

Профилактика отморожений.

Зимы в последние годы в нашей стране отличаются неустойчивостью погоды. В результате воздействия низкой температуры может наблюдаться местная холодовая травма - отморожения и общая - переохлаждение.

Есть несколько основных факторов, которые влияют на развитие отморожений и их характер: погодные условия, состояние теплоизоляции конечностей, общее состояние организма, нарушения кровоснабжения.

Возникновению отморожений способствуют низкие температуры, влажность и ветер: они усиливают теплоотдачу организма и существенно снижают термоизолирующие свойства обуви и одежды.

Холодовые поражения возникают вследствие нарушений микроциркуляции в организме человека, которые провоцируются нахождением человека в длительном обездвиженном состоянии, ношением тесной обуви, одежды. Особенно опасно, если одежда или обувь мокрая, это всегда несет чрезвычайную угрозу отморожения. Лица, которые имеют различные травмы, заболевания конечностей или сосудистые заболевания, перенесли кровопотери, находятся в состоянии усталости или в стрессовой ситуации, в состоянии алкогольного опьянения, в большей степени подвержены холодовым травмам.

Холодовые травмы можно разделить на местные и общие: при местных травмах повреждения локализуются в одной или нескольких частях тела, а при общих поражается весь организм.

В зависимости от глубины поражения тканей холодовые травмы могут быть классифицированы как поверхностные или глубокие. Поверхностные отморожения диагностируются, если от воздействия холода пострадали кожные покровы и подкожные ткани. Глубокие отморожения характеризуются поражением сухожилий, мышц, нервов и даже костей.

Общее переохлаждение организма характеризуется:

- понижением температуры тела,
- замедлением движений,
- ознобом (интенсивной дрожью),
- нарушением координации,
- затруднением речи,
- редким, поверхностным дыханием,
- слабым пульсом,
- неудовлетворительным общим состоянием,
- потерей сознания.

Отморожению чаще всего подвергаются кисти, стопы; нос, ушные раковины. На начальных стадиях отморожения боль может отсутствовать, потому, находясь на холоде, периодически ощупывайте нос, уши, пальцы рук, осматривайте открытые участки тела у себя и у ваших попутчиков. Заметив побелевшую щеку, ухо, нос немедленно энергично восстанавливайте кровообращение.

Первая помощь пострадавшим и самопомощь при отморожениях

В случае получения отморожений необходимо следовать следующим правилам:

- обеспечить пострадавшему лицу надлежащие условия: человек должен находиться в теплом чистом сухом помещении;
- пострадавшего следует укрыть теплыми пледами, одеялами, чтобы остановить потерю тепла организмом;
- согреть пораженные конечности - можно прибегнуть к согреванию сухим теплом (применять грелки);
- после проведения вышеперечисленных манипуляций пораженные участки необходимо закрыть стерильной повязкой и утеплить;
- по возможности пострадавшему необходимо выпить горячие напитки (например, горячий сладкий чай);
- не следует растирать травмированную холодом кожу, особенно, если на ее поверхности образовались или лопнули пузыри. Пузыри нельзя вскрывать самостоятельно в домашних условиях, так как это грозит развитием гнойных осложнений.

Если образовавшиеся на коже пузыри лопнули сами, то сразу после этого на них следует наложить асептическую повязку.

В зависимости от серьезности нарушений общего состояния и повреждений отдельных участков тела пострадавшего принимается решение о его госпитализации.

Лечение больных с тяжелыми формами отморожений производится в стационаре, в домашних условиях стоит обеспечить им покой и тепло. Помните, что при отморожениях развиваются некротические изменения кожи и других тканей, потому необходимо как можно быстрее обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Главным принципом оказания помощи является: «не навредить». При оказании помощи пострадавшим от переохлаждения и отморожений категорически запрещается:

- принимать радикальные меры по отогреванию: нельзя использовать горячую воду, открытый огонь;

- пытаться согреть человека изнутри, давая ему выпить алкогольные напитки (это вызывает потерю тепла);
- растирать человека: это травмирует кожу, провоцирует отток холодной крови с периферии к внутренним органам. Так человек будет продолжать охлаждаться изнутри и его состояние ухудшится.

Перенесшим отморожение следует помнить, что отмороженные участки тела особенно чувствительны к холоду, поэтому в дальнейшем их нужно тщательно оберегать от переохлаждения. Отморожения, хроническая холодовая травма, даже если закончились с благоприятным исходом, имеют очень неприятные последствия, провоцируя наравне с курением отдаленные нарушения сосудистой системы пораженных конечностей, способствуют развитию облитерирующего эндартериита, заканчивающихся нередко самым печальным образом.

Профилактика отморожений.

Отправляясь на мороз, помните, что на вас должна быть надета сухая, теплая, не тесная одежда, ваша обувь должна быть непроницаемой для воды, не тесной, иметь теплые сухие стельки и соответствовать погодным условиям. Закрывайте уши, нос, щеки, шею, руки. Укутывая лицо шарфом, дышите через него, это предупреждает общее переохлаждение. Дышать надо через нос, если можете, делая и вдох, и выдох. Это не только предупреждает отморожение носа, но и что не менее важно - предупреждает переохлаждение верхних и нижних дыхательных путей, влекущих за собой различные воспалительные заболевания органов дыхания, вплоть до воспаления легких. По возможности, находитесь на улице максимально короткое время. Если вы планируете провести долгий промежуток времени в холодных условиях, то заранее запаситесь горячим чаем и едой. При появлении ощущений замерзания, утрате чувствительности конечностей, поспешите в теплое помещение.

Знание этих элементарных правил борьбы с отморожениями и замерзанием помогут избежать отморожений и даже спасти жизнь. Берегите себя, следите за прогнозами синоптиков, одевайтесь по погоде!!! Будьте здоровы!

*Подготовлено специалистами отдела общественного здоровья
ГУ РЦГЭиОЗ*