Ой, мороз, мороз, не морозь меня

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 20:11 |
| **Ой, мороз, мороз, не морозь меня** |
|  |
| Отморожение, общее переохлаждение, замерзание, как правило, возникают при длительном пребывании на холоде в результате воздействия низкой температуры, обычно зимой. Но указанные состояния могут возникнуть и в теплое время года при температуре 0° и даже выше (+3, +5°), чему способствуют длительное пребывание в неподвижном состоянии, холодный сильный ветер, повышенная влажность, тесная и мокрая обувь, алкогольное опьянение, переутомление и другие привходящие причины.    Когда холод и ветер воздействуют на человека длительное время, тело начинает отдавать больше тепла, чем успевает вырабатывать. И потому естественно, что температура тела начинает снижаться. Этот процесс и называют замерзанием или переохлаждением.    Как отмечает статистика, замерзают, в первую очередь, пьяные, засыпающие на холодных улицах в осенние или зимние ночи. Следовательно, «добропорядочному» (а стало быть трезвому) горожанину гибель от переохлаждения не грозит, если конечно, он не окажется в сильный мороз в какой-либо экстремальной ситуации.    Наиболее уязвимы, а стало быть, чаще подвержены отморожению, периферические, открытые участки тела: нос, щеки, уши, кисти рук, пальцы стоп, а в случае непродолжительного контакта с металлическими предметами, имеющими низкую температуру, могут возникнуть и так называемые «контактные отморожения».    Механизм отморожения лица и ушей немного другой. Во-первых, мы не закрываем лицо одеждой. Во-вторых, нос и уши (как ни примитивно это звучит) выступающие части головы, открытые всем ветрам. В-третьих, они почти не имеют «согревающей» жировой прослойки. Но главное — здесь располагаются нервные окончания, которые очень чутко реагируют на воздействие холода и первыми подвергаются своеобразной деформации. Вместе с ними нарушаются и механизмы защиты. В результате развивается то, что мы называем отморожением.    Определить степень отморожения (их четыре) и глубину поражения тканей возможно только после согревания пораженного участка тела, а иногда даже не ранее чем через 3—5 и более дней.     Обычно в начале человек ощущает только чувство холода и боль, которая сменяется чувством онемения. Кожа моментально становится бледной и нечувствительной к прикосновению. Часто человек ничего не замечает, и лишь прохожие говорят ему - «у вас побелел кончик носа или уши или щеки».    Боль, которая появилась на морозе, а затем исчезла, может возобновиться вновь, когда вы входите в теплое помещение.    При отморожении первой степени (обратимая стадия) кожа после согревания в пораженном участке краснеет, а впоследствии может появиться зуд и шелушение. Как правило, человек после отморожения длительное время испытывает повышенную чувствительность к холоду.    Отморожения II—IV степени характеризуются более глубокими повреждениями тканей. Кожа приобретает багрово-синюшный цвет с пузырями, наполненными 'прозрачной, либо кровянистой, жидкостью. Быстро развивается отек тканей, воспаление и омертвление поврежденных участков кожи.    При общем переохлаждении, замерзании, состояние организма человека резко ухудшается. Температура тела снижется до 34—35°С и ниже. Человек слабеет, затрудняется речь, появляется безразличие и апатия. Кожа становится мраморной с синюшным оттенком, и холодная на ощупь, появляется озноб, а на теле проявляется эффект «гусиной кожи». В дальнейшем развивается сонливость, затрудненные движения в конечностях, и если вовремя не оказать пострадавшему помощь, то наступает потеря сознания, судороги. Дыхание и пульс становятся резкими, наступает окоченение и в конечном итоге возникает угроза летального исхода.  При оказании доврачебной помощи проводятся мероприятия, направленные на скорейшее восстановление температуры и кровообращения в пораженных тканях. Мокрую одежду необходимо снять и заменить ее на сухую. При снятии примерзших (и такое бывает) к телу обуви и одежды необходимо соблюдать осторожность, лучше ее разрезать по швам. Пострадавшего нужно обогревать с помощью не очень горячих грелок и теплых одеял, необходимо дать выпить ему горячий кофе или чай, иногда в небольших дозах можно и алкоголь. Отмороженные участки осторожно растирают руками или мягкой тканью, одновременно проводя массаж от периферии к центру. Ни в коем случае нельзя растирать пострадавшего снегом или отогревать пораженные части тела горячей водой или сухим горячим воздухом, например, из электрофена, а также не следует вскрывать (если они появились) волдыри.    Указанные действия лучше всего проводить, внеся пострадавшего в теплое помещение, а при отсутствии такой возможности, если условия экстремальные, хотя бы у разведенного костра. Если охлажденный участок невозможно согреть, нужно наложить теплоизоляционную повязку, укутав отмороженные части тела в теплое шерстяное или ватное одеяло, если таковых не имеется, можно использовать меховые вещи, предварительно обложив отмороженные места толстым слоем ваты. Допустимо активное согревание при общем замерзании или локальном обморожении, путем приема ванны с температурой воды не выше 24°С, с последующим постепенным (в течение 20—30 минут) увеличением температуры воды до 36—40°С. В ходе согревания хорошо бы проводить массаж и активные движения в суставах. Если поражено лицо или уши — приложите к пострадавшим частям теплую ткань. По мере того, как тело будет «оттаивать», появится сильная боль, но это неизбежно.    Если чувствительность и цвет кожи восстановились, дальнейшего лечения не требуется. Если же кожа побелела, посинела или появились волдыри — немедленно обращайтесь к врачу, а до визита к нему потрудитесь наложить на отмороженную часть тела не тугую чистую повязку. А прежде чем ее накладывать на кисти или стопу, постарайтесь разделить пострадавшие пальцы прокладками из ткани или марли, и не забывайте про осторожное обращение с волдырями. Если же обморожение достаточно обширно, то по возможности обильно потребляйте теплое питье, чтобы возместить потери жидкости.    Попавший хотя бы раз в «цепкие руки» мороза, знает, что отмороженный когда-то нос начинает краснеть, даже если температура на улице еще не опустилась до нуля, а пострадавшие когда-то ноги нельзя согреть никакими носками. В чем же тут дело? Ведь к примеру после ожогов люди не становятся более чувствительными к теплу, хотя, наверняка, всегда помнят, что «обжегшись на молоке, дуешь на воду».    А все дело в том, что отморожения развиваются медленно. За это время в теле происходят необратимые изменения сосудов и нервных волокон, которые мешают адекватно реагировать на повторные воздействия холода. Случается, что после перенесенных отморожений у человека развиваются заболевания, связанные с сужением и спазмами суставов. А это, сами понимаете, уже более чем серьезно.    И последнее. Необходимо усвоить, что прием алкоголя на морозе лишь в первые минуты и часы поможет «согреться». В последующем теплоотдача усиливается, что способствует более быстрому переохлаждению организма и замерзанию. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |