

Обморожения характеризуются повреждением тканей организма в результате воздействия на них низких температур. Обморожения могут возникать даже при температуре выше 0 °С, а также при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе. Способствуют обморожению мокрая и тесная обувь, длительное нахождение в неподвижном положении в снегу, под холодным дождем, на холодном воздухе.

Предрасполагает к обморожению общее состояние организма вследствие голодания, утомления или заболевания, а также алкогольного опьянения. Чаще подвергаются обморожению конечности, особенно нижние. Сначала при действии холода наблюдается покалывание, жжение, затем наступает побледнение кожи или она приобретает синюшную окраску и потерю чувствительности. Конечность неспособна к активным движениям. Истинную глубину и площадь повреждения можно определить только после прекращения действия холода, иногда через несколько дней.

В зависимости от глубины поражений тканей различают **четыре степени обморожений**:

I степень – синюшность кожи, мраморность, отек и боль;

II степень – образуются пузыри, наполненные прозрачной или белого цвета жидкостью, поверхностный слой кожи омертвевает, повышается температура тела, появляется озноб, плохой сон и аппетит,

III степень – омертвление всех слоев кожи и лежащих в ней мягких тканей, появляются пузыри, наполненные темно-красной или темно-бурой жидкостью, в последующем развивается гангрена погибших глубоких тканей, ухудшается общее состояние, появляются тяжелые ознобы, потливость, безразличие к окружающему;

IV степень – омертвевает все слои тканей, в том числе и кости, кожа быстро покрывается пузырями, наполненными черной жидкостью, поврежденная часть тела быстро чернеет и начинает высыхать, общее состояние характеризуется вялостью и безучастностью, пульс редкий, температура тела ниже 30°C.

Первая помощь

- Проводите обработку пораженной части тела осторожно, никогда **не растирайте** ее, т.к. это приводит к еще большим повреждениям.

- **Избегайте резкого согревания** (горячий душ, обкладывание грелками, согревание у открытого огня).

- Согрейте обмороженную часть тела руками или другими частями тела, дыханием.

- Если пораженная часть тела не приобретает нормального цвета, погрузите ее в теплую воду. Если вода на ощупь вызывает чувство дискомфорта, значит она слишком горячая.

- Держите пораженную часть тела в теплой воде до тех пор, пока она не покраснеет и не станет теплой на ощупь.

- После согревания пораженную часть вытирают насухо, забинтовывают стерильной повязкой и тепло укрывают.

- Обмороженные участки **нельзя** смазывать жиром и мазями. Это затрудняет в последующем их обработку.

- **Не вскрывайте** образовавшиеся волдыри.

- Дайте теплое питье (сладкий чай, кофе, молоко). Для снижения боли необходимо принять **обезболивающие средства** (анальгин, седалгин, но-шпа и др.).

- Не давайте для согревания алкоголь он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом.

- **Нельзя растирать обмороженную поверхность снегом.**

- Образовавшиеся **пузыри** самим **срывать, прокалывать не следует**. После того, как больной согреется, желательно на пораженное место наложить спиртовой компресс или повязку с концентрированным раствором марганцовки.

- **Как можно скорее доставьте пострадавшего к врачу!**

Профилактика обморожений

Обморожений обычно можно избежать, если руководствоваться здравым смыслом и следующими рекомендациями.

Носите головной убор и одежду из шерстяной ткани или меха, которые образуют слой теплого воздуха между телом и одеждой.

Носите многослойную одежду, чтобы при необходимости убрать один из слоев, это позволит регулировать температуру тела.

Закрывайте части тела, которые наиболее подвержены обморожению: пальцы рук и ног, уши и нос.

Употребляйте больше теплого питья, что способствует лучшей терморегуляции организма. Избегайте употребления спиртных напитков.