

Переохлаждение (гипотермия) – состояние, которое возникает при падении температуры тела человека ниже ее нормального значения (36,6°C). При этом организм отдает больше тепла, чем может вырабатывать.

Вопреки сложившемуся мнению, холод вызывает только одну болезнь – переохлаждение или обморожение. Низкие температуры ослабляют наш иммунитет, в результате чего активизируются бактерии и вирусы, которые и являются истинной причиной различных заболеваний (ОРВИ, грипп, синусит, ангина, пневмония, цистит и т.д.)

Симптомы переохлаждения: носогубный треугольник приобретает синеватый оттенок, кожные покровы бледнеют, пульс учащается, начинается озноб. При этом человек может чувствовать прилив сил. Если его вовремя не согреть, наступает вторая стадия переохлаждения – сонливость, апатия, слабость. Дыхание и сердцебиение замедляются и со временем могут прекратиться совсем. При переохлаждении человека необходимо привести в тёплое помещение, освободить от одежды – она удерживает холод, напоить горячим сладким чаем и вызвать врача.

Первая помощь при переохлаждении:

Устранение контакта с холодом – это необходимо сделать в первую очередь во избежание усугубления переохлаждения. Надо помочь человеку попасть в сухое, отапливаемое и закрытое помещение, чтобы внешние факторы окружающей среды более не оказывали на пострадавшего негативное воздействие. После того как человек оказался в тепле, с него снимают всю мокрую и холодную одежду, включая нижнее белье, после чего дают переодеться в сухие вещи. В случае бессознательного состояния пострадавшего, необходимо вызвать скорую помощь и оценить показатели жизненных функций (наличие пульса, дыхания, артериального давления). При их отсутствии — незамедлительно начать сердечно-легочной реанимации до приезда бригады медиков.

Теплое питье. Пострадавшему в обязательном порядке необходимо дать выпить теплую жидкость, от 0,5 до 1 литра. Это может быть чай, компот, наваристый бульон, температура которого не должна превышать 50-55 градусов. Использовать спиртные напитки запрещено ввиду негативного воздействия их на организм – алкоголь

расширяет сосуды, что приводит к ускорению процесса гипотермии (потери тепла).

Согревающий массаж. Переохлажденные части тела необходимо аккуратно и тщательно помассажировать, совершая поступательные и вращательные движения ладонями по кожным покровам потерпевшего. Только не переусердствуйте – слишком сильное давление может ухудшить работу периферических сосудов и усилить болевой синдром.

Теплоизоляция и постельный режим. Больного нужно укутать в плотное ватное одеяло, после чего уложить в постель на 10-12 часов.

Если человек зимой провалился в воду вдалеке от населенных пунктов, следует раздеть его, насухо вытереть и одеть в другую одежду. Если запасной одежды нет, то нужно высушить имеющиеся вещи у костра, не давая при этом пострадавшему замерзнуть.

Что такое обморожение?

Обморожение (отморожение) – повреждение тканей организма от воздействия на него низких температур. Крайняя степень обморожения может привести к омертвлению тканей, которое заканчивается ампутацией конечностей.

Степени и симптомы обморожения:

В зависимости от длительности и интенсивности агрессивного воздействия холода, а также от характера повреждения тканей выделяют 4 степени обморожения. Начальные проявления во всех случаях схожи (что не позволяет достоверно определить степень обморожения в первые часы после травмы):

-бледность и похолодание кожи;

-снижение чувствительности.

После появления первых общих симптомов развивается специфическая для каждой степени обморожения симптоматика:

1 степень. Характеризуется легкой болезненностью кожных покровов, после согревания отмечаются интенсивное покраснение и незначительная отечность, возможно шелушение пораженных участков без развития некроза. Через 5-7 дней кожные проявления полностью исчезают.

2 степень. На поврежденных участках кожи в течение 24-48 часов появляются пузыри разного размера, заполненные прозрачным (серозным) содержимым. Болевые ощущения интенсивные, характерны зуд, жжение травмированных кожных покровов. При должном лечении состояние кожи восстанавливается через 7-14 дней, рубцовые деформации на месте поражения отсутствуют.

3 степень. Происходит омертвление поврежденного кожного покрова, что приводит к потере чувствительности и образованию после согревания массивных болезненных пузырей с багрово-синюшным основанием, заполненных кровянистым содержимым. Впоследствии пузыри некротизируются и отторгаются с образованием рубцов и грануляций. Рубцевание может длиться до месяца, также происходит отторжение ногтевых пластин, иногда необратимое.

4 степень. Проявляется тотальным некрозом не только кожных покровов, но и подлежащих мягких тканей (вплоть до костей и суставов). Травмированные участки кожи синюшны, после согревания образуется резко нарастающий отек, пузыри отсутствуют, чувствительность кожи после согревания не восстанавливается, впоследствии развивается гангрена. Пораженные участки подлежат ампутации.

При длительном пребывании в условиях низких температур возможно общее переохлаждение, о чем свидетельствует снижение температуры тела до 34 °С и ниже (до 29-30 °С в тяжелых случаях). В зависимости от тяжести состояние проявляется угнетением деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем различной интенсивности, вплоть до комы и летального исхода.

Первая помощь при обморожении:

При поражении любой интенсивности в первую очередь необходимо в кратчайшие сроки доставить пострадавшего в теплое помещение. Если существует вероятность повторного отморожения, нельзя допускать оттаивания поврежденной части тела; в противном случае следует тщательно ее укрыть. Дальнейшие мероприятия зависят от степени обморожения.

При обморожении I степени требуется:

— согреть пораженные участки кожи (дыханием, осторожным растиранием мягкой шерстяной тканью или руками);

— наложить согревающую ватно-марлевую повязку в несколько слоев.

При обморожении II–IV степени нужно:

— исключить быстрое согревание (массаж, растирание);

— наложить теплоизолирующую повязку (бинт и вату в несколько слоев, можно использовать шарфы, шерстяную ткань, платки);

— зафиксировать обмороженную конечность;

— вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Что категорически запрещено делать при обморожении:

— растирать обмороженную поверхность снегом, жесткой тканью (высока вероятность травмирования и последующего инфицирования поврежденной кожи);

— подвергать место отморожения интенсивному тепловому воздействию (при помощи горячей ванны, грелки, обогревателя и т. п.);

— растирать поврежденную кожу маслом, жиром, спиртом, поскольку это может осложнить течение заболевания;

— самостоятельно вскрывать пузыри и удалять некротизированные ткани.

Чтобы сохранить здоровье зимой, необходимо соблюдать основные рекомендации:

Правильная одежда. Чтобы сохранить тепло, одевайтесь многослойно. Не забывайте надевать шарф, теплые носки, варежки и обувь на толстой и удобной подошве. Узкая, тесная обувь увеличивает вероятность обморожения. Даже если вы собираетесь совершить поездку на машине, стоит позаботиться о теплой одежде. Поломка автомобиля может случиться в самый неподходящий момент, а ожидание помощи растянуться на долгие часы.

Активность. Находясь на улице в морозную погоду необходимо проводить время активно. Отсутствие движения на холоде чревато переохлаждением и обморожением.

Отказаться от алкоголя. Грейтесь горячим чаем. Употребляя спиртные напитки, человек может неправильно оценить обстановку и температуру на улице. Поэтому чаще всего от морозов страдают люди, которые находятся в алкогольном опьянении.

Питаться сытно и с пользой для здоровья. Бытует мнение, что в зимнее время года согреться помогает тяжелая, жирная пища, жареные блюда. По утверждению врачей, такой подход к питанию согреться никак не поможет. Подобный рацион способен нанести вред организму. Включайте в свой рацион пищу, богатую и жирами, и белками, но более легкую для усвоения: мясо, бобовые, молочные продукты. Вместо обжарки мяса, лучше его запечь или сварить.

Отказаться от украшений из металла. Пирсинг, кольца, серьги могут сыграть с вами злую шутку. Соприкосновение кожи с металлическими изделиями может закончиться обморожением.

Особая группа риска – дети и пожилые люди. В сильные морозы им лучше находиться дома и строго контролировать длительность пребывания на улице. У детей терморегуляции сформирована не до конца, а у пожилых людей часто нарушена.

Берегите себя!