

Отморожение— повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Отморожение нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног. Распространяется от более удаленных областей (кончиков) органов к менее удаленным. Отличается от «холодных ожогов», возникающих в результате прямого контакта с крайне холодными веществами, такими как сухой лёд или жидкий азот. Чаще всего отморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10...-20°C. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, отморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

1. Отморожения и оказание помощи

Отморожение возникает при местном действии холода на тело. Главную роль при этом играет мороз, но во многом способствуют воздух и ветер. «Нет плохой погоды, есть плохая одежда» - справедливо гласит английская поговорка. Действительно, если человек имеет хорошее жильё, полноценное питание и тёплую одежду, то он легко переносит низкую температуру. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение; вследствие этого происходит недостаточное кровоснабжение определённого участка тела, что проявляется побледнением кожи.

Вначале пострадавший ощущает чувство холода, сменяющееся онемением, при котором исчезают боли, а затем и всякая чувствительность. Потеря чувствительности делает незаметным дальнейшее воздействие холода, что чаще всего и приводит к отморожениям.

Как и ожоги, отморожения имеют четыре степени. Однако установить степени повреждения тканей сразу после отморожения трудно. Это возможно только через 12-24 часов, а иногда и позже.

Различают четыре степени отморожений:

I степень. Кожа сине-багрового цвета, отёчность после отогревания увеличивается, отмечаются тупые ноющие боли.

II степень. Поверхностный слой кожи омертвевает. После согревания кожные покровы приобретают багово-синюю окраску. Быстро развивается отёк тканей. В зоне поражения образуются пузыри, наполненные прозрачной или белого цвета жидкостью. Может сохраниться нарушение

чувствительности, но в то же время отмечаются значительные боли.



III степень. Нарушение кровообращения приводит к омертвлению всех слоёв кожи и лежащих под ней мягких тканей. Глубина повреждения выделяется постепенно. В первые дни отмечается омертвление кожи, и появляются пузыри, наполненные тёмно-красной или тёмно-бурой жидкостью. В последующем развивается гангрена погибших тканей.

IV степень. Возникает омертвление всех слоёв кожи и глубже лежащих тканей, вплоть до костей. Отмороженную часть тела согреть, как правило, не удаётся. Она остаётся холодной и абсолютно нечувствительной. Кожа быстро покрывается пузырями, наполненными чёрной жидкостью. Повреждённая часть тела некротизируется, быстро чернеет. *(Некроз тканей - патологическая форма клеточной смерти, ведущая к гибели части органов и тканей в живом организме).*

Первая помощь

1. Зайдите в ближайшее отапливаемое помещение (магазин, подъезд жилого дома, учреждение и т. п.). Если обморожены руки, энергично ими машите, а когда кровоток восстановится - засуньте под мышки. Можно также использовать «эскимосский» способ: руки вытяните вдоль тела, пальцы растопырьте, плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.

2. Освободите обмороженные части тела от мерзлой одежды, браслетов, цепочек, часов и колец, чтобы кровь лучше циркулировала.

3. Добравшись до дома, на полчаса поместите руки(ноги) в теплую воду 20-30°C, со временем доведя ее температуру до 45°C. Когда чувствительность восстановится, осторожно протрите конечности. Наложите согревающие повязки из нескольких слоев марли и толстого слоя ваты (обязательно

проложите бинт между пальцев), а сверху прикройте целлофаном и одеялом.

4. Если обморожены щеки или уши, приложите к ним кусочек теплой ткани, предварительно проглаженной.

5. Согрейте организм изнутри теплым чаем, а если позволяет здоровье и возраст - небольшой дозой алкоголя.

6. Если появилась боль и покраснела кожа, значит, ваши старания не прошли даром. Если кожа не краснеет - вызовите врача: пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене, ампутации руки(ноги) или воспалению легких.

Помните:

- отмороженные участки нельзя смазывать жиром или мазями. Это затрудняет в последующем их обработку;
- нельзя растирать отмороженные участки тела снегом, так как при этом охлаждение усиливается, а льдинки ранят кожу и способствуют инфицированию;
- не рекомендуется также интенсивно растирать поражённые участки и проводить энергичный массаж. Такие действия при глубоких отморожениях могут привести к повреждению сосудов.

Пострадавшему дать пить тёплое питьё (чай, кофе). Затем, как можно быстрее, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

2. Общее переохлаждение и замерзание Оказание помощи

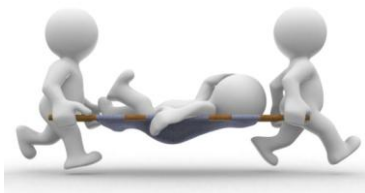
Общее переохлаждение и общее замерзание – это поражение организма холодом, что чаще всего наблюдается у людей ослабленных, истощённых и у алкоголиков.

Установлено, что смерть человека наступает в случаях, когда температура тела достигает 20-25°C, хотя жизнь отдельных клеток может сохраняться и при t +2...-3°C. Известны случаи замерзания со смертельным исходом при температуре воздуха 0°C и даже +5°C.

В начальном периоде общего замерзания отмечаются чувство усталости, сонливости, человек теряет силы, появляется головокружение, посинение кожных покровов. На этом фоне отмечается замедление пульса на периферических артериях, ослабление сердечной деятельности, падение артериального давления, ослабление и урежение дыхания, прогрессирующее снижение температуры тела. При несвоевременном оказании необходимой помощи наступает гибель пострадавшего.

Первая помощь

Пострадавшего внести в тёплое помещение.



Если возможно, то поместить в ванну с тёплой водой (сначала 32-36°С, затем в течение 20-30 минут довести температуру воды до 38-40°С). Можно провести растирание всего тела мягкой тканью, смоченной водкой или 70% спиртом и т.д., или рукой до полного согревания. Если пострадавший в сознании, дать выпить ему горячий чай, кофе, немного вина. После разогревания (когда кожа порозовела, чувствительность восстановилась) пострадавшего тепло одеть, укутать в тёплое одеяло и организовать транспортировку в лечебное учреждение.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и отморожений на сильном морозе: **Не пейте спиртного** — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов), в то же время вызывая иллюзию согревания. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения. **Не курите на морозе** — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми. **Носите свободную одежду** — это способствует нормальной циркуляции крови. **Одевайтесь как «капуста»** — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить тёплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи. Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей — они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь.

Необходимо как можно скорее дойти до тёплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками. Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т. д. Пущенное на самотёк отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности. Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место — магазин, кафе, подъезд — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

Прячьтесь от ветра — вероятность отморожения на ветру значительно выше. 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, выжать из одежды воду, при возможности надеть сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костёр, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения, греясь у огня.

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



Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно – методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Тверской области»
<http://umctvr.ru/>

170021, г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, дом 20/1



Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно – методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Тверской области»

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ И ОБЩЕМ ЗАМЕРЗАНИИ



г. Тверь