

В последние годы зимы в Беларуси отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром и сильными метелями. Такая погода способствует резкому всплеску различных простудных заболеваний, переохлаждений организма и отморожений различных частей тела. Ежегодно с наступлением морозов в Республике с отморожениями различной степени в больницы скорой медицинской помощи поступает от 1,5 до 3,5 тыс. человек.

Реальное же количество отморожений и переохлаждений организма значительно выше. Большинство случаев холодовых травм приходится на декабрь - февраль.

### Что же такое отморожение, переохлаждение и причины их возникновения?

**Отморожение** – это повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур. Возникает при температуре окружающей среды ниже 0° С.

**Переохлаждение** – сильное охлаждение организма, приводящее нередко к различным заболеваниям и даже смерти. Особенно быстрое переохлаждение человек получает при попадании в холодную воду.

В возникновении отморожений при низких температурах решающую роль играет длительность воздействия холода, а при более высоких температурах имеют значение влажность воздуха и скорость ветра.

В значительной мере этому способствуют также легкая и тесная одежда и обувь, которая, сдавливая ткани, вызывает нарушения кровообращения в конечностях – кистях и стопах. К факторам, способствующим возникновению отморожений относятся: – **адинамия** (отсутствие двигательной деятельности), **переутомление, истощение, алкогольное опьянение, тяжелая травма с кровопотерей, сопутствующие хронические заболевания: сахарный диабет, варикозное расширение вен, облитерирующий атеросклероз сосудов конечностей, а также ранее перенесенные отморожения.**

При отморожениях, в зависимости от глубины холодового воздействия, могут развиваться нарушения от самых легких - проходящих, до самых тяжелых - сопровождающихся тотальным омертвлением.

### Степени и признаки отморожения

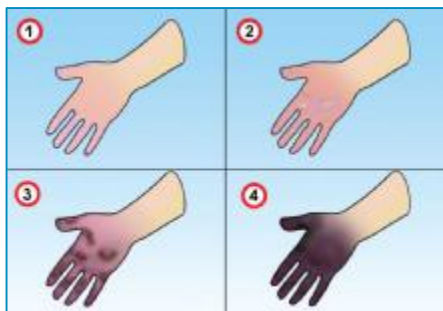
По характеру поражения различают четыре степени отморожения:

**первая** – наиболее легкая поверхностная, на участке отморожения после согревания развивается отек, боль, покраснение кожных покровов;

**вторая** – на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

**третья** – образуются пузыри, содержащие кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвления;

**четвертая** – поражение кожи, мягких тканей и костных структур.



**Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела: пальцы ног и рук, нос, щеки, ушные раковины.**

На начальных стадиях отморожения наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности. При глубоких отморожениях пораженный участок тела имеет характерный вид: кожа холодная на ощупь, нечувствительная, бледная, конечность производит впечатление окаменевшей. После согревания быстро развивается отек, сильные боли, пузыри, потеря чувствительности. Отсутствие восстановления болевой чувствительности кожи в течение суток указывает на отморожение 3-й и 4-й степени.

Одним из видов холодовой травмы является **ознобление** – **хроническое отморожение 1-й степени**. Оно возникает при постоянном, хотя и не сильном охлаждении: при работе на улице в холодную сырую погоду или в сырых помещениях, при ношении тесной неутепленной обуви. У страдающего озноблением на коже кистей, стоп, ушных раковин, реже на носу и щеках, появляются красновато-синюшные или багровые пятна, кожа отекает, становится напряженной, холодной на ощупь, шелушится, при этом больной чувствует зуд, жжение, боли, особенно при быстром согревании.

Большинство холодовых травм у взрослых происходит в состоянии **алкогольного опьянения**. Алкоголь дает ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит угнетение центра терморегуляции, наступает повышенная теплоотдача, развивается быстрое переохлаждение организма. Алкоголь увеличивает вязкость крови, вызывает нарушения микроциркуляции крови, снижает скорость кровотока в конечностях.

У детей, как правило, отморожения обусловлены длительным пребыванием на холоде, не по сезону одетой одеждой и обувью, оставлением открытыми в период крайне низких температур ушных раковин, лица.

### Первая помощь, меры профилактики и защиты от отморожений и переохлаждений

**Оказание помощи на первой стадии отморожения сводится к восстановлению кровообращения в поврежденных тканях постепенным согреванием**, которое достигается применением теплой одежды и нахождением в теплом помещении. **Недопустимо использование для согревания конечностей теплой водой растирания снегом!** Кристаллы снега легко травмируют кожу, уже поврежденную при замерзании, увлажняют, снижают температуру, тем самым способствуя углублению поражения.

При более глубоких отморожениях необходимо укутать пораженные участки тела сухой и теплой одеждой, обеспечить доставку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Позднее обращение за медицинской помощью, особенно при тяжелом отморожении, грозит весьма опасными осложнениями.

В случае обнаружения в зимнее время лежащего на улице человека, необходимо немедленно доставить его в теплое помещение, иначе он может ос-

таться без ног и рук, а то и вовсе замерзнуть. **Чтобы не допустить отморожений, следует в холодную погоду надевать теплую, не тесную одежду, правильно подобранную утепленную обувь.** Она должна быть сухой, не тесной, теплой, желательна непроницаемой для воды. В сильный мороз требуются уже валенки, шерстяные чулки (носки). Ноги должны быть сухими, чистыми.

У населения бытует представление, что есть мази, предупреждающие отморожения, в частности, таким считают **гусиный жир**. Все эти средства **неэффективны**. Дело в том, что жиры, пропитывая поверхностные ороговевшие слои кожи, замещая находящийся там воздух, делают теплопроводность кожи выше, тем самым способствуя переохлаждению. Упование на такие мази порождает беспечность, провоцирует неоправданное пренебрежение другими простыми, надежными мерами профилактики отморожений.

**Очень важно прикрывать выступающие части тела, закрывать рот шарфом и дышать через него!**



Учитывая то, что на начальных стадиях отморожения боль может отсутствовать, необходимо периодически ощупывать нос, уши, пальцы рук, осматривать открытые участки тела. Дышать надо через нос, делая и вдох, и выдох. Это не только предупреждает отморожение носа, но и что не менее важно – предупреждает переохлаждение верхних и нижних дыхательных путей, влекущих за собой различные воспалительные заболевания органов дыхания, вплоть до воспаления легких.

**Знание и выполнение этих элементарных правил поможет избежать отморожений и даже спасти жизнь.**

*Перенесшим отморожение следует помнить, что отмороженные участки тела особенно чувствительны к холоду, поэтому в дальнейшем их нужно тщательно оберегать от переохлаждения во избежание возможного нарушения сосудистой системы пораженных конечностей.*

***Будьте внимательны к себе, и не пренебрегайте мерами защиты от отморожений и переохлаждений в зимнее время года!***

Авторы:

Лещенко В.Т. - зав. взрослым ожоговым отделением ГКБСМП  
Зеленко И.Н. - зав. детским ожоговым отделением ГКБСМП

Редактор:

Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление:

Здирская И.А.

PDF created with pdfFactory Pro trial version [www.pdffactory.com](http://www.pdffactory.com)

Ответственный за выпуск:

Тарашкевич И.И.

**Комитет по здравоохранению Мингорисполкома  
УЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи»  
Городской Центр здоровья**

## Как уберечься от отморожений и переохлаждений



Минск