всегда возможно и иногда придется отрывать кожу, как есть. К счастью такие раны скорее болезненны, чем опасны и обычно достаточно промыть

их теплой водой и обработать перекисью водорода. После этого к ране прикладывается сложенный в несколько раз бинт. Однако если рана обширна, естественно, следует обратиться к врачу. Кстати, наибольшая часть «железных» травм происходит во время катания с горки на санках. Поэтому если при температуре ниже 20 градусов вы идете на горку развлекаться, не поленитесь обмотать изолентой металлические детали санок.

Как не замерзнуть и не получить обморожение:

Чаще и быстрее всего замерзают ноги, руки и лицо. Сильнейшее обморожение можно получить за считанные минуты. Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья дает несколько актуальных советов в связи с «прохладной» погодой.

Если голые руки попали в снег, срочно сожмите пальцы в кулаки и засуньте их под одежду. Наденьте рукавицы только после того, как руки высохнут и согреются.

Если замерзли руки в рукавицах, сделайте несколько маховых движений, не сжимайте руки в кулаки. Согрейте руки на теле - под одеждой или на голом животе.

Если замерзли ноги, согрейте их перекачиванием с пяток на носки. Если от холода пальцы начинают болеть, перетерпите боль и продолжайте движения.

Если замерзло лицо, 10-20 раз глубоко наклонитесь. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью, но только не снегом, это усиливает охлаждение и вредит коже. В сильный ветер можно прикрыть лицо плотной тканью.

Часто обморожение наступает незаметно. Поэтому если у вас вдруг побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, нельзя оставлять это без внимания.



Как избежать переохлаждения и обморожения?

1. Если на улице сильный мороз лучше остаться дома. В состоянии алкогольного опьянения не выходите на улицу.
2. Не курите на морозе, курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
3. Не гуляйте на голодный желудок.
4. Одевайтесь неплотно слоями «как капуста» – между свитером и майкой и между курткой и свитером обязательно должны

быть прослойки воздуха. Не носите зимой тесную или влажную обувь, стирайте носки. Если сильно потеют ноги – надевайте шерстяные носки, они лучше впитывают пот. Берите на работу запасную сухую пару.

5. Не выходите на мороз без варежек, шарфа и шапки. Помните, что перчатки греют хуже рукавиц.

6. Не носите при морозе более -30 серьги, кольца и пирсинг. Во-первых, металл остывает быстрее тела. Во-вторых, украшения затрудняют нормальную циркуляцию крови.

7. В морозы, можно воспользоваться специальными кремами для лица и рук.



8. Следите за лицами товарищей – если уши приятеля поменяли цвет, принимайте меры. После прогулки, обязательно посмотрите в зеркало. Помните, что повторное обморожение имеет обычно гораздо более сильный эффект.

9. Замерзшие руки отогревайте не похлопыванием, а подмышками. Пу-

щенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

10. Не стойте на ветру. Ветер – часто ключевая причина обморожений.

11. Выходить на мороз с влажными после душа волосами крайне опасно.

12. Если намокла одежда или обувь, ее в любом случае необходимо снять и выжать. «На себе» сушить вещи нельзя. После того, как мокрая одежда надета обратно хорошо подде-
лать зарядку, не давая организму остыть.