Рекомендации по профилактике обморожения

В сезон установления отрицательных температур напоминаем об основных правилах профилактики обморожения при прогулках и работе на воздухе.

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Первые симптомы, сигнализирующие о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!

К обморожению на морозе могут приводить тесная, влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы. Провоцирующим фактором может быть курение и употребление алкоголя.

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

- избегайте употребления спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, одновременно вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;

- не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми;

- носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь многослойно, при этом между слоями одежды образуются прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло, либо используйте специальное термобелье.

Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа, при этом лучшим вариантом являются 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;

- как только на прогулке почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место (магазин, кафе, подъезд) для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;

- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей, т.к. они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками;

- прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;

- перед выходом на мороз на продолжительное время плотно поешьте – вам может понадобиться энергия;

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

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях:

1. Нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное.

2. Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами.

3. Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло. Восстановление температуры охлажденных тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри – кнаружи»

4. Если пострадавший находится в сознании предложить ему обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу.

5. Самостоятельно или с помощью помощников вызвать скорую медицинскую помощь.

Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!