

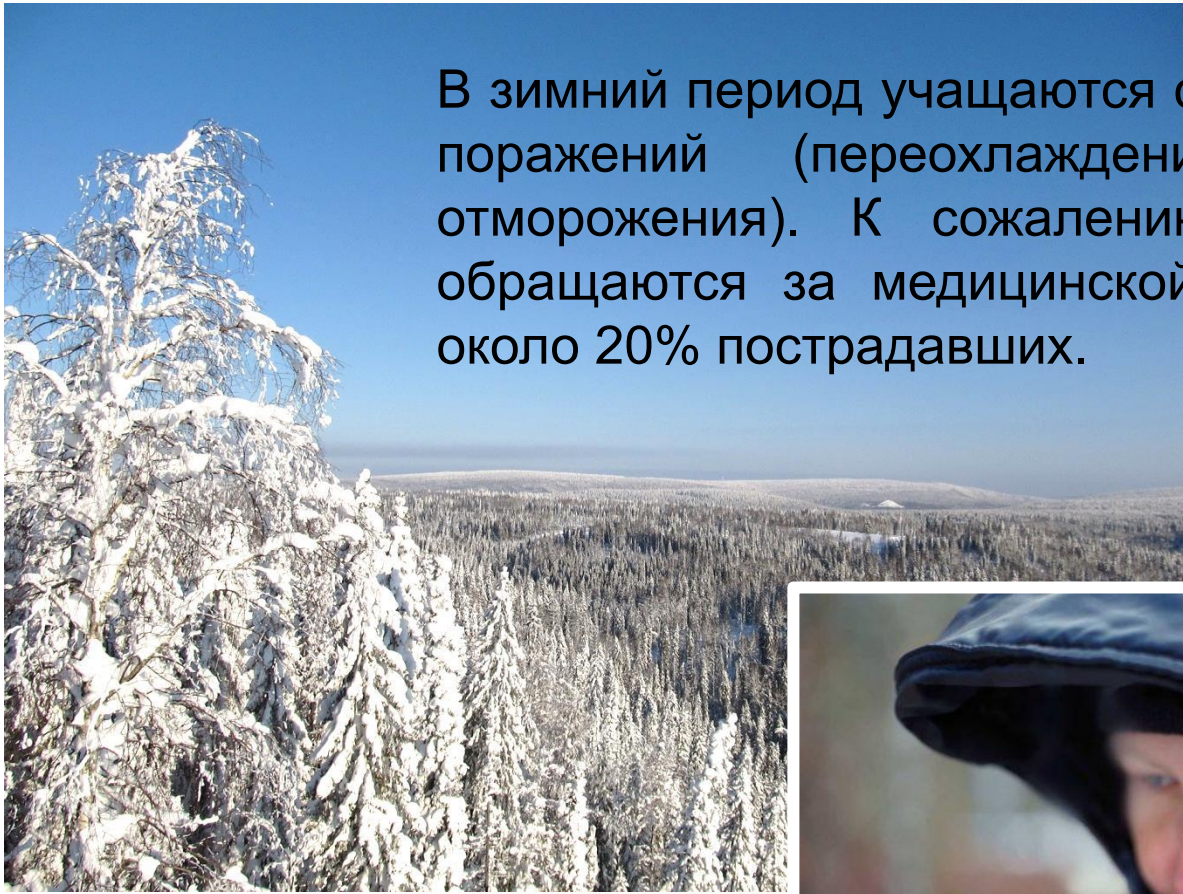


ПРОФИЛАКТИКА ХОЛОДОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ



**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

В зимний период учащаются случаи холодовых поражений (переохлаждение, замерзание, отморожения). К сожалению, своевременно обращаются за медицинской помощью лишь около 20% пострадавших.



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ОТМОРОЖЕНИЙ

Сильный мороз не является обязательным условием для развития отморожений. Они могут появляться и при температуре воздуха около нуля, этому способствует высокая влажность, ветер и другие предрасполагающие факторы:



- тесная обувь, сковывающая движения одежда;
- длительное статичное напряжение мышц, неподвижность;
- алкогольное опьянение;
- сахарный диабет, атеросклероз и другие заболевания, нарушающие нормальное кровообращение;
- сопутствующая кровопотеря;
- общее истощение, ослабленное состояние организма.



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНОГО ОТМОРОЖЕНИЯ

(ЛОКАЛЬНОГО ПОРАЖЕНИЯ ТКАНЕЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР)



- побледнение отдельных участков кожи (щеки, нос, уши, пальцы);
- ощущение покалывания, жжения;
- снижение чувствительности, онемение в пораженных областях.

Определить степень повреждения самостоятельно довольно трудно, тем более, что окончательный диагноз, как правило, ставится после полного отогревания. Тем не менее, есть тревожные признаки, появление которых требует немедленного обращения за медицинской помощью:

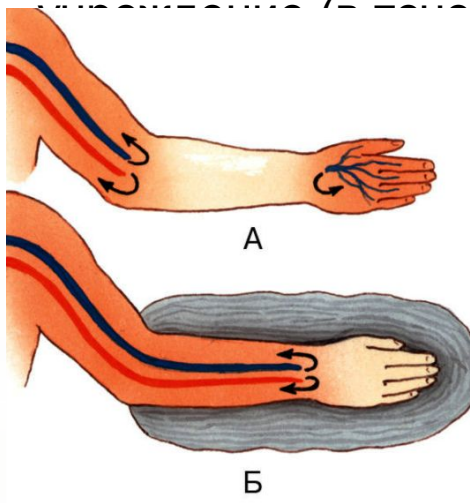
- пострадавший участок полностью потерял чувствительность;
- кожа бледная, холодная и твердая;



пульс на отмороженной конечности (на лодыжке, запястье) не прощупывается.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

- наложение термоизолирующей повязки (многослойная рыхлая повязка из марли и ваты, чистой материи, которую можно продублировать теплым шарфом, пледом, фольгированным спасательным одеялом);
- горячее питье;
- срочная доставка пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение (в течение 1-3 часов).



вовремя оказанная квалифицированная медицинская помощь способна предотвратить глубокую инвалидизацию пострадавшего.



ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!

- не рекомендуется растирать отмороженные участки кожи снегом – это может способствовать дополнительной травматизации тканей и занесению инфекции;
- нельзя массировать отмороженные конечности – напротив, их следует иммобилизовать;
- нельзя поливать пораженную область горячей водой – при пониженной чувствительности можно легко получить ожог, кроме того, для максимально благоприятного восстановления поврежденные ткани должны постепенно согреться изнутри, но не снаружи – в противном случае расширяется зона необратимых некротических изменений.



ПРОФИЛАКТИКА ХОЛОДОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- в мороз крайне опасно пребывать на улице в нетрезвом виде;
- пожилым людям, детям в морозную погоду нежелательно выходить из дома без сопровождающих;
- перед выходом на улицу необходимо принять горячую пищу или питье;
- одежда должна соответствовать погодным условиям, быть многослойной, обувь – сухой, просторной, не стесняющей ногу, обязателен теплый головной убор;
- рукавицы (варежки) из меха или шерсти предотвращают потерю тепла гораздо эффективнее перчаток;
- физические упражнения – эффективный способ согревания организма, нельзя подолгу оставаться на морозе без движения;



без особой необходимости не нужно оставаться на морозе длительное время, особенно в ветреную погоду.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!