

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ

Повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры, называется отморожением. Наиболее подвержены отморожению конечности, уши, нос. Вначале пострадавший ощущает чувство холода, сменяющееся онемением, при котором исчезают боли, а затем и всякая чувствительность. Первая медицинская помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего и особенно отмороженной части. Для этого человека вносят или вводят в тёплое помещение, снимают обувь и перчатки. Отмороженную часть тела легко и бережно массируют чистыми руками, затем помещают в ёмкость с тёплой водой (30-32° С). За 20-30 минут температуру воды постепенно доводят до 38-39° С. После согревания, повреждённую часть тела вытирают насухо, закрывают стерильной повязкой и тепло укутывают. Пострадавшего необходимо тепло укрыть, дать горячее питьё, обезболивающие средства, организовать быструю доставку в лечебное учреждение.

Внимание!

Отмороженные участки тела нельзя смазывать жиром или мазями, растирать снегом, помещать в горячую воду.

Отморожение является разновидностью холодовой травмы. При поверхностном отморожении повреждение затрагивает лишь кожу. При глубоком - повреждается и кожа, и подкожные ткани. Оба типа отморожения являются опасными. При отморожении межклеточная и внутриклеточная жидкость замерзает и расширяется, приводя к припухлости. Кристаллы льда и припухлость вызывают повреждение или гибель клеток. Отморожение может привести к потере кистей, ступней, пальцев рук и ног.

Причины отморожения.

Отморожение происходит при нахождении на холоде длительное время, когда организм человека уже не в состоянии обеспечивать терморегуляцию тела. Такие внешние условия, как температура окружающей среды, влажность, ветер и длительность их воздействия оказывают влияние на терморегуляцию организма и на то, как скоро может наступить отморожение части тела.

Признаками отморожения являются:

- отсутствие чувствительности в поражённой области,
- ооченение,
- восковой цвет кожи,
- кожа холодная при прикосновении,
- изменение цвета кожи (кожа покрасневшая, пожелтевшая, посиневшая).

Первая помощь при отморожении

Сначала окажите помощь как при признаках гипотермии (переохлаждения).

Проводите обработку пораженной части осторожно, легкими массирующими движениями, никогда сильно не растирайте ее, так как это приводит к еще большим повреждениям.

Согрейте отмороженную часть тела руками или другими частями тела.

Если отмороженная часть тела не приобретает нормального цвета, погрузите ее в теплую воду с температурой 38-42 градуса. Если вода на ощупь вызывает чувство дискомфорта, значит она слишком горячая.

Держите поврежденную часть тела в теплой воде до тех пор, пока отмороженная область не покраснеет и не станет теплой на ощупь.

Забинтуйте поврежденную область сухой стерильной повязкой.

При отморожении пальцев рук или ног. Проложите между ними вату или марлю. Не вскрывайте образовавшиеся пузыри. Как можно скорее доставьте пострадавшего к врачу.

Профилактика отморожений

Обморожений обычно можно избежать, если руководствоваться здравым рассудком и следующими рекомендациями: Носите головной убор и одежду из шерсти и меха, которые оставляют воздушную прослойку между телом и одеждой. Закрывайте части тела, наиболее подверженные отморожению: пальцы рук и ног, уши и нос. Употребляйте больше теплого питья, что способствует лучшей терморегуляции организма. Если горячее питье нельзя приготовить, пейте больше обычной воды. Избегайте употребления кофеинсодержащих (кофе, чай) и спиртных напитков, так как они препятствуют выработке тепла организмом. Чаще выходите на некоторое время на холод, дав после этого телу согреться. Это способствует развитию определенной защиты организма на кратковременное воздействие экстремально низких температур.