

Профилактика обморожений

ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ...

В настоящее время на территории Республики Хакасия установились сильные морозы. Хотя статистика еще невелика, но пострадавшие уже есть. Это мужчины среднего возраста, 99 % из них находились в состоянии алкогольного опьянения.

Сильные морозы часто и незаметно приводят к переохлаждению и обморожению. В 95 % случаев это обморожение верхних и нижних конечностей.

Не каждое переохлаждение опасно для жизни. Реальную угрозу представляет падение температуры тела до 35°C и ниже. При этом происходит угнетение сердцебиения и дыхания, нарушение обмена веществ. Человек сначала становится возбужденным, неадекватно веселым. Затем наступает состояние сонливости, заторможенность и потеря сознания. Последнее свидетельствует о том, что температура тела приближается к отметке 30°C — при этом подавляются все жизненно важные процессы в организме. Может произойти остановка ды-

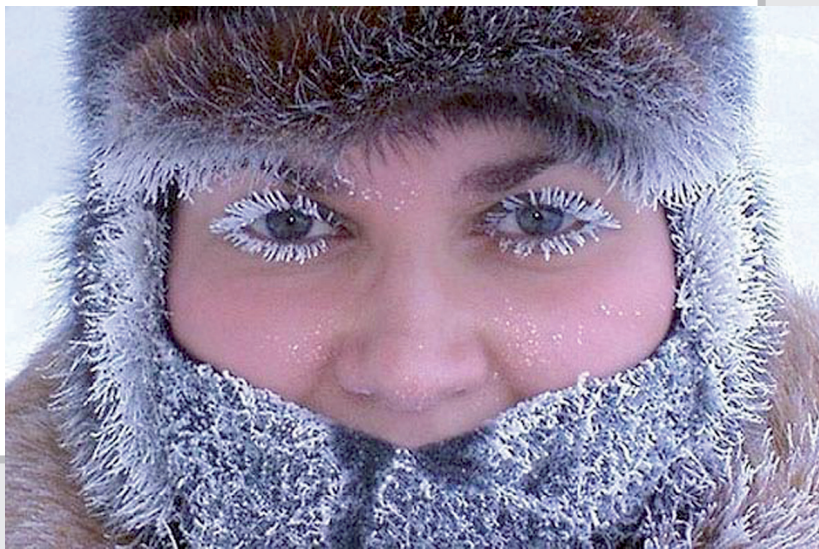
хания и сердца.

В результате воздействия низкой температуры происходит повреждение кожных покровов.

Существует 4 стадии отморожения:

1. Происходит поражение поверхностных слоев кожи. При соответствующем лечении выздоровление наступает на 5-7 день с благоприятным исходом.

2. Кожа и глубокие слои кожи — выздоров-



Как уберечься от обморожения?

Перед выходом на улицу не пейте спиртного. Алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла и является сильнейшим анальгетиком, т.е. снижает чувствительность к холоду и боли.

Не курите на морозе. Курение уменьшает циркуляцию крови, делает конечности более уязвимыми.

Носите свободную одежду, но ее должно быть несколько слоев. Так как между ними всегда есть прослойки воздуха, хорошо удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

Тесная обувь, отсутствие стелек, сырые грязные носки могут привести к потертостям и обморожению. Тем, у кого часто потеют ноги в сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Носите варежки, шапки и шарф. Защищайте открытые участки кожи. Не забывайте надевать перчатки, а нос и уши защищать шапкой, шарфом, поднятым воротником. Лучший вариант — варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. В ветреную холодную погоду открытые участки тела смажьте специальным кремом.

Следите за детьми и пожилыми. Чаще всего подвергаются переохлаждению дети, особенно когда родители катают их в колясках. Малыш сидит в коляске, вроде и одет тепло, но неподвижный. Все это касается и взрослых, особенно пожилых людей. Человек может устать, плохо себя почувствовать, выпить лишнего, присесть на скамейку и... замерзнуть.

ление наступает через 1-2 недели с благоприятным исходом.

3. Кожа и подкожная клетчатка — происходит некроз (распад) и инфицирование тканей. Очень часто необходимо оперативное вмешательство, исход благоприятный.

4. Некроз кожи, подкожной клетчатки, костей и даже суставов. Данное поражение приводит к гангрене, ампутации конечностей и как следствие инвалидизации.

Различают периоды отморожений:

Скрытый период. Первые жалобы сводятся к специфическому ощущению холода, покалыванию и жжению в области поражения. Затем наступает полная утрата чувствительности. Пострадавшие зачастую узнают об обморожении от окружающих людей, отмечающих характерный белый цвет кожи, что обусловлено спазмом периферических сосудов.

Если произошло обморожение?

Как можно быстрее зайдите в теплое помещение.

Аккуратно снимите с обмороженных конечностей обувь, одежду.

Переоденьтесь в теплое сухое белье, укройтесь одеялом.

Выпейте горячий сладкий чай (необходимо обильное питье) или поешьте горячую пищу.

Если нет противопоказаний, примите обезболивающие препараты.

Наложите на пораженное место сухую стерильную повязку.

Обязательно обратитесь к врачу в травмпункт или вызовите скорую медицинскую помощь. Он осмотрит поврежденное место, при необходимости назначит лечение.

С началом согревания конечности начинается **реактивный период**, в котором выделяют ранний (до 5 суток) и поздний (после 5 суток).

После согревания тканей до их обычной температуры в поврежденных участках тела появляются боли, иногда очень сильные. Кожа становится синюшной.

Появляется и нарастает отек. Наступают выраженные разнообразные нарушения чувствительности (чувство одеревенелости, ползания мурашек, жара или холода). Исход неблагоприятный, так как происходит некроз тканей и начинается гангрена.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии признаков обморожений конечностей, спины, ушей, носа. Если не обратить внимание на обморожение своевременно, это может привести к гангрене.

Если все-таки произошло обморожение, **не растирайте кожу снегом**, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки. Возможно их повреждение, а возникающие ссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя натирать кожные покровы маслом, жиром, спиртом, использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, применять грелки и подобные источники тепла — это ухудшает течение обморожения.

Если все-таки произошло обморожение, **не растирайте кожу снегом**, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки. Возможно их повреждение, а возникающие ссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя натирать кожные покровы маслом, жиром, спиртом, использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, применять грелки и подобные источники тепла — это ухудшает течение обморожения.

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 на улицу без необходимости.

Главный врач ГБУЗ «Абаканская станция скорой медицинской помощи»
Виктор Иванович АСАКАЛОВ

ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

В период новогодних праздников (с 30 декабря 2012 г. по 08 января 2013 г.) все лечебно-профилактические учреждения Республики Хакасия будут работать в особом режиме.

2 и 5 января с 8 до 14 часов жители Хакасии смогут прийти на прием к врачам территориальных лечебных учреждений (районные и городские поликлиники, амбулатории, участковые больницы, ФАПы). Также в больницах будет работать неотложная медицинская помощь в период каникул, кроме 2 и 5

января. Скорая медицинская помощь будет функционировать в обычном режиме.

— Абаканская детская клиническая больница будет работать 2, 5, 8 января.

— Детская городская больница г. Черногорска 31 декабря, 3, 6 января.

— Детская поликлиника им. Л.Д. Ганичевой г. Саяногорска 31 декабря, 2, 3, 4, 5, 8 января.

— Женская консультация № 1 г. Абакана 4, 6 января.

— Женская консультация № 2 г. Абакана 3, 5 января.

— Женская консультация г. Черногорска 3, 6 января.

— Женская консультация г. Саяногорска 3, 6 января.

Абаканская городская клиническая поликлиника с 30 декабря 2012 г по 08 января 2013 г.:

— отделения неотложной помощи 8.00 – 18.00;

— дежурный терапевт с 8 до 14 часов.