Автор: Панчук О.Н.
11.01.2023 17:29

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы.

Профилактика

- Принимать теплую пищу перед выходом на улицу.
- Совершать активные двигательные движения на улице.
- Не принимать алкоголь. Опьянение создает иллюзию тепла.
- Не курить на морозе, т. к. во время курения происходит спазм сосудов, уменьшается приток крови к конечностям.
- Укрывать открытые участки тела. Варежки, шарфы, шапки – обязательны. Перед выходом стараться смазывать оставшиеся участки тела жирным кремом, в составе которого нет воды.
- Избегать контакта кожи с металлом на улице.

Признаки обморожения и общего переохлаждения

- Кожа бледно-синюшная.
- Температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены.
- При отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей.
- При более глубоком повреждении через 12–24 ч. возможно появление пузырей с кровянистым содержимым.
- Пульс частый, температура тела ниже 36° С.

При обморожении не рекомендуется: проводить массаж, растирать снегом, применять теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование

Первая помощь

Автор: Панчук О.Н.
11.01.2023 17:29

Действия при оказании первой помощи различаются в зависимости от степени обморожения. Какая из стадий обморожения присутствует — узнать невозможно, но необходимо принять экстренные меры.

Экстренные меры:

- Зайти или перенести пострадавшего в ближайшее тёплое помещение.
- Снять промерзшие вещи — куртку, брюки, обувь, носки, варежки.
- Исключить резкое прогревание.
- Переодеть в сухую теплую одежду, укутать одеялом (обмороженные участки тела укутывать в последнюю очередь) - постепенное отогревание.
- Выпить теплые напитки — чай, молоко, бульон.
- Вызвать врача. Это обязательный пункт при оказании помощи человеку, пострадавшему от обморожения.

Помните,

что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать!

В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.