

ХОЛОДОВЫХ ТРАВМ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

В Беларуси большинство случаев холодовых травм приходится на период декабрь - февраль.

В больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями.

Во многих случаях их можно было бы избежать, соблюдая ряд не сложных мер предосторожности.

Отморожение – это повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах.

Следует отметить, что отморожения встречаются не только в морозную погоду, но и при нулевой, и даже при плюсовой температуре, особенно когда ветрено и сыро.

В результате воздействия низкой температуры может наблюдаться:

местная холодовая травма - отморожение, ознобление;

общая холодовая травма - замерзание (переохлаждение).

При отморожениях могут развиваться нарушения от самых легких, проходящих, обусловленных спазмом сосудов и до самых тяжёлых, сопровождающихся тотальным некрозом (омертвением) тканей. Эти нарушения зависят от глубины холодового воздействия. Признаком спазма сосудов, достигшего опасной степени, является потеря чувствительности и «побеление» кожи.

Различают четыре степени отморожения:

1-я - наиболее лёгкая поверхностная, после согревания на участке отморожения развивается отёк, кожа становится синюшной;

2-я, поверхностная - на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

3-я, некротическая - тяжёлая, образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвения, которые затем отторгаются, на их месте образуются рубцы;

4-я степень, тотального некроза - очень тяжёлая, поражается не только кожа, но и мягкие ткани и даже кость, омертвевшие ткани постепенно отторгаются, заживление происходит в течение многих недель и даже месяцев.

Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела: пальцы ног (90%) и рук, нос, ушные раковины.

На начальных стадиях отморожения наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности.

При глубоких отморожениях поражённый участок тела имеет характерный вид: кожа бледная, холодна на ощупь, не чувствительна, конечности производят впечатление окаменевших.

Что не следует делать в случае получения холодовой травмы!

Не используйте как меру предупреждения отморожения, мази или животные жиры (в частности «народное средство» – гусиный, барсучий и др.)!

Упование на такую профилактику вызовет беспечность человека и спровоцирует неоправданное пренебрежение другими мерами профилактики отморожений.

Не используйте для растирания снег! Его кристаллы легко травмируют кожу, уже повреждённую при замерзании, увлажняют, снижают температуру. Что касается бытующего представления о необходимости растирания спиртом, водкой, надо сказать, что это ошибочное мнение, так как и спирт, и водка - вызывают увлажнение и охлаждение тканей.

Не согревайтесь в горячей ванной! Быстрое согревание в горячей воде приведет к усугублению состояния. После такого активного согревания помочь восстановить кровоток в пострадавших участках тела будет невозможно.

Пострадавшему необходимо обратиться в организацию здравоохранения для оказания ему квалифицированной помощи. Позднее обращение в лечебные учреждение, особенно при тяжёлом отморожении, грозит весьма опасными осложнениями.

Важно!

Алкогольное опьянение самый частый, способствующий отморожению, фактор. Алкоголь дает ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит чрезвычайно быстрое переохлаждение организма. Если в зимнее время повстречаете лежащего на улице человека, побеспокойтесь, чтобы его забрали немедленно в помещение, иначе он может остаться без ног и рук, а то и вовсе этот «отдых» может оказаться последним.

Профилактика отморожений:

В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости;

перед выходом на улицу, ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму. Одевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда должна быть непромокаемой;

используйте удобную, не тесную обувь. В сапоги или ботинки 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. Лучший вариант варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте питательным кремом;

прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше;

не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом;

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, при возможности одеть в сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в теплое место. Находясь в лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня; если уже были случаи отморожения – не позволяйте отмороженному участку тела снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения;

откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. 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.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями.

Если вдруг на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд и др. для того, чтобы согреться.

Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей эта функция бывает нарушена – следовательно эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это необходимо учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улицу, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Знание этих правил помогут избежать отморожений и даже спасти жизнь!