

## Профилактика переохлаждений и обморожений

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре.

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

Не пейте спиртного – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на первых признаках обморожения.

Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом, делает конечности более уязвимыми.

Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста», когда между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Одежда должна быть непромокаемой.

Тесная обувь, отсутствие стельки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание обуви следует уделять тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не выходите 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. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений: колец, сережек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Пользуйтесь помощью друга – следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных рукавиц и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – вам может понадобиться энергия.

Если на прогулке вы 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.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, ушей, носа и т.д.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это 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.

### **Первая помощь при обморожениях**

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в пораженных холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения – доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо вызвать врача или скорую помощь для оказания врачебной помощи.

Пострадавшим дают теплое питье, теплую пищу.

При общем охлаждении легкой степени достаточно эффективным методом является согревание пострадавшего в теплой ванне при начальной температуре воды 24°C, которую повышают до нормальной температуры тела.

### **Что делать нельзя!**

- Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки, и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроразрывы на коже способствуют внесению инфекции.
- Нельзя использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи при

глубоком обморожении – втирание масел, жира, растирание спиртом тканей.

- Нельзя давать пострадавшему алкогольные напитки.

При средней и тяжелой степени общего охлаждения с нарушением дыхания и кровообращения пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

Помните, что лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

*По материалам Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь*