

ПАМЯТКА

Как действовать при отморожении.

Бытует мнение, что отморожение можно заработать только в сильный мороз. На самом деле больше всего пациентов с этим диагнозом попадают к врачам в сырую и ветреную погоду. Отморожение возникает также при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.

Известно, что быстрее всего замерзают старики, дети и граждане в состоянии алкогольного опьянения. Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления или болезни. Чаще всего подвергаются отморожению пальцы ног и рук, ушные раковины, нос и щёки.

Степени отморожения тканей:

Первая – покраснение и отёк.

Вторая – образование пузырей.

Третья – омертвление кожи и образование струпа.

Четвёртая – омертвление части тела (пальцев, стопы).

Между тем самое главное – это вовремя почувствовать первые признаки обморожения – лёгкое покалывание и незначительные боли – и как можно быстрее переместиться в тёплое место. Узнать, что пребывание на холоде не прошло для вас бесследно, можно по белым пятнам, которые остаются на коже при надавливании и исчезают лишь спустя 5-6 секунд.

Нельзя!

*Быстро согревать повреждённые участки горячей водой, грелкой, у открытого огня – в этом случае омертвления кожи не избежать. Согревание должно идти медленно и изнутри. Тогда повреждённые места заживут без рубцов.

*Растирать повреждённые места снегом или грубой материей – это приводит к образованию дополнительных микротравм и занесению инфекции;

*Употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом).

*Натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.

Ваши действия при отморожении:

* Как можно быстрее **восстановите кровообращение** отмороженных частей тела путём их растирания рукой или мягкой тканью и постепенного согревания. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием или лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

* При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) **укатайте поражённое место тёплыми вещами** или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого помещения.

* **Пейте любой горячий напиток** (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки ношпы, 15-20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина.

* Если чувствительность кожи после этих процедур не восстанавливается, кожа остаётся синюшной, не мешкая, **обратитесь к врачу**.

Зачастую к печальным последствиям приводит не само отморожение, а неправильно оказанная первая помощь.