*В последние годы зимы в Беларуси отличаются неустойчивостью погоды*. Отте- пели сменяются морозами, часто с резким ветром и сильными метелями. **Такая по- года способствует резкому всплеску различных простудных заболеваний, пере- охлаждений организма и отморожений различных частей тела.** Ежегодно с на- ступлением морозов в Республике с отморожениями различной степени в больницы скорой медицинской помощи поступает от 1,5 до 3,5 тыс. человек.

Реальное же количество отморожений и переохлаждений организма значительно выше. Большинство случаев холодовых травм приходится на декабрь - февраль.

***Что же такое отморожение, переохлаждение и причины их возникновения?***

**Отморожение** – *это повреждение тканей, вызванное воздействием низких тем- ператур.* Возникает при температуре окружающей среды ниже 0о С.

**Переохлаждение** – *сильное охлаждение организма, приводящее нередко к различ- ным заболеваниям и даже смерти*. Особенно быстрое переохлаждение человек полу-

чает при попадании в холодную воду.

*В возникновении отморожений при низких температурах ре- шающую роль играет* **длительность воздействия холода**, а при более высоких температурах имеют значение **влажность воздуха** и **скорость ветра.**

В значительной мере этому способствуют также **легкая и тес- ная одежда и обувь,** которая, сдавливая ткани, вызывает наруше- ния кровообращения в конечностях – кистях и стопах. *К факто-*

*рам, способствующим возникновению отморожений относятся*: – **адинамия** (отсут- ствие двигательной деятельности), **переутомление, истощение, алкогольное опья- нение, тяжелая травма с кровопотерей, сопутствующие хронические заболева- ния:** *сахарный диабет, варикозное расширение вен, облитерирующий атерослероз сосудов конечностей, а также ранее перенесенные отморожения.*

При отморожениях, в зависимости от глубины холодового воздействия, могут развиваться нарушения от самых легких - проходящих, до самых тяжелых - сопрово- ждающихся тотальным омертвлением.

***Степени и признаки отморожения***

***Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела:*** *пальцы ног и рук, нос, щеки, ушные раковины*.

**На начальных стадиях отморожения** *наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности.* **При глубоких отморожениях** *пораженный участок тела имеет характерный вид: кожа холодная на ощупь, нечувствительная, бледная, конечность производит впечатление окаменевшей*. После согревания быстро разви- вается отек, сильные боли, пузыри, потеря чувствительности. Отсутствие восстанов- ления болевой чувствительности кожи в течение суток указывает на отморожение 3-й и 4-й степени.

*Одним из видов холодовой травмы является* ***ознобление*** – ***хроническое отморо- жение 1-й степени***. Оно возникает при постоянном, хотя и не сильном охлаждении: при работе на улице в холодную сырую погоду или в сырых помещениях, при ноше- нии тесной неутепленной обуви. У страдающего озноблением на коже кистей, стоп, ушных раковин, реже на носу и щеках, появляются красновато-синюшные или баг- ровые пятна, кожа отекает, становится напряженной, холодной на ощупь, шелушит- ся, при этом больной чувствует зуд, жжение, боли, особенно при быстром согрева- нии.

**Большинство холодовых травм у взрослых происходит в состоянии алко- гольного опьянения**. Алкоголь дает ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит угнетение центра терморегуляции, наступает повышенная теплоотдача, развивается быстрое переохлаждение организма. Алкоголь увеличивает вязкость крови, вызывает нарушения микроциркуляции крови, снижает скорость кровотока в конечностях.

**У детей, как правило**, *отморожения обусловлены длительным пребыванием на холоде, не по сезону одетой одеждой и обувью, оставлением открытыми в период крайне низких температур ушных раковин, лица.*

***Первая помощь, меры профилактики и защиты от отморожений и переохлаждений***

По характеру поражения различают четыре степени отморожения:

**первая** – *наиболее легкая поверхностная, на участке отморожения после согревания разви- вается отек, боль, покраснение кожных покро- вов;*

**вторая** – *на коже появляются пузыри, напол- ненные прозрачной жидкостью;*

**третья** – *образуются пузыри, содержащие кро- вянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвения;* **четвертая** – *поражение кожи, мягких тканей и костных структур.*

**Оказание помощи на первой стадии отморожения** *сводится к восста- новлению кровообращения в поврежденных тканях постепенным согревани- ем*, которое достигается применением теплой одежды и нахождением в теп- лом помещении. ***Недопустимо использование для согревания конечностей теплой водой растирания снегом!*** Кристаллы снега легко травмируют ко- жу, уже поврежденную при замерзании, увлажняют, снижают температуру, тем самым способствуя углублению поражения.

**При более глубоких отморожениях** необходимо укутать пораженные участки тела сухой и теплой одеждой, обеспечить доставку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Позднее обращение за медицинской по- мощью, особенно при тяжелом отморожении, грозит весьма опасными ос- ложнениями.

В случае обнаружения в зимнее время лежащего на улице человека, необ- ходимо немедленно доставить его в теплое помещение, иначе он может ос-

таться без ног и рук, а то и вовсе замерзнуть. **Чтобы не допустить отморо- жений**, *следует в холодную погоду надевать теплую, не тесную одежду, правильно подобранную утепленную обувь*. Она должна быть сухой, не тес- ной, теплой, желательно непроницаемой для воды. В сильный мороз требу- ются уже валенки, шерстяные чулки (носки). Ноги должны быть сухими, чис- тыми.

*У населения бытует представление, что есть мази, предупреждающие отморожения, в частности, таким считают* ***гусиный жир***. Все эти средст- ва ***неэффективны***. Дело в том, что жиры, пропитывая поверхностные орого- вевшие слои кожи, замещая находящийся там воздух, делают теплопровод- ность кожи выше, тем самым способствуя переохлаждению. Упование на та- кие мази порождает беспечность, провоцирует неоправданное пренебрежение другими простыми, надежными мерами профилактики отморожений.

**Очень важно прикрывать** *выступающие части тела, закрывать рот шарфом и дышать через него!*

Учитывая то, что на начальных стадиях отморожения боль может отсутствовать, необходимо периодически ощупывать нос, уши, пальцы рук, осматривать открытые участки тела. Дышать надо через нос, делая и вдох, и выдох. Это не только предупреждает отморожение носа, но и что не менее важно – предупреждает переохлаждение верхних и нижних дыхательных путей, влекущих за собой различные воспалительные заболевания органов дыхания, вплоть до воспаления легких.



**Минск**

***Будьте внимательны к себе, и не пренебрегайте мерами защиты от отморожений и переохлаждений***

***в зимнее время года!***