Отморожения. Первая помощь и профилактика.

Памятка для населения

Отморожением называется повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры.

Способствуют отморожению длительное воздействие холода, ветра, повышенная влажность, тесная или мокрая обувь, неподвижное положение, плохое общее состояние пострадавшего - болезнь, истощение, алкогольное опьянение, кровопотеря и т. д. Отморожение может наступить даже при плюсовой температуре. Более подвержены отморожению пальцы рук и ног, уши, нос.

При отморожениях вначале ощущается чувство холода, сменяющееся затем онемением, при котором исчезают вначале боли, а затем всякая чувствительность, что делает незаметным продолжающееся воздействие низкой температуры, и является причиной тяжелых необратимых изменений в тканях.

По тяжести и глубине различают четыре степени отморожения.

Отморожение I степени характеризуется поражением кожи в виде обратимых расстройств кровообращения. Кожа бледной окраски, несколько отечная, чувствительность ее резко снижена или полностью отсутствует. После согревания кожа приобретает сине-красную окраску, отечность увеличивается, при этом часто наблюдаются тупые боли. Воспаление (отечность, краснота, боли) держится несколько дней, затем постепенно проходит. Позднее наблюдаются шелушение и зуд кожи. Область отморожения часто остается очень чувствительной к холоду.

Отморожение II степени проявляется омертвением поверхностных слоев кожи. При отогревании бледные кожные покровы приобретают багрово-синюю окраску, быстро развивается отек тканей, распространяющийся за пределы отморожения. В зоне отморожения образуются пузыри, наполненные прозрачной или белого цвета жидкостью. Кровообращение в области повреждения восстанавливается медленно. Длительно может сохраняться нарушение чувствительности кожи, но в то же время отмечаются значительные боли. Кожа в этом месте длительное время остается синюшной, со сниженной чувствительностью.
Для данной степени отморожения характерны общие явления: повышение температуры тела, озноб, плохой аппетит и сон.

При отморожении III степени нарушение кровоснабжения (тромбоз сосудов) приводит к омертвению всех слоев кожи и мягких тканей на различную глубину. Глубина повреждения выявляется постепенно. В первые дни отмечается омертвение кожи: появляются пузыри, наполненные жидкостью темно-красного и темно-бурого цвета. Повреждение глубоких тканей выявляется через 3-5 дней в виде развивающейся влажной гангрены. Ткани совершенно нечувствительны, но больные страдают от мучительных болей.

Общие явления при данной степени отморожения выражены более сильно. Интоксикация проявляется потрясающими ознобами и потами, значительным ухудшением самочувствия, апатией к окружающему.

Отморожение IV степени характеризуется омертвением всех слоев ткани, в том числе и кости. При данной глубине поражения отогреть поврежденную часть тела не удается, она остается холодной и абсолютно нечувствительной. Кожа быстро покрывается пузырями, наполненными черной жидкостью. Граница повреждения выявляется медленно (10-17 дней). Поврежденная зона быстро чернеет и начинает высыхать (мумифицироваться). Процесс отторжения омертвевшей конечности длительный (1,5-2 мес.), заживление раны очень медленное и вялое.

В этот период резко страдает общее состояние. Постоянные боли и интоксикация истощают больного, изменяют состав крови, больные становятся легко чувствительными к другим заболеваниям.

Первая помощь.

Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего и особенно отмороженной части тела, для чего пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение.

Прежде всего необходимо согреть отмороженную часть тела, **восстановить в ней кровообращение**.

При отморожении **I степени** и ограниченных участков тела (нос, уши) согревание можно осуществлять с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.

При отморожениях **II, III и IV степени** следует воздержаться от интенсивного растирания и массажа охлажденной части тела, так как это может привести к травме сосудов, что увеличит опасность их тромбоза и тем самым увеличит глубину повреждения тканей. Наиболее эффективно и безопасно использование **тепловых ванн.** За 20-30 мин температуру воды постепенно увеличивают с 20 до 40°С; при этом конечность тщательно отмывают мылом от загрязнений.

После ванны (согревания) поврежденные участки надо **высушить (протереть)**.

Затем **закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть**.

Нельзя смазывать отмороженные участки жиром и мазями, так как это значительно затрудняет последующую первичную обработку. Отмороженные участки тела **нельзя** растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию зоны отморожения.

Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Больным дают горячий кофе, чай, молоко. Быстрейшая доставка пострадавшего в медицинское учреждение является также первой помощью. При транспортировке следует принять все меры к предупреждению повторного охлаждения.

Если первая помощь не была оказана до прибытия медицинского транспорта, то ее следует оказать в машине в период транспортировки.

Профилактика

Предотвратить отморожение поможет строгое соблюдение мер защиты от холода, использование одежды и обуви, соответствующей погоде.

Носите свободную многослойную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови и при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

Используйте непроницаемую для воды свободную обувь, позволяющую надевать две пары носков, примите меры для устранения потливости ног.

Важное значение имеет борьба с употреблением спиртных напитков. В состоянии опьянения человек теряет способность ощущать и анализировать охлаждение всего тела и отдельных его частей, контролировать свои действия.

Большую роль в профилактике отморожений играют различные формы закаливания организма: ежедневные обливания холодной водой, физические упражнения на холоде, которые способствуют росту сопротивляемости организма низкой температуре.