

ОСТОРОЖНО – ОБМОРОЖЕНИЕ!

*Снег жесток к тем, кто засыпает в его объятьях.
цитата из фильма «Звёздный мальчик (1957)»*



Зима — это Рождество, и Новый год, это каникулы, это отдых для детей и взрослых; это коньки и лыжи, это холод и морозы. Но это также и холодовая травма, обморожение, отморожение....

Чем эти три понятия и состояния отличаются друг от друга?

Понятие **обморожения** подразумевает повреждение мягких тканей, в то время как **отморожение** по определению представляет собой процесс глубокого холодового воздействия, возможно, с вовлечением твердых структур – суставов и костей. А **холодовая травма** – это травма в результате воздействия низкой температуры.

Частота отморожений в РФ в среднем составляет не более 0,3-1% от числа всех несчастных случаев, однако в Сибири, на Дальнем Востоке и в Северных регионах России достигает 20% от всех случаев термической травмы. В Сибирском федеральном округе, средний показатель госпитализации в стационар пострадавших с холодовой травмой составлял 6,0 на 100 тыс. населения. По частоте чаще всего отморожению подвергаются конечности (стопы – более 90% случаев, кисти – 5-8% случаев); при этом чаще поражение ограничено пальцами и не распространяется выше голеностопного или лучезапястного суставов.

Различают 4 степени: 1-я — отёчность, покалывание, зуд, понижение чувствительности кожи; 2-я — пузыри на коже; 3-я — омертвление кожи и подкожной клетчатки; 4-я — омертвление кожи, мягких тканей и костей.

Признаки обморожения:

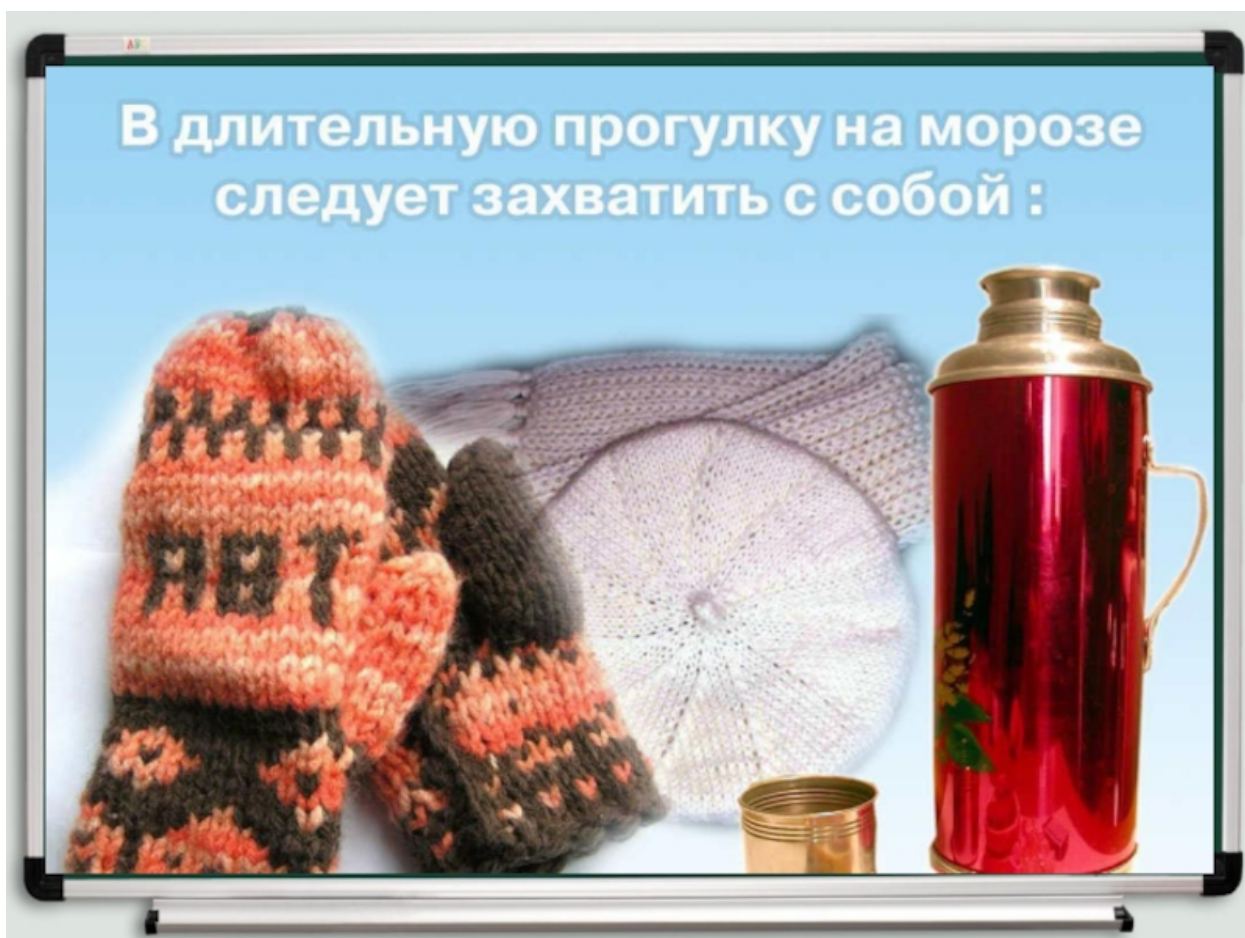
По глубине поражения тканей обморожение бывает:

- Обморожение I степени наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный, имеет мраморный окрас, после согревания покрасневший. Омертвения кожи не возникает. Полное выздоровление наступает к 5 — 7 дню после отморожения.

- Обморожение II степени возникает при более продолжительном воздействии холода. В начале - побледнение, похолодание, утрата чувствительности, затем наиболее характерный признак — образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 — 2 недель, грануляции и рубцы не образуются.

- Обморожение III степени - воздействие холода более длительное и большее снижение температуры в тканях. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 — 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца.

- Обморожение IV степени возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Отсутствие пузырей при развившемся значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствуют об отморожении IV степени.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности.

Для этого необходимо:

доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение,

снять промёрзшую обувь, носки, перчатки,

не рекомендуется растирать снегом,

не мазать жиром, маслом....,

одновременно срочно вызвать скорую помощь.

При обморожении I ст. наложить ватно-марлевую повязку и не растирать.

При обморожении II—IV степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Необходимо наложить на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Очень важно обеспечить неподвижность переохлажденных пальцев кистей и стоп, так как их сосуды очень хрупки и потому возможны кровоизлияния после восстановления кровотока. Поражённые конечности фиксировать с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки.

Профилактика переохлаждения и обморожений

- ✓ На сильном морозе:
- ✓ не пейте спиртного,
- ✓ не курите на морозе,
- ✓ носите свободную одежду,
- ✓ одевайтесь как «капуста» — прослойки воздуха между слоями одежды удерживают тепло,
- ✓ в сапоги 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,
- ✓ щеки и подбородок можно защитить шарфом,
- ✓ в ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом,
- ✓ не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, серёжек и т. д.,
- ✓ перед выходом на мороз надо поесть, захватить с собой термос с горячим чаем;
- ✓ если ваши дети гуляют на улице, следите, чтобы каждые 20-30 минут забегали в теплое помещение.

Будьте здоровы!

Доктор Д.Лебедева