

Перша допомога при обмороженні

Зима – час свят і прогулянок по засніженій природі. Але зимові прогулянки, крім приємних емоцій, здатні принести і проблеми. Так, тривале перебування на морозі може стати причиною обмороження.

Обмороження – це пошкодження тканин тіла, викликане впливом низьких температур. Найчастіше від обмороження страждають вуха, ніс, щоки пальці рук і ніг.

Чому відбувається обмороження?

При тривалому впливі низьких температур в організмі скорочується подача крові до судин, що знаходяться близько до поверхні тіла. Таким чином, тепло зберігається біля життєвоважливих внутрішніх органів. При цьому тканини, розташовані біля поверхні, можуть сильно переохолоджуватися. При важких формах обмороження в тканинах починають утворюватися кристали льоду, тканини твердіють, людина перестає відчувати обморожені ділянки. В результаті, можливі відмирання ділянок тіла і навіть смертельний результат.

Зазвичай обмороження відбувається при температурі повітря нижче – 10°C. Але це може статися навіть тоді коли за вікном невеликий плюс. Сильний вітер і висока вологість можуть сприяти обмороженню.

Ступені обмороження

Перша ступінь обмороження

На цій стадії обмороження, шкіра на пошкодженій ділянці блідне, а після попадання в тепло навпаки червоніє. Втрачається чутливість, людина відчуває оніміння в постраждалій ділянці тіла. Можливі свербіж, печіння, біль. Через 5-7 днів обморожені ділянки повністю відновлюються.

Друга ступінь обмороження

У разі обмороження другого ступеня ті ж симптоми, що і в першому випадку можуть виявлятися сильніше. Крім того через кілька днів на пошкодженій ділянці з'являються пухирі, наповнені прозорою рідиною. При цій стадії обмороження на одужання може знадобитися кілька тижнів.

Третя ступінь обмороження

Настає при тривалому впливі холодом. Бульбашки, що утворюються в цьому випадку, наповнені червонуватою рідиною. Пошкоджена шкіра повністю відмирає і на місці бульбашок утворюються рубці. Загоєння відбувається протягом місяця.

Четверта ступінь обмороження

Це найнебезпечніша стадія. Характерною особливістю є синюшний колір потерпілої ділянки і сильний його набряк при попаданні тіла в тепло. Ця стадія часто поєднується з 2 і 3 стадіями. При четвертій стадії обмороження вплив холоду найбільш агресивний і призводить до змертвіння тканин, причому постраждати можуть не тільки м'язи і шкіра, але і сухожилля і кістки.

Правила першої допомоги

Усім, хто періодично потрапляє в умови сніжної і морозної зими потрібно знати правила першої допомоги при обмороженнях. Тоді в разі потреби ви зможете надати потерпілому першу допомогу.

- Перенести потерпілого в тепло. Перше, що потрібно зробити – прибрати негативно впливаючий фактор, тобто холод.
- Зняти промерзлі речі: куртку, штани, взуття, шкарпетки, рукавички.
- Виключити різке прогрівання. При першій стадії обмороження для відновлення кровообігу можна розтерти замерзлі частини тіла. Але при всіх інших стадіях це може завдати шкоди, так як холод приводить до значних пошкоджень тканин. Тому краще дати тілу поступово прогрітися і відновити кровообіг в постраждалих ділянках.
- Накласти пов'язки і зафіксувати їх. Щоб не пошкодити постраждалі ділянки тіла, їх покривають пов'язками і фіксують. При накладенні пов'язки зазвичай використовують вату і марлю, які зверху покривають теплоізоляційною тканиною: клейонкою, прогумованою тканиною.
- Напоїти теплим чаєм – це допоможе підвищити загальну температуру тіла, і буде сприяти нормалізації кровообігу.
- Викликати лікаря. Це обов'язковий пункт при наданні допомоги людині, потерпілому від обмороження.

Підготуйтеся до виходу на холод

Обмороження – серйозна загроза здоров'ю. Щоб уникнути обморожень, потрібно правильно підготуватися до виходу на мороз.

- Одягайтеся по погоді. При мінусових температурах потрібно одягатися «як капуста». Чим більше шарів одягу на вас буде одягнуто, тим тепліше вам буде, адже між тканинами будуть утворюватися повітряні прошарки.

· Взуття на розмір більше. Зимове взуття краще купувати на розмір більше. Це дасть можливість піддіти додаткову шкарпетку і залишити при цьому навколо ноги повітряний прошарок.

· Не одягайте металеві прикраси. У мороз метал швидко охолоджується і «холодить» тіло.

Не пийте алкогольні напої. Це не тільки призведе до зайвої втрати тепла, але й погіршить концентрацію уваги. І тоді ви можете не помітити перші ознаки обмороження.

· Не паліть на вулиці. Куріння погіршує кровопостачання кінцівок.

· Добре харчуйтеся. Взимку організму потрібно більше енергії. Щоб її забезпечити, потрібно правильно харчуватися і вживати досить калорійну їжу.

· Не перебувайте на морозі занадто довго.

· Подбайте заздалегідь про те, щоб зимові прогулянки були для вас комфортними і не стали причиною обмороження!

КЗ "Уманський ЦПМСД"