

Как защитить себя от обморожения

Обморожение – это серьёзное повреждение тканей тела под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают зимой при температуре окружающей среды ниже минус 10⁰ С. Больше всего подвержены обморожениям нос, уши, щёки, пальцы рук и ног. При высокой влажности и сильном ветре вероятность обморожения особенно высока. Обморожение опасно, т.к. часто наступает совсем незаметно.

Существует четыре степени обморожения:

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

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

3. Отморожение третьей степени характеризуется тем, что кожа становится сине-багровой и даже черной. Появляются пузыри, наполненные кровянистой жидкостью. После отогревания сначала кожа может быть совершенно нечувствительной, затем начинаются сильные боли, идет отторжение отмерших тканей, а через несколько недель появляются рубцы.

4. При отморожении четвертой степени происходит омертвление мягких тканей, кожи и даже костей. Кожа становится синюшного цвета.

При понижении температуры воздуха к обморожению могут приводить тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно - сосудистой системы.

К провоцирующим факторам относятся курение и употребление алкоголя.

Рискует быть подверженным обморожению любители носить зимой короткие куртки, осенние сапоги, люди, которые ходят без головного убора и тёплого шарфа.

Особенно следует защищать от холода детей: терморегуляция детского организма не полностью настроена, и они более подвержены переохлаждению и обморожениям.

Для того чтобы избежать обморожения, достаточно соблюдать несколько простых правил:

1. Перед выходом на улицу надеть тёплые носки, перчатки лучше сменить варежками, не забывать про тёплый шарф и шапку; одеваться по принципу «капусты»; верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой; обувь должна быть удобной, тёплой со стельками.

2. Не выходить на мороз с влажными волосами, после душа или принятия ванны.

3. Перед выходом на улицу не пользоваться увлажняющим кремом; для избежания сухости кожи за 20-30 минут до выхода на улицу использовать жирный или питательный крем для лица.

4. Перед выходом на мороз принять пищу, вместе с тем следует помнить, что не стоит выходить из дома сразу, как только выпили горячий чай или кофе. Лучше подождать полчаса или минут сорок.

ВАЖНО: в морозную погоду откажитесь от низкокалорийной диеты. Чем больше в организме калорий, тем лучше он защищён от холода; включите в свой рацион как можно больше продуктов, содержащих витамин С, который не только повышает иммунитет, но и улучшает микроциркуляцию крови.

5. Не носить на морозе кольца, сережки и другие металлические украшения (в том числе золотые и серебряные). Стараться избегать соприкосновения кожи с металлом.

6. Проводить на морозе не более 1,5 часа. При ощущении переохлаждения или замерзания конечностей на прогулке для согревания и оценки своего состояния необходимо как можно скорее зайти в тёплое место (магазин, кафе, подъезд).

7. На морозе необходимо постоянно быть в движении.

При появлении признаков обморожения помните, что растирать снегом, водкой, спиртом травмированные участки тела бесполезно и опасно.

Для оказания первой помощи при обморожении необходимо:

1. Исключить воздействие мороза, зайти в тёплое место.

2. Снять всю холодную одежду и переодеться в тёплое нательное бельё.

3. На поражённую поверхность наложить на 15 - 20 часов теплоизоляционную повязку: непосредственно на область травмы накладывают слой марли, затем слой ваты, снова слой марли; повязку покрыть полиэтиленовой плёнкой, укрыть тёплой тканью.

4. Выпить тёплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и 3-й степени обморожения, срочно обратиться к врачу.

Соблюдение этих простых правил позволит пережить морозный период без вреда для здоровья.