

## Как избежать переохлаждения и обморожения

Риск обморожения, то есть повреждения части тела вплоть до омертвления под воздействием низких температур, возникает:

- при температуре ниже  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- при температуре выше  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  в случае длительного пребывания на открытом воздухе, при высокой влажности и сильном ветре.

Факторы, которые увеличивают риск обморожения:

- тесная и влажная одежда и обувь;
- физическое переутомление;
- голод;
- вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение;
- предшествующая холодовая травма;
- ослабление организма в результате перенесенных заболеваний;
- потливость ног;
- хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы;
- тяжелые механические повреждения с кровопотерей;
- курение.

### Основные действия, которые помогут избежать переохлаждения и обморожения

1. Заранее узнайте прогноз и правильно подберите одежду по погоде (в ветреную погоду одевайте непродуваемую верхнюю одежду, в сырую — непромокаемую, в холодную — шерстяную, многослойную, по типу «термоса», чтобы между складками одежды сохранялся теплый воздух).

2. Съешьте теплую пищу перед выходом.

3. Активно двигайтесь на улице.

4. По возможности используйте шерстяные носки, кроме хлопчатобумажных, — шерсть впитывает влагу, оставляя кожу сухой.

5. Не употребляйте алкоголь и психотропные вещества. Любое опьянение создает иллюзию тепла, замедляет реакции, уменьшает возможность концентрации.

6. Старайтесь не курить на морозе, так как во время курения происходит спазм сосудов, уменьшается приток крови к конечностям.

7. Укройте открытые участки тела — используйте варежки, шарфы, шапки либо постарайтесь смазать открытые участки тела жирным кремом, в составе которого нет воды.

8. Избегайте контакта кожи с металлом на улице.

### Признаки обморожения и общего переохлаждения:

- кожа бледно-синюшная;
- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствует или резко снижена;
- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;
- при более глубоком повреждении через 12–24 часа возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;
- при общем переохлаждении человек становится вялым, безучастным к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже  $36\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

### Первая помощь при переохлаждении и обморожении

Оказание первой медицинской помощи различается в зависимости от степени обморожения, общего охлаждения организма, возраста и заболеваний. В первую очередь:

- переместить пострадавшего в теплое помещение;
- снять промерзшие вещи — куртку, брюки, обувь, носки, варежки;
- исключить резкое прогревание. При первой стадии обморожения для восстановления кровообращения разотрите замерзшие части тела. При остальных стадиях растирание нанесет вред, так как холод привел к значительным повреждениям тканей. Визуально сложно определить стадию обморожения, поэтому лучше дать телу постепенно прогреться и восстановить кровообращение в пострадавших участках. Переоденьте пострадавшего в сухую теплую одежду, укутайте одеялом, обмороженные участки тела укутайте в последнюю очередь. Дайте выпить теплые напитки — чай, молоко, бульон;

**Не рекомендуется:** массаж, растирание снегом или шерстяной тканью, теплые ванночки, грелки, согревающие компрессы, смазка кожи маслами или жирами.

Растирание снегом приведет к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повредят кожу, что может привести к инфицированию.