

Меры предосторожности при низких температурах

Всем нам надо знать правила поведения в мороз, чтобы не получить обморожение.

Наверное, многие из нас обмораживали нос, щеки, уши и помнят эти неприятные ощущения жжения, покалывания.

При переохлаждении обычно страдают уши, нос или щеки, на них появляются восковые пятна. Поврежденные места краснеют, становятся болезненными, как при слабом ожоге. При переохлаждении достаточно сразу согреть пострадавшие участки (например, подержать руки в карманах или подмышками; зайти в теплое помещение).

Если переохлажденный участок не согреть, может возникнуть поверхностное обморожение. На этой стадии ткани белеют, хотя остаются мягкими на ощупь. Через день-два на обмороженном участке могут появиться волдыри, которые затем потемнеют и превратятся в струп. Темная омертвевшая мышечная ткань сменится новой только через несколько недель.

Глубокое обморожение. В этом случае обмороженный участок становится красным или лиловым, холодным на ощупь и теряет чувствительность. Глубокие поражения тканей могут привести к ампутации.

Учимся, как бороться с обморожением ног

На зимнем холоде можно себе что-нибудь обморозить (особенно ноги) и даже не заметить этого.



Входя в дом с мороза, постучим носком о пятку – так проверяем, не потеряли ли пальцы ног чувствительность. Если потеряли – не снимаем обувь в помещении минут 15-20. Присядем, срочно выпьем горячий сладкий чай.



“Примороженные” ноги наверняка начнут болеть. Терпим. Снимаем носки и обувь, только когда боль приутихнет. Посмотрим и пощупаем. Щупаем – чувствительность не пропала. Смотрим – нет ли покраснения или посинения кожи. Если нет – растираем стопу большим пальцем от пальцев ноги к колену. (Перед этим обработаем руки и стопы спиртом или водкой.)

Но вот если замерзшие места потеряли чувствительность... Если кожа там – бледная, холодная, да еще и твердая на ощупь... И если тем более на лодыжке не прощупывается пульс...



Тогда: обернем ноги теплой повязкой или одеялом, примем 1-2 таблетки анальгина, пьем сладкий горячий чай и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращаемся к врачу.



Нельзя:



растирать обмороженную кожу, смазывать ее вазелином или каким-либо маслом, использовать ванну, теплую воду и грелки.

Как избежать обморожения

Предотвратить обморожение достаточно легко. Есть четыре правила защиты от обморожения —

- тепло одеваться
- нормально питаться
- не мерзнуть
- не мокнуть

Одеваемся по принципу «как капуста». Лучше надеть несколько легких вещей, чем одну теплую. Это предотвратит не только переохлаждение, но и перегрев. Прекрасно сохраняет тепло термобелье.

Убедитесь, что голова (особенно уши), шея и лицо надежно защищены шарфом, шапкой, высоким воротом, шерстяной маской, особенно в ветреную погоду. Если собираетесь провести на морозе целый день, обязательно возьмите запасные носки и свитер.

Перед тем как выйти из дома, поешьте как следует. Лучше всего высококалорийную пищу. Когда почувствуете, что устали и озябли, съешьте что-нибудь. Уже через 10 минут вы ощутите прилив энергии и согреетесь.

Алкогольные напитки и холодная погода — несовместимые вещи. Алкоголь ослабляет вашу способность к контролю и расширяет сосуды на поверхности тела, что приводит к потерям тепла. Только сосуды сжались, чтобы предотвратить охлаждение внутренних органов, а алкоголь тут же сводит на нет эти защитные меры.

Как избежать обморожения

С наступлением сильных холодов в приемные отделения больниц все чаще попадают люди с симптомами сильных обморожений

Обморожение – повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.



Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10 C .

При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

При обморожении:



Не растирать сильно обмороженные участки



Не применять масляные средства



Избегать контакта обмороженного участка с горячей водой



Не принимать алкогольные напитки



Выпить горячий чай



Обратиться за квалифицированной помощью в ожоговое отделение



Сразу же наложить на пострадавшие участки тела теплоизолирующую сухую повязку



Почти все тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения

Предложения ученых

Мороз может помочь в генерации электроэнергии, если научиться использовать в широких масштабах перепад температур между температурой воздуха зимой и теплоносителей

Что делать, если обморозили нос, щеки или уши?

Переохлаждение не пройдет само по себе. Как только вы почувствовали симптомы переохлаждения, немедленно уходите в теплое помещение. Как следует согрейтесь, посидите в теплом помещении пару часов и поешьте.

Если обморожено лицо или уши, делайте теплые компрессы мягким полотенцем, которое надо смочить в воде и отжать.

При поверхностном обморожении нанесите на кожу крем, восстанавливающий кровоснабжение (Актовегин, Бепантен, Боро-Плюс).

Восполните недостаток жидкости. Подойдут любые теплые напитки, кроме алкоголя.

Есть множество специальных кремов, используемых при непогоде, морозе и сильном ветре. Эти косметические средства рекомендуются для детей и прекрасно подходят взрослым. Применять их следует за полчаса до выхода на мороз.

«Холодные» правила

- Завтрак перед работой необходим, так как организму придется тратить на обогрев собственную энергию.
- В морозы шапки, варежки и носки подбирайте с учетом погоды, не стоит модничать.
- Одевайтесь «многослойно», это поможет сохранить тепло вашего организма. Лучше одеваться в одежду из натуральных тканей.
- Зимняя обувь должна быть достаточно просторной, чтобы можно было свободно надевать шерстяные носки.
- Зимой предпочтительнее одежда темных оттенков, так как она поглощает наибольшее количество солнечного света
- В морозы лучше не одевать сережки, в этом случае уши замерзнуть моментально, да и очки лучше одевать не в металлической оправе, а в пластиковой.
- В мороз лучше пройтись остановку, чем ждать автобуса полчаса. Движение на холоде усиливает кровообращение и содействует согреванию тела.
- Если вы все же не убереглись и начали проявляться первые признаки обморожения — покалывание, жжение, бледность кожи, зайдите в теплое помещение, выпейте горячего чая.
- Дома примите теплую ванну с температурой в 40-44 градуса Цельсия.
- В тяжелых случаях переохлаждения (сонливость, вялость, нарушение координации движений, потеря сознания) вызывайте «скорую».