О профилактике обморожений. Роспотребнадзор информирует

Обморожение – это травма, вызванная повреждающим воздействием холода. Чаще поражение затрагивает нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук и ног, приводя к временному нарушению кровообращения, потере чувствительности, а в тяжёлых случаях – к необратимым нарушениям.

Наибольшему риску холодовой травмы подвергаются дети, у которых в силу возраста не завершено формирование систем терморегуляции, и пожилые люди. Повысить вероятность обморожения может пребывание на морозе в излишне лёгкой, тесной или влажной одежде, длительное сохранение вынужденного неподвижного положения. Больше вероятность пострадать от мороза и у тех, кто недавно перенёс холодовую травму. Хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение, злоупотребление алкоголем также относятся к провоцирующим факторам.

К первым признакам обморожения относятся: онемение, чувство покалывания и покраснение поражённого участка кожи. В большинстве случаев при холодовом поражении ситуацию исправит согревание на протяжении 20-30 минут. Поместите участки, пострадавшие от обморожения, в тёплую, но не горячую воду. Если тёплой воды нет, согреть поражённые участки, поможет тепло собственного тела (обмороженные кисти быстро отогреются под мышками).

В более серьёзных случаях, если кожа, пострадавшая от мороза белеет, твердеет, покрывается волдырями, надо как можно быстрее обратиться за профессиональной медицинской помощью.

Не растирайте обмороженные участки снегом и не массируйте их, это может привести к усугублению процесса.

Ни в коем случае не используйте для согревания электрические грелки,

нагревательные приборы, приборы, предназначенные для отопления и открытый огонь. Чувствительность поражённых участков кожи снижена, и такой способ согревания может привести к ожогу.

Наиболее опасно сочетание обморожения с переохлаждением. Такое состояние сопровождается понижением температуры тела, непрекращающейся дрожью, чувством усталости, сонливостью, появляется спутанность сознания, невнятная речь, нарушение координации движений. Такая ситуация требует незамедлительных действий. Необходимо как можно скорее доставить пострадавшего в тёплое помещение, снять с него влажную и холодную одежду, согреть при помощи сухого тепла. Поможет повысить температуру тела сладкое тёплое, но не горячее питьё. Давать пострадавшему алкоголь нецелесообразно.

Предотвратить травмирующее воздействие холода поможет одежда, сохраняющая тепло. Максимально эффективно согреют несколько слоёв свободной одежды, надетые один на другой.

Нижний слой должен хорошо отводить влагу, для этого подойдёт одежда из полиэстера, полипропилена, но не из хлопка. Средний слой должен хорошо сохранять тепло, для этого подойдёт одежда из шерсти или флиса. Внешний слой должен эффективно защищать от ветра и осадков. Кроме того, для защиты от холода необходимы: головной убор, закрывающий уши, шарф, варежки и тёплая, водонепроницаемая обувь.