

Первая помощь при обморожении

Что такое обморожение?



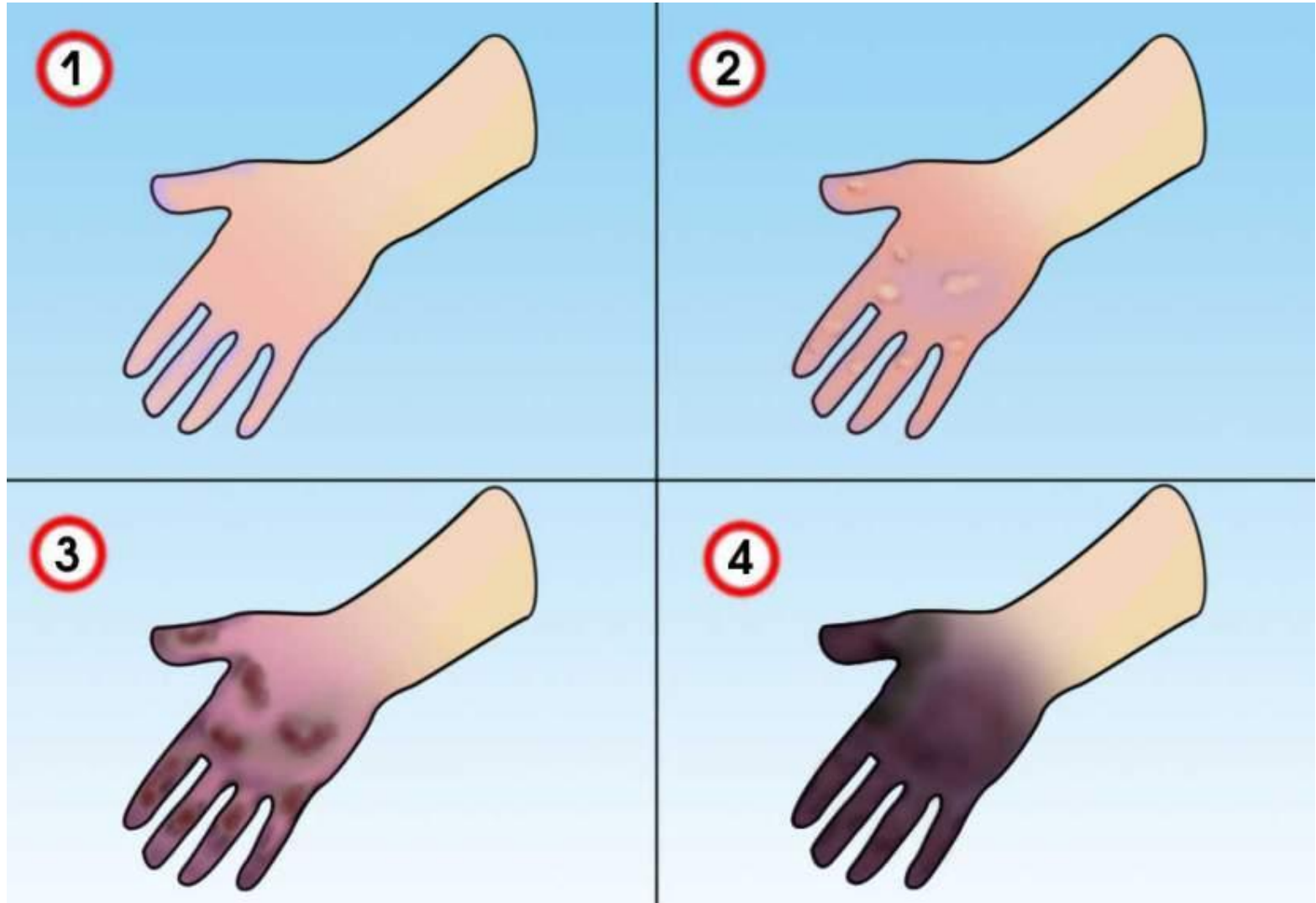
Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C - -20°C .

К обморожению на морозе приводят:



А так же вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение.

Степени обморожения



Обморожение I степени (наиболее лёгкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отёк. Омертвления кожи не возникает.

Обморожение II степени возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак – образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым.

При обморожении III степени продолжительность периода холодого воздействия и снижения температуры в тканях увеличивается. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям.

Обморожение IV степени возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением III и даже II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы.

Первая помощь при обморожениях

- Доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение
- Снять промерзшую обувь, носки, перчатки
- Срочно вызвать врача



При обморожении I степени

- охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием
- наложить ватно-марлевую повязку.



При обморожении II-IV степени

- Быстрое согревание, массаж или растирание **делать не следует!**
- Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань).
- Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки.

Не рекомендуется!

- **растирать больных снегом**
- **быстрое отогревание**
- **втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении.**

"Железное" обморожение

В практике встречаются и холодовые травмы, возникающие при соприкосновении теплой кожи с холодным металлическим предметом.



К счастью, "железная" рана редко бывает глубокой, но все равно ее надо срочно

- продезинфицировать.
- промойте ее теплой водой, а затем перекисью водорода.
- после этого попытайтесь остановить кровотечение. Хорошо помогает приложенная к ране гемостатическая губка, но можно обойтись и сложенным в несколько раз стерильным бинтом, который нужно как следует прижать и держать до полной остановки кровотечения.

Но если рана очень большая, надо срочно обращаться к врачу.

Профилактика переохлаждения и обморожений



- Не пейте спиртного – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла.



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

- Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови.





[Aliexpressblog.ru](#)

- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри.

- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

- 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 и как можно быстрее доставить человека в тепло.

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.



Список литературы:

- 1 Артюнина, Г.П., Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни./ Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова Учебное пособие для высшей школы. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2006. – 560 с.
- 2 Основы медицинских знаний: практ. руководство для студентов/ под ред. З.Т. Бикбулатова.– Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2002. – 40с.
- 3 Основы медицинских знаний: краткий курс лекций / под ред. З.Т. Бикбулатова. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2002. – 43 с.
- 4 Фишкин, А.В. Справочник неотложной помощи / А.В. Фишкин. – М.: «Экзамен», 2007. – 352 с.