



Когда мороз атакует: первая помощь при обморожениях

Зима – волшебное время для прогулок и активного отдыха на свежем воздухе, однако даже за приятным времяпрепровождением следует остерегаться последствий возможного переохлаждения.

Обморожение – это повреждение тканей организма под воздействием холода. От низких температур наше тело сужает кровеносные сосуды, что приводит к приостановлению кровотока.

Следует **помнить**, что обморожение может наступить как при сильных морозах, так и при нулевой отметке термометра, если на улице повышенная влажность и дует пронизывающий холодный ветер.

Чаще всего обморожению подвержены пальцы рук и ног, ушные раковины, нос и незащищенные конечности. Во избежание серьезных последствий для организма необходимо быстро и правильно оказать первую помощь.

Прежде всего нужно знать о признаках и симптомах обморожения:

1. Чувствуется легкий зуд, жжение и покалывание.
2. Кожа бледнеет и немеет (I степень).
3. На пораженном участке образуются волдыри с прозрачным содержимым (II степень).
4. Появляются пузыри с кровянистым содержимым (III степень).
5. Кожа приобретает синюшный цвет (IV степень).

При первых же признаках необходимо переместить пострадавшего с холода в теплое помещение и аккуратно снять промерзшую одежду и обувь. Далее следует обеспечить его обильным горячим сладким питьем и наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II- IV степени требуется наложение теплоизолирующей повязки (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, сверху клеёнка или прорезиненная ткань). Пораженные конечности следует зафиксировать с помощью подручных средств – доски, плотного картона или куска фанеры.

Если чувствительность пораженных участков не восстановилась, нужно незамедлительно вызвать врача.

Следует помнить о том, что ни в коем случае нельзя растирать пораженную поверхность, втирать мази, масла и спирт, так как это может привести к развитию инфекции. Также необходимо избегать высокой скорости отогревания, не прикладывать к обмороженному участку тела горячие предметы – такие способы могут вызвать ожог.

Почерневшая кожа, пузыри – это итог неправильной первой помощи при тяжелых обморожениях. При правильных действиях конечность можно спасти без последствий почти в 100% случаев.

Специалисты скорой помощи напоминают, что при тяжелых обморожениях конечностей, когда кожа бледная, холодная, как лёд, отсутствуют болевые ощущения, а также движения в суставах пальцев, ни в коем случае не стоит пытаться быстро их согреть. Растирать поверхность спиртом, снегом, прикладывать к горячей батарее или греть горячей водой – все эти манипуляции могут привести к отмиранию тканей, развитию гангрены.

Согревать надо медленно, лучший способ – провести изоляцию от воздействия тепла подручными средствами. Бумага – хороший теплоизолятор. В течение нескольких минут в теплом помещении обмотайте обмороженную конечность газетой наподобие чулка или рукавицы, верхний край которых должен перекрывать здоровые ткани не менее 10 сантиметров, затем зафиксируйте бинтом или элементами одежды (шарф, платок, свитер, куртка). Обязательно обратитесь за помощью в медицинское учреждение.