

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЛОЛОГИИ, МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОБМОРОЖЕНИЕ

Доклад по дисциплине:  
Безопасность жизнедеятельности

Выполнил студент группы 3.039.2.21 (105)

Глазырина Диана «15» декабря 2021 г

Специальность / направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование.

Специализация / профиль: Филологическое образование

Форма обучения: Очная

Преподаватель: Жигарев О.Л.

Новосибирск 2021

# Цель и задачи работы:

- **Цель:** информирование обучающихся об опасности обморожения в зимний период .
- **Задачи:**
  - 1. Дать определение понятию «обморожение».
  - 2. Определить виды обморожения
  - 3. Найти способы профилактики
  - 4. Рассказать о первой помощи при обморожении

- **Обморожение** - это повреждение тканей тела, вызванное холодом. Внешнего почти невидимого снижения температуры тела на два градуса ниже 34,4 градуса может быть достаточно, чтобы убить человека. **Обморожение** - это попытка организма сохранить тепло, полностью прервав кровообращение в определенной области.

# Степени обморожения

- Первая степень включает в себя повреждение поверхности кожи - кожа становится белой, возникает отечность и снижается чувствительность. Обычно это происходит после кратковременного воздействия холода. После согревания кожа становится фиолетовой или голубовато-красной, увеличивается отек, в пораженном участке появляется тусклая боль. Все это признаки воспалительного процесса с обратимыми нарушениями кровообращения, которые исчезают через несколько дней. Это может привести к десквамации кожи, зуду, и пораженный участок впоследствии может стать очень чувствительным к холоду.
- Обморожение второй степени также воздействует на поверхность кожи, но уже проявляется в виде некроза. При нагревании пораженный участок становится пурпурно-синим и набухает, образуются пузырьки, которые заполняются жидкостью. Кровоток восстанавливается медленнее, пониженная чувствительность кожи может длиться дольше, температура тела повышается, типичны ознобы, а если вы избежали инфекции, то мертвая кожа отслаивается через две-четыре недели без рубцов и шрамов.
- В третьей степени обмороженные участки становятся некротическими, почернеют, мумифицируются, а в запущенных случаях отторгаются. То есть ткань умирает, что приводит к инфекции и потере пальцев и ног, а в худшем случае даже рук и ног. Волдыри образуются в первые дни, затем вокруг пораженного участка развивается воспалительный валок, а через несколько дней основное повреждение тканей проявляется в виде влажной гангрены. Озноб чередуется с обильным потоотделением, и пострадавший испытывает сильную боль. Такой обморожение требует срочной профессиональной медицинской помощи.
- Обморожение четвертой степени характеризуется некрозом всех слоев тканей вплоть до кости. Поврежденные части тела быстро чернеют и высыхают, а



Рис.1 Первая степень обморожения



Рис.2 вторая степень обморожения



Рис. 3 Третья степень обморожения



Рис.4 Четвёртая степень  
обморожения



# Профилактика

- Важно всегда учитывать погодные условия
- Важно обратить должное внимание на одежду: желательно отдавать предпочтение свободной, ветро- и влагонепроницаемой одежде. Также не рекомендуется утолять жажду холодной водой, снегом или льдом.
- Профилактика включает в себя закаливание. Так, довольно полезно дома каждый день вечером обливать ноги - сначала теплой водой, затем постепенно понижать температуру. Сначала облили ноги, потом ноги на колени, через некоторое время все ноги. Когда вы освоитесь, вы сможете перейти к душу тела. Кроме того, очень полезно ходить босиком - хотя бы немного босиком по полу.

# Первая помощь

- **Главная цель первой помощи при обморожении** - остановить воздействие холода и как можно быстрее восстановить охлажденную ткань до нормальной температуры.
- Первое, что нужно сделать, это завести человека в теплую комнату. При легком обморожении или переохлаждении полезны активные и энергичные физические упражнения.
- Если пострадавший не может двигаться, его следует снять с себя ледяную или мокрую одежду, если таковая имеется. Если ноги замерзли, замороженную обувь следует разрезать и снять. При тяжелом обморожении и потери сознания могут привести к дыхательной недостаточности, в этом случае необходимо дать искусственное дыхание.
- Трение разрешается только при очень мягком обморожении, так как оно может привести к повреждению сосудов; трение снегом запрещено. Трение обычно проводится в течение 10 минут; эта процедура согревает конечности и уменьшает или устраняет боль. Если ваши конечности остаются холодными и бледными, это указывает на более глубокое обморожение.
- Не растирайте места, где образовались волдыри и потемнение. Затем нужно согреть обмороженную конечность теплой водой с добавлением кристалла перманганата калия (если есть), нанести асептическую (стерильную) повязку и обернуть конечность. Сначала вода должна быть 35 градусов Цельсия, и только потом добавлять более теплую воду. Эта мера обусловлена возможностью ожога пораженной ткани.
- По возможности, жертве следует дать горячий напиток, повышая внутреннюю температуру тела, затем положить его на землю и накрыть теплым одеялом. Дальнейшее лечение должен проводить квалифицированный врач. От боли часто назначают анальгетики (обезболивающие, в том числе наркотические), а если обморожение сильное, жертву госпитализируют.

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

Отвести человека  
в теплое  
место



1

Снять мокрую  
одежду



2

Постепенно  
отогре-  
вать



3

Позвонить  
112



4

Рис.5 Памятка о первой помощи

# Заключение

- Таким образом, **обморожение** - это серьезное повреждение организма, которого можно избежать, закалив себя, выбрав одежду и обувь, подходящие для погоды, и сохранив их сухими и чистыми. В случае обморожения необходимо немедленно оказать первую помощь, т.е. исключить возможность дальнейшего обморожения, доставив пострадавшего в теплую комнату, одетым в теплую одежду и т.д.; погрузить обмороженные части тела в воду при температуре около 35°C, но не выше из-за опасности ожогов, и постепенно добавлять теплую воду; когда температура тела нормализуется, можно дать попить теплый чай с сахаром. Однако не трите обмороженные участки, особенно со снегом, и не погружайте их в холодную воду, так как это вызовет дальнейшее переохлаждение.
- Стерильные бинты следует накладывать на обмороженную кожу, чтобы предотвратить инфекцию. При возникновении боли, отека и волдырей тканей необходимо обратиться к врачу.
- Поэтому человек должен знать, какие меры предосторожности следует принимать против обморожений и оказания первой помощи в случае обморожения.

# Список литературы

- Кудрявцев А.И. Первая помощь при травмах, М., 1978.
- Картин Г.Р. Зимняя опасность: переохлаждение и обморожение, М., 1982.
- Гусадмак В.А. Профилактика переохлаждения, обморожения и первая помощь при них, М., 1973.

