

Памятка «Первая помощь при обморожении»

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степени общего обморожения.

Лёгкая степень: Кожные покровы бледные, синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормально или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны отморожения I—II степени.

Средняя степень: температура тела 29-32 °С, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое — до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны отморожения лица и конечностей I—IV степени.

Тяжёлая степень: температура тела ниже 31 °С. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, очень холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное — до 3-4 в минуту. Наблюдаются тяжёлые и распространённые отморожения вплоть до оледенения.

Оказание первой помощи при обморожении

Вызвать медицинского работника и доставить пострадавшего в теплое отапливаемое помещение. Важно не допустить быстрого согревания поврежденных участков.

Переохлажденные участки тела, чаще руки или ноги, нужно оградить от воздействия тепла, наложив на них теплоизоляционные повязки из ваты, марли и клеенки (примерно 7 слоев). Повязка не должна закрывать не изменившиеся кожные покровы. В противном случае тепло от участков тела с ненарушенным кровообращением будет распространяться под повязкой на переохлажденные участки и вызывать их согревание с поверхности.

Внимание!

Нельзя быстро согревать обмороженный участок тела погружением в теплую (и горячую) воду.

Нельзя растирать обмороженную конечность снегом или руками, это может привести к еще большему охлаждению кожи. Помимо этого, растирание способствует возникновению микротравм, создающих благоприятные условия для развития инфекционного процесса, а затем гнойных поражений мягких тканей.

Организовать мероприятия по общему согреванию человека: теплое питье в виде чая, молока.

Если сохраняются бледность, местное снижение температуры, анестезия или боль в обмороженном участке, необходимо срочно обратиться к врачу, поскольку указанные симптомы говорят о глубоком поражении мягких тканей. В этом случае очень важно оперативно доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Если первая помощь не была оказана до прибытия санитарного

транспорта, то следует оказать ее во время транспортировки. При этом следует принять все меры по предупреждению повторного охлаждения.

Если цвет и чувствительность кожи восстанавливаются, человек не испытывает боли, то он не нуждается в дальнейшем лечении.

Рекомендации по профилактике обморожений:

в холодное время года носить головной убор и одежду из шерсти и меха, которые оставляют воздушную прослойку между телом и одеждой;

закрывать части тела, наиболее подверженные обморожению (пальцы рук и ног, уши и нос);

потреблять больше теплого питья, что способствует лучшей терморегуляции организма;

проводить закаливание, что приводит к улучшению кровоснабжения тканей в условиях резкой смены температуры;

дозировать прогулки в зимнее время года.