

## **МЧС предупреждает: как не получить обморожение и переохлаждение в сильные морозы**

С наступлением долгожданной снежной зимы, пришли и морозы, которые могут таить в себе опасности. Это не только проблемы с жизнеобеспечивающими системами и нечищеными дорогами, но и риск переохладиться, и даже получить обморожение. Как избежать негативных последствий мороза и оказать первую эффективную медицинскую помощь пострадавшему?

Обморожение сопровождается сильным переохлаждением тела. Самые уязвимые к обморожению части человеческого тела: пальцы на руках, ногах, нос (кончик) и уши. Кроме этого, есть ряд факторов, которые увеличивают риск обморожения. А именно: неудобная промокшая и тесноватая одежда, длительное неподвижное положение тела, сердечно-сосудистые недуги, повышенная потливость, ослабленный болезнями организм.

Согласно статистике самые тяжкие формы обморожения тела, которые приводят к неизбежной ампутации обмороженной части тела, случаются в нетрезвом состоянии. Но даже если ты не балуешься зеленым змием, отправляясь на длительное время в лютый холод, прихвати с собой еще одни перчатки (рукавицы) и горячий крепкий чай в термосе.

Причем, довольно часто субъективно в первые моменты переохлаждения или даже обморожения человек слабо воспринимает наличие сего факта. Онемевшая на морозе кожа поначалу мало беспокоит своего владельца. Только через время к необычной бледности кожи может присоединиться вялость, заторможенность, сонливость, озноб, неприятные ощущения в открытых частях тела. Все эти признаки свидетельствуют как минимум о переохлаждении организма. А при длительном воздействии низких температур может возникнуть и обморожение тела человека.

### **Есть довольно несложные правила, которые помогут предупредить негативные последствия пребывания на холоде:**

— Воздержитесь от употребления алкоголя. Охмеление провоцирует утрату тепла и при этом создает иллюзорное ощущение комфортной температуры тела.

— Не курите сигареты на холоде. Курение способствует сгущению крови и во время курения кровотоки немного замедляются, делая твои конечности чувствительными к низкой температуре.

— Наденьте непромокаемую свободную одежду, лучше всего кофту на кофту. Тогда между прослойками твоей одежды будет воздух, помогающий удерживать телу тепло.

— Положите в обувь теплые шерстяные стельки и надень шерстяные носки.

— Не спешите выходить на холод без теплого шарфа, шерстяной или меховой шапки и перчаток (рукавиц). Лучше всего, если последние будут с натуральным мехом внутри. Хорошо укутывайся шарфом и используй специальный защитный крем или эмульсию.

— Не прикасайтесь голой кожей к металлическим изделиям. Не носи на лютном морозе украшения из металла. Они быстро становятся холодными и могут прилипнуть к телу, причинив ему травму.

— Недавно обмороженная часть тела не должна снова замерзнуть. В противном случае кожа может очень сильно повредиться.

— Если чувствуете обморожение пальцев ног, не разувайся на холоде. Твои конечности могут распухнуть, и обуться снова будет невозможно.

— Мерзнущие руки можно быстро согреть, спрятав их под мышки.

— Ощувив переохлаждение, поспешите зайти в какое-нибудь ближайшее теплое место (магазин, парадное).

— Если в дороге сломался автомобиль, оставайтесь в салоне. Вызовите техпомощь по телефону либо дождитесь попутного автомобиля.

— Укрывайтесь от сильного ветра, который увеличивает риск образования обморожения.

— Не выходите на холод сразу же после душа или с влажными волосами.

Давайте рассмотрим признаки переохлаждения и обморожения. Одним из ранних симптомов переохлаждения является озноб, чувство "ползания мурашек" по телу, дрожь во всем теле, небольшое снижение чувствительности в открытых участках тела (как правило, это лицо, руки). Если воздействие холода продолжается, далее может возникнуть вялость, сонливость. Общее переохлаждение организма может привести к замерзанию. Развитию его способствуют высокая влажность, сильный ветер, утомление, голод, малая подвижность, алкогольное опьянение (при таких обстоятельствах замерзание может произойти при температуре атмосферного воздуха выше нуля). При замерзании вначале отмечаются мышечная дрожь, учащенное сердцебиение и частые дыхательные движения, появляется бледность кожных покровов. Затем понижается температура тела (36 градусов Цельсия и ниже), усиливается сонливость, темп сердечной деятельности и артериальное давление снижаются. При продолжающемся воздействии низких температур дыхание становится поверхностным и редким, затем могут наступить потеря сознания и смерть. Кроме общего переохлаждения и замерзания организма может развиваться обморожение отдельных участков тела.

**Стадии обморожения:**

1. Первая стадия обморожения чаще всего бывает из-за кратковременного влияния сильного холода. Обмороженный участок бледнеет, а после согревания становится красноватым с небольшим отеком.
2. Вторая стадия возникает после длительного нахождения на холоде. Пораженный участок бледнеет, немеет, становится нечувствительным. Через несколько дней на месте обморожения появляются пузырьки с жидкостью.
3. Третья стадия характеризуется кровянистыми пузырьками с темным дном. Чувствительность этой зоны отсутствует. Далее происходит омертвление пораженной кожи и образование рубцов.
4. Четвертая стадия появляется из-за очень длительного пребывания на морозе. От продолжительного и сильного холода ткани быстро теряют тепло. Могут омертветь все пораженные слои кожи до кости. Обмороженный участок тела становится синего цвета с видимым отеком. Если нет пузырьков при сильном отеке и онемении, то это свидетельствует о четвертой стадии.

### **Как помочь при наступлении переохлаждения?**

Прежде всего, необходимо прекратить охлаждение организма. Доставьте пострадавшего в любое теплое помещение. Снимите с него холодную обувь и заледеневшие носки. Напείτε горячим чаем и сделайте массаж конечностей, восстанавливающий кровообращение. При необходимости можно дать обезболивающие лекарства. В процессе оказания самостоятельной помощи вызвать врача.

### **Как можно помочь при наступлении обморожения тела?**

Действия при наступлении обморожения, прежде всего, зависят от его степени, возраста пострадавшего и имеющихся болезней.

Если вы увидели, что обморожение I стадии, то необходимо обмороженные участки хорошенько согреть до красноты кожи. Это можно сделать с помощью обычного массажа, теплого дыхания или растирания шерстяной вещью. После этого на все пораженные участки накладывается (не туго) марлево-ватная повязка. Но если обморожение посерьезней, то такие действия проводить не следует.

В сложных случаях обморожения следует на обмороженные участки тела наложить прочную повязку для теплоизоляции. Ее можно изготовить с помощью толстых слоев ваты, бинтов и прорезиненной материи. Конечности фиксируются для неподвижности (картоном, доской) и забинтовываются поверх сделанной повязки. Если нет под рукой компонентов для повязки, воспользуйтесь зимней одеждой.

Напείτε пострадавшего от мороза горячим напитком, накормить горячей едой. Можно ему дать выпить немного спиртного. Для обезболивания подойдут анальгин, аспирин.

### **Что не следует делать, если мороз причинил вред?**

- Нельзя растирать тело снегом. Такими действиями можно повредить кровеносные тонкие сосуды и занести в них микробы.
- Не греть замерзшие участки тела под очень горячей водой или возле обогревателя.
- Запрещено втирать жир, масла и спиртовые растворы при сильном обморожении конечностей.

Даже самые лютые морозы могут быть ничем, если правильно к ним подготовиться и знать, как действовать в экстремальных ситуациях. Гуляйте, отдыхайте и не замерзайте!

