

лась) пострадавшего обтереть спиртом, тепло одеть, укутать в тёплое одеяло и организовать транспортировку в лечебное учреждение.



Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и отморожений на сильном морозе: Не пейте спиртного — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов), в то же время вызывая иллюзию согревания.

Дополнительным фактором является

невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения. Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми. Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить тёплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не позволяйте отмороженному месту снова замёрзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи. Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей — они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до тёплого помещения. Если замёрзли руки — попробуйте отогреть их под мышками.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т. д. Пушное на самотёк отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности. Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место — магазин, кафе, подъезд — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

Прячьтесь от ветра — вероятность отморожения на ветру значительно выше. Не мочите кожу — вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности надеть сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костёр, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма ещё не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребёнка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение
«Учебно-методический центр по гражданской обороне,

чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности

Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15
т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



**Учебно-методический центр
по гражданской обороне,
чрезвычайным ситуациям
и пожарной безопасности
Красноярского края**

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ И ОБЩЕМ ЗАМЕРЗАНИИ



г. Красноярск

В условиях Крайнего Севера и Сибири отморожения и общее замерзание встречаются не так уж редко, что обусловлено, главным образом, порой огромными расстояниями между населёнными пунктами, плохой проходимостью среди гор, лесов и болот и, к сожалению, злоупотреблением алкоголем. В более редких случаях зарегистрированы болезненные состояния, приводящие к потере сознания вне жилья и вдали от него при отсутствии очевидцев, способных оказать необходимую помощь или хотя бы предотвратить действие низких температур.

1. Отморожения и оказание помощи

Отморожение возникает при местном действии холода на тело. Главную роль при этом играет мороз, но во многом способствуют воздух и ветер. «Нет плохой погоды, есть плохая одежда» - справедливо гласит английская пословица. Действительно, если человек имеет хорошее жильё, полноценное питание и тёплую одежду, то он легко переносит низкую температуру. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение; вследствие этого происходит недостаточное кровоснабжение определённого участка тела, что проявляется побледнением кожи.

Вначале пострадавший ощущает чувство холода, сменяющееся онемением, при котором исчезают боли, а затем и всякая чувствительность. Потеря чувствительности делает незаметным дальнейшее воздействие холода, что чаще всего и приводит к отморожениям.

Как и ожоги, отморожения имеют четыре степени. Однако установить степени повреждения тканей сразу после отморожения трудно. Это возможно только через 12-24 часа, а иногда и позже.

Различают четыре степени отморожений:

I степень. Кожа сине-багрового цвета, отёчность после отогревания увеличивается, отмечаются тупые ноющие боли.

II степень. Поверхностный слой кожи омертвевает. После согревания кожные покровы приобретают багрово-синюю окраску. Быстро развивается отёк тканей. В зоне поражения образуются пузыри, наполненные прозрачной или белого цвета жидкостью. Может сохраниться нарушение чувствительности, но в то же время отмечаются значительные боли.

III степень. Нарушение кровообращения приводит к омертвлению всех слоёв кожи и лежащих под ней мягких тканей. Глубина повреждения выделяется постепенно. В первые дни отмечается омертвление кожи и появляются пузыри, наполненные тёмно-красной или тёмно-бурой жидкостью. В последующем развивается гангрена погибших тканей.

IV степень. Возникает омертвление всех слоёв кожи и глубже лежащих тканей, вплоть до костей.



Отмороженную часть тела согреть, как правило, не удаётся. Она остаётся холодной и абсолютно нечувствительной. Кожа быстро покрывается пузырями, наполненными чёрной жидкостью. Повреждённая часть тела некротизируется, быстро чернеет.

Первая медицинская помощь

Необходимо пострадавшего занести в тёплое помещение, согреть. Если нет поблизости помещения – разжечь костёр. Энергично растереть обмороженные участки тела (**но ни в коем случае не растирать снегом!**). Если возможно, то можно поместить конечность в тёплую воду (30-32°C) и за 20-30 минут довести температуру воды до 38-40°C. Затем аккуратно высушить чистой тканью, протереть водкой или спиртом и тепло укрыть. Когда возникает боль во время отогревания, то дать пострадавшему обезболивающее (анальгин + димедрол, пенталгин и т.д.).

Помните:

отмороженные участки нельзя смазывать жиром или мазями. Это затрудняет в последующем их обработку;

нельзя растирать отмороженные участки тела снегом, так как при этом охлаждение усиливается, а льдинки ранят кожу и способствуют инфицированию;

не рекомендуется также интенсивно растирать поражённые участки и проводить энергичный массаж. Такие действия при глубоких отморожениях могут привести к повреждению сосудов.

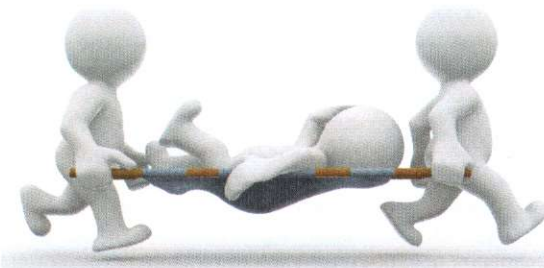
Пострадавшему дать пить тёплое питьё (чай, кофе). Затем, как можно быстрее. Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

2. Общее переохлаждение и замерзание. Оказание помощи

Общее переохлаждение и общее замерзание – это поражение организма холодом, что чаще всего наблюдается у людей ослабленных, истощённых и у алкоголиков.

Установлено, что смерть человека наступает в случаях, когда температура тела достигает 20-25°C, хотя жизнь отдельных клеток может сохраняться и при $t +2-3^\circ\text{C}$. Известны случаи замерзания со смертельным исходом при температуре воздуха 0°C и даже $+5^\circ\text{C}$.

В начальном периоде общего замерзания отмечаются чувство усталости, сонливости, человек теряет силы, появляется головокружение, посинение кожных покровов. На этом фоне отмечается замедление пульса на периферических артериях, ослабление сердечной деятельности, падение артериального давления, ослабление и урежение дыхания, прогрессирующее снижение температуры тела. При несвоевременном оказании необходимой помощи наступает гибель пострадавшего.



Первая помощь

Пострадавшему внести в тёплое помещение. Если возможно, то поместить в ванну с тёплой водой (сначала 32-36°C, затем в течение 20-30 минут довести температуру воды до 38-40°C). Можно провести растирание всего тела мягкой тканью, смоченной водкой или спиртом и т.д., или рукой до полного согревания. Если пострадавший в сознании, дать выпить ему горячий чай, кофе, немного вина. После разогревания (когда кожа порозовела, чувствительность восстанови-