

Памятка по профилактике обморожений

Профилактика переохлаждений и обморожений – один из наиболее актуальных вопросов в зимнее время в целом, и в особенности в морозы. Обморожение и переохлаждение, хотя и вызваны одной причиной – холодом, это не одно и то же. Переохлаждение – это общее замерзание организма, а обморожение – это травма, вызванная повреждающим воздействием холода. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре. Как правило, от обморожения в первую очередь страдают нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук и ног, приводя к временному нарушению кровообращения, потере чувствительности, а в тяжелых случаях – к необратимым нарушениям.

Наибольшему риску холодовой травмы подвергаются дети, они не всегда правильно оценивают погодные условия, а также пожилые люди. Родителям необходимо следить за тем, как одет их ребенок, если он собирается гулять. Отпуская ребенка на прогулку, родители должны напомнить ему, чтобы каждые 15-20 минут он заходил согреться домой, а еще лучше в морозы им лучше отсидеться дома.

Повысить вероятность обморожения может пребывание на морозе в излишне лёгкой, тесной или влажной одежде, а также длительное сохранение вынужденного неподвижного положения.

Хронические заболевания нижних конечностей, курение, злоупотребление алкоголем также относятся к провоцирующим факторам.

К первым признакам обморожения относятся: онемение, чувство покалывания и покраснение поражённого участка кожи. Если на прогулке вы почувствовали онемение пальцев ног или рук, лица, ушей или других частей тела, надо незамедлительно принимать меры для того, чтобы согреться, необходимо как можно быстрее попасть в теплое помещение (магазин, кафе, подъезд), а если это невозможно, снять перчатку, варежку и согреть дыханием кисти рук, и активно двигать пальцами стопы и кисти. Ни в коем случае нельзя растирать обмороженные участки снегом и массировать их, это может привести к усугублению процесса. Если есть возможность, выпить тёплое, но не горячее питье.

Нельзя использовать для согревания нагревательные приборы, электрические грелки, приборы, предназначенные для отопления и открытый огонь. Чувствительность пораженных участков кожи снижена, и такой способ согревания может привести к ожогу.

Если после возвращения в теплое помещение замерзшая часть тела остается бледной, долгое время не возвращается чувствительность, на коже появляются пузыри, нужно как можно быстрее обратиться за профессиональной медицинской помощью.

Есть несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- . избегайте употребление спиртного - алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию согревания. В состоянии алкогольного опьянения невозможно сконцентрировать внимание на признаках обморожения;
- . 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 многослойно, при этом между слоями одежды будут прослойки удерживающие тепло, или используйте специальное термобельё; не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Щеки и подбородок можно защитить шарфом;
- . особое внимание следует уделять обуви – тесная обувь, отсутствие стельки служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Тем, у кого часто потеют ноги, в обувь нужно положить теплые стельки и надеть шерстяные носки – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- . на длительную прогулку на морозе полезно взять с собой термос с чаем, и пару сменных рукавиц.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений ушей, носа, щек, конечностей и т.д. Соблюдайте эти несложные правила, одевайтесь в соответствии с погодой, а в сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Удмуртской Республике в г.Глазове