

Эксперт советует

Рекомендации по профилактике обморожений

Новогодние праздники – время развлечений и веселых забав. Многие из нас с удовольствием катаются с гор на санках, ледянках и «ватрушках», а многие предпочитают веселому спуску с горы катание на коньках. Зимние забавы довольно часто приводят к обморожениям.



Обморожения могут возникнуть не только при сильном морозе, но даже при нулевой температуре воздуха если при этом наблюдается сильный ветер и повышенная влажность.

В зависимости от тяжести поражения тканей обморожение разделяют на степени:

Первая степень обморожения характеризуется побледнением кожного покрова пораженного участка тела, онемением, снижением чувствительности и температуры. Согревание пораженного участка сопровождается жжением, зудом, покраснением и отечностью кожи.

Вторая степень обморожения сопровождается выраженным побледнением кожного покрова в результате нарушенного кровообращения. При согревания кожа становится ярко красной или приобретает багровый оттенок, отечность сопровождается появлением пузырей, наполненных жидкостью. Процесс сопровождается сильной болью.

Третья степень обморожения. Кожа приобретает сине- багровый, почти черный цвет. Наблюдаются пузыри с кровянистым содержимым. При согревании некоторое время сохраняется сниженная чувствительность кожи, затем появляется сильная боль, сопровождающая отторжение отмерших тканей.

Четвертая степень обморожения. Происходит глубокое, необратимое омертвление не только кожных и мышечных тканей, но и костей.

Чтобы этого не случилось, одевайтесь по погоде. Одежда должна быть теплой, но не сковывать движения. Одевайтесь многослойно – лучше несколько легких вещей, чем одну теплую. Именно прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло. Обязательно надевайте шапку, теплые перчатки или варежки, шарф. Обувь носите на толстой и гибкой подошве, теплую. В обувь, по возможности необходимо вкладывать дополнительные войлочные или меховые стельки. В сильный мороз стоит отказаться от использования металлических украшений на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты). Категорически запрещено курить и принимать алкогольные напитки на морозе. Алкоголь расширяет кровеносные сосуды, увеличивая теплоотдачу организма. Если Вам стало жарко, Вы вспотели, ни в коем случае не раздевайтесь. Лучше сделайте перерыв и спокойно погуляйте. При необходимости длительного пребывания на морозе, следует каждые 20-30 минут заходить в теплое помещение на 5-10 минут. Согреться на улице помогут несложные упражнения, способствующие приливу крови к конечностям: ритмичные сгибания, вращательные движения в крупных суставах рук и ног.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно пройдите в теплое помещение, при возможности, выпейте горячий безалкогольный напиток. Ни в коем случае не растирайте обмороженный участок снегом, так как снег может повредить кожный покров, занести инфекцию и усугубить обморожение.

Соблюдайте меры предосторожности, находясь на морозном воздухе в зимнее время.

Это поможет предотвратить развитие переохлаждения и обморожения.