

Первая помощь при обморожении и переохлаждении

Обморожением именуют повреждение тканей, возникающее вследствие воздействия на человеческий организм низких температур. В большинстве случаев данное состояние возникает зимой, так как именно это время года характеризуется температурой воздуха ниже минус десять – двадцать градусов, а также повышенной влажностью.

Особенно часто обморожению подвергаются уши, пальцы ног и рук, стопы, кисти, нос. При развитии данного состояния поначалу пострадавший испытывает чувство холода, которое впоследствии замещается онемением. Первоначально притупляется боль, после чего исчезает чувствительность. При низкой температуре воздуха вполне возможно развитие не только отморожения, но и общего переохлаждения всего организма. При общем переохлаждении человек чувствует себя намного хуже. Первая помощь в таких случаях предусматривает не резкое, а постепенное отогревание тех или иных участков тела. В случае переохлаждения всего организма больного следует немедленно показать врачу.

Первая помощь при переохлаждении и обморожениях:

При наличии подозрений на переохлаждение либо отморожения нужно: как можно быстрее переместить человека в обогреваемое помещение, снять с него всю одежду и обувь, если поражению подверглись пальцы верхних либо нижних конечностей, тогда, в самую первую очередь, их следует растереть салфеткой, смоченной в спирте, затем опустить их в тепленькую воду, постепенно повышая температуру воды до температуры тела человека, то есть до тридцати шести – тридцати семи градусов. После этого опять растираем пораженные участки спиртом до тех пор, пока больной не начнет их чувствовать. На пораженный участок кожного покрова накладываем сухую стерильную повязку, человека хорошо укутываем, отмороженные участки тела должны оставаться неподвижными и все потому, что кровеносные сосуды в них в такие моменты являются очень уязвимыми и могут лопнуть в любой момент, вызвав кровоизлияния. Чтобы обеспечить их неподвижность, можно использовать плотный картон, либо кусок фанеры, к которым следует зафиксировать пораженный участок при помощи бинта, для улучшения циркуляции крови. Необходимо обеспечить организм теплом - следует дать пострадавшему выпить горячее молоко либо чай, если на лицо

все признаки переохлаждения организма, тогда понадобится срочная консультация врачей «Скорой помощи»

Чего категорически нельзя делать при обморожении?

1. Использовать снег для растирания пораженных зон, так как в такие моменты отмечается чрезвычайная хрупкость кровеносных сосудов кистей, и такое растирание может повредить их. В результате, развиваются микроскопические ссадины, которым свойственно пропускать инфекцию. Помимо этого такая процедура не только не согреет, а наоборот еще больше охладит кожу.

2. Использовать горячий душ, ванну, горячие грелки либо интенсивное растирание для согрева пострадавшего. Такие действия в данном случае неприемлемы, так как резкий перепад температуры не даст возможности восстановиться процессу кровообращения, что может стать причиной гибели пораженных участков кожного покрова.

3. Смазывать обмороженные зоны мазями либо жиром – это приводит к травмам кожного покрова, а также усиливает его охлаждение.

4. Предлагать пострадавшему кофе либо спиртные напитки. Употребление данного рода напитков приводит к резкому расширению сосудов, что может спровоцировать их разрыв, а, следовательно, и развитие внутреннего кровотечения либо нарушение функционирования сердца.

5. Собственноручно вскрывать пузыри в области пораженных участков кожи.

Меры профилактики обморожений:

1. В морозную погоду на улицу следует выходить в многослойной одежде: пальто и под него два свитера либо куртка, двойные перчатки, две пары носков, верхние должны быть шерстяными – воздуху свойственно сохранять тепло именно между слоями одежды.

2. Обувь всегда должна быть свободной и сухой.

3. В морозную погоду не следует надевать украшений из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу.

4. Нельзя использовать крема для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только

усиливают риск обморожения. При слабых или средних морозах можно использовать жирные косметические средства, а вот в случае сильных морозов полностью откажитесь от косметики.

5. Гулять на морозе нельзя и на голодный желудок, так как вполне возможно, что Вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, дабы побороть холод.

6. Не употребляйте спиртных напитков - чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению, при этом создавая впечатление «согревания организма».

7. В морозную погоду стоит отказаться и от курения – табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей, что приводит к их чрезмерной уязвимости.

8. Как только почувствуете, что Ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, так как потом разминание вызовет многочисленные болевые ощущения.

9. Не давайте пораженному участку замерзнуть еще раз, так как это может стать причиной серьезного повреждения кожного покрова.