***Осторожно! Обморожение***

Синее небо, яркое солнце, прохожие бегут, прикрывая варежкой лица… Сегодня столбик термометра «упал» ниже привычной отметки. А это значит, что нужно одеваться теплее, быстрее двигаться, быть собраннее и внимательнее. Как ни крути – с морозом шутки плохи.

**Что такое обморожение**

Это повреждение тканей организма в результате воздействия холода. Чаще всего такие травмы случаются зимой, при температурах от –20° С и ниже. Но обморозиться можно и в «плюс», если долго находиться на сильном ветру при высокой влажности.

**Основных причин обморожения две:**

– Непосредственное воздействие холода на ткани, вызывающее гибель клеток. Это бывает очень редко, при температурах ниже –30° С.

– Спазм периферических кровеносных сосудов. Это основная причина. Чтобы поддерживать постоянную температуру нашего тела, периферические сосуды под действием холода рефлекторно сужаются. Длительное нахождение в таком состоянии сказывается на кровоснабжении внешних участков – оно замедляется, а сами эти зоны переохлаждаются.

**Факторы риска**

1) Алкоголь. Статистика неумолима: большинство тяжелых обморожений случается в состоянии алкогольного опьянения. Расширившиеся сосуды дают ощущение жара, хотя на деле происходят большие потери тепла. Сознание затуманено – человек не чувствует опасности. А сколько случаев засыпания на морозе!

2) Не подобающая одежда. Пышная грива непокрытых волос, ажурный чулок и умопомрачительная шпилька… Страшно представить, что станет с этой феей на сибирском морозе! Хорошо, если невдалеке ее поджидает принц в теплом, надежном авто! А если нужно дождаться автобуса?

3) Общее ослабление организма . К сожалению, его не избежать при травмах, заболеваниях, беременности и др.

4) Плохое питание. Некоторые из нас мечтают быстро похудеть к праздникам и садятся на полуголодную или монодиету. Эффективность этой меры вызывает сомнение (организм не обманешь!), а вот вред здоровью можно нанести большой, особенно в холода.

**Классификация**

**Обморожение 1-й степени** наступает при кратковременном воздействии холода. Признаки: покраснение, затем побледнение травмированного участка, потеря чувствительности, появление покалывания или пощипывания. После отогревания пораженный участок кожи краснеет и припухает, появляются боль и жжение. Омертвения кожи не происходит. Как правило, через 2–3 суток (максимум через неделю) отмершие клетки эпидермиса слущиваются, и кожа принимает здоровый вид.

**Обморожение 2-й степени** развивается при более длительном холодовом воздействии. Признаки: более выраженное, но еще обратимое расстройство кровообращения, частичное омертвение (некроз) кожи. Пораженный участок выражено бледен, при отогревании приобретает багровую окраску, отечность распространяется дальше. Главный признак обморожения 2 степени – появление пузырей, наполненных светлой жидкостью. Полное восстановление тканей происходит через 1–2 недели.

**Обморожение 3-й степени** наступает при длительном воздействии холода или очень низких температурах. Признаки этой степени выражены после отогревания: багровая с синим оттенком (иногда чёрная) кожа, пузыри, заполненные жидкостью темно-бурого цвета. В первые дни на пораженном участке наблюдается полная потеря чувствительности, затем появляются сильные боли. Обморожение 3 степени характеризуется полным омертвением кожи и других мягких тканей. Отторжение отмерших участков заканчивается на 2–3 неделе, после чего начинается рубцевание (образование грануляций, рубцовой ткани), которое продолжается до 1 месяца.

**Обморожение 4-й степени** – самое тяжелое. Признаки: повреждённый участок синюшного цвета, отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается, пузыри не образуются, температура кожи значительно ниже, чем в окружающих тканях. Происходит омертвение всех слоев мягких тканей, иногда затрагиваются кости и суставы.

**Принципы первой помощи**

1) Доставляем пострадавшего в теплое помещение, снимаем влажную, промерзшую одежду.

2) Обеспечиваем постепенное отогревание. Помните: только медленное, плавное повышение температуры пострадавшего участка способствует восстановлению сосудов и кровообращения. Отогревание должно идти снаружи и изнутри. Снаружи пораженные участки закрывают мягкой повязкой, а при подозрении на 2 и более степень обморожения фиксируют подручными средствами. Делается это, чтобы сохранить целостность сосудов, которые становятся очень хрупкими. Лучший способ согреть пострадавшего изнутри – горячее питье.

3) Вызываем врача. Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью:

· при подозрении на 2–4 степень обморожения;

· если пострадавший – ребенок или пожилой человек;

· поражены значительные области (более ладони);

· при малейшем ухудшении общего состояния пострадавшего.

4) Местные растирания и массаж применяются при обморожении 1 степени . Однако в более тяжелых случаях эти меры противопоказаны: они могут дополнительно травмировать пораженную область и ухудшить течение обморожения.

5) **Категорически нельзя**: Растирать обмороженные участки снегом. Во-первых, это дополнительно охладит их, ведь снег образуется при температуре ниже нуля. Во-вторых, снег – это кристаллы, которые легко травмируют ткани пораженного участка и сосуды в нем. К тому же в образовавшиеся микротрещины может попасть инфекция.

· Пытаться резко согреть пораженные области (грелкой, горячей водой и др.). Что будет, если в холодный стакан налить кипяток? Правильно, лопнет. То же происходит и с сосудами в месте обморожения. Они становятся хрупкими, как

стекло, и при резком перепаде температур разрушаются. А гибель сосудов – это гибель снабжаемого им участка ткани.

**Правила безопасности**

Меньше вредностей. Будьте осторожны и внимательны в стужу: не злоупотребляйте крепким спиртным, по возможности откажитесь от курения. Кстати, пить много кофе тоже не стоит: кофеин сужает сосуды и замедляет кровообращение в конечностях.

Удобная, теплая одежда и обувь. Милые дамы! Пожалуйста, одевайтесь теплее! Лучшая верхняя одежда – теплая, легкая, не сковывающая движений, не промокающая, но выводящая наружу влагу. В сильный мороз одеться лучше в несколько слоев – прослойки воздуха между ними отлично удержат тепло. Замените перчатки варежками, запаситесь плотными шерстяными носками (например, из собачьей шерсти). Лицо прикройте мягким, не раздражающим кожу шарфом и дышите сквозь шарф.

Обувь заслуживает особого внимания. Она должна быть теплой, с толстой, удобной подошвой, а главное – достаточно свободной: ногу в шерстяном носке не должно сдавливать. В сильный мороз от шпилек лучше отказаться. Стопа на высоком каблуке находится в противоестественном положении, что затрудняет кровообращение в ней и увеличивает риск переохлаждения.

Правильная еда. В лютую стужу наш организм требует дополнительных калорий «на согрев». Откладываем диеты до лучших времен и… повышаем физическую активность!

Грамотно подобранная косметика. При выходе на трескучий мороз избегайте кремов на водной основе – они охлаждают кожу. Обязательно защитите лицо. Для этой цели подойдут любые Рициниолы, кроме «-Н», «-К» и «-О».

Последуем этим простым правилам – и пусть морозец нас молодит, а зима будет в радость и на потеху.

**Если, находясь на водоёме, вы попали в беду, звоните по единому телефону всех спасательных служб 112.**

Купинское инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по НСО