

## О профилактике переохлаждений организма и отморожений

В Беларуси большинство случаев холодовых травм приходится на январь и февраль

Зимы в последние годы отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром. В метеоклиматических условиях Беларуси большинство случаев холодовых травм приходится на январь и февраль. С приходом зимних холодов в больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями. Во многих случаях их можно было бы избежать, соблюдая ряд простых мер предосторожности.

**Отморожение** - повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах. Отморожения встречаются не только в морозную погоду, но и при нулевой, и даже при плюсовой температуре, особенно когда сыро и ветрено.

В результате воздействия низкой температуры может наблюдаться местная холодовая травма – отморожения, ознобления и общая – замерзание (переохлаждение).

При отморожениях, в зависимости от глубины холодового воздействия, могут развиваться нарушения от самых легких, проходящих, обусловленных спазмом сосудов и до самых тяжелых, сопровождающихся тотальным некрозом, включая кости. Признаком спазма сосудов, достигшего опасной степени, является потеря чувствительности и «побеление» кожи.

По характеру поражения различают четыре степени отморожения 1-я - наиболее лёгкая поверхностная, после согревания на участке отморожения развивается отёк, кожа становится синюшной; 2-я, поверхностная - на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью; 3-я, некротическая - тяжёлая, образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвения, которые затем отторгаются, после чего образуются рубцы; 4-я степень, тотального некроза - очень тяжёлая, поражается не только кожа, но и мягкие ткани и даже кость, омертвевшие ткани постепенно отторгаются, заживление происходит в течение многих недель и даже месяцев.

Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела: пальцы ног (90%) и рук; нос, ушные раковины, мужские гениталии. На начальных стадиях отморожения наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности. При глубоких отморожениях поражённый участок тела имеет характерный вид: кожа холодна на ощупь, не чувствительна, бледна, конечность производит впечатление окаменевшей. После согревания кожа в области отморожения становится синюшной, быстро развивается отёк,

сильные боли в конечности; затем, в зависимости от степени отморожения - пузыри, потеря чувствительности, постепенно возникают воспалительные изменения или некроз (омертвление). Надо различать боли во время отморожения и боли после согревания. Первые могут или отсутствовать, или оставаться незамеченными. Боли после согревания, появляющиеся после того, как белый цвет кожи сменяется синюшным, наблюдается у всех без исключения больных. Если болевая чувствительность кожи при покалывании не восстанавливается в течение суток - значит отморожение 3-й, а то и 4-й степени.

Что касается ознобления, то это фактически хроническое отморожение 1-й степени. Оно возникает при постоянном, хотя и несильном охлаждении - при работе на улице в холодную сырую погоду или в сырых помещениях, при ношении тесной неутепленной обуви. Часто встречается у рыбаков. Оно дает о себе знать даже через многие годы, как только человек попадает в холод. У страдающего озноблением на коже кистей, стоп, ушных раковин, реже на носу и щеках, появляются красновато-синюшные или багровые пятна, кожа припухает, становится напряжённой, холодной на ощупь, шелушится, при этом больной чувствует зуд, жжение, боли, особенно при быстром согревании.

Алкогольное опьянение самый частый, способствующий отморожению, фактор. Алкоголь дает ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит чрезвычайно быстрое переохлаждение организма. Если в зимнее время повстречаете лежащего на улице человека, побеспокойтесь, чтобы его забрали немедленно в помещение, иначе он может остаться без ног и рук, а то и вовсе эта ночёвка может оказаться последней в его жизни.

У населения бытует представление, что есть мази, предупреждающие отморожения, в частности, таким считают гусиный жир. Сразу надо сказать, что все эти средства НЕ ЭФФЕКТИВНЫ. Упование на такие мази вызывает беспечность, провоцирует неоправданное пренебрежение другими простыми, надёжными мерами профилактики отморожений.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЯ СНЕГ!** Его кристаллы легко травмируют кожу, уже повреждённую при замерзании, увлажняют, снижают температуру. Что касается бытующего представления о необходимости растирания спиртом, водкой, то опять-таки надо сказать, что это ошибочное мнение, так как и спирт, и водка - вызывают увлажнение и охлаждение тканей.

Не в коем случае **НЕ СЛЕДУЕТ СОГРЕВАТЬСЯ В ГОРЯЧЕЙ ВАННОЙ**, быстрое согревание в горячей воде приведет только к усугублению состояния. После такого активного согревания помочь восстановить кровотоки в пострадавших участках тела будет невозможно.

После оказания первой медицинской помощи пострадавшему следует обратиться в больницу или доставить его туда, если он сам не в состоянии. Позднее обращение в лечебные учреждения, особенно при тяжёлом отморожении, грозит весьма опасными осложнениями.

Перенесшим отморожение следует помнить, что отмороженные участки тела особенно чувствительны к холоду, поэтому в дальнейшем их нужно тщательно оберегать от переохлаждения. Отморожения, хроническая холодовая травма, даже если закончились с благоприятным исходом, имеют очень неприятные последствия, провоцируя наравне с курением отдаленные нарушения сосудистой системы поражённых конечностей, способствуют развитию эндартериитов, заканчивающихся нередко самым печальным образом.

### **Профилактика отморожений:**

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

– Перед выходом на улицу, ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму. Одевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

– Откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.

– Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.

– Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

– Используйте удобную, не тесную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

– Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную

холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте питательным кремом.

– Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.

– Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодowymi травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

– Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в теплое место. Находясь в лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

– Если уже были случаи отморожения – не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения.

– В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!

– Если вдруг на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд, машина – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

– Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

– Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

*Знание этих элементарных правил борьбы с отморожениями и замерзанием, и особенно, знание необходимости предельной подвижности помогут избежать отморожений и даже спасти жизнь!*

Пресс-служба Министерства здравоохранения