Первая помощь при обморожении

Что такое обморожение

Обморожение – это повреждение любой части тела, возникающее вследствие воздействия низких температур окружающей среды. Чаще всего, обморожения возникают при температуре воздуха ниже – 10 С-20 С. При длительном пребывании на открытом воздухе, особенно в условиях высокой влажности и сильном ветре, обморожение может возникнуть осенью и весной при температуре воздуха выше нуля. Статистика свидетельствует о том, что даже все тяжелые обморожения с ампутацией конечностей возникают, когда человек находится в состоянии тяжелого алкогольного опьянения.

Степени обморожения

Обморожение I степени (наиболее легкий случай) чаще возникает при недолговременном воздействии низкой температуры на организм человека. Пораженный участок кожи бледный, после отогрева краснеет, в некоторых случаях имеет темно-красный оттенок, начинается развитие отека. Омертвение кожи не возникает. В конце недели после обморожения может начаться незначительное шелушение кожи. Полное выздоровление происходит на 5-7 день после обморожения. Первые признаки такого обморожения – чувство жжения, покалывания с последующим онемением пораженного участка тела. Затем возникают зуд кожи и незначительная боль.

Обморожение II степени возникает при более длительном охлаждении. На начальной стадии возникает бледность, потеря чувствительности в участке тела, но эти проявления налицо при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак II степени – это возникновение в первые дни после обморожения пузырей, наполненных прозрачной жидкостью. Полное

восстановление кожи происходит в течение 1-2 недель без грануляций и рубцов. При обморожении II степени после отогрева возникает боль, более интенсивная и длительная, чем при травме I степени. Имеет место зуд и жжение кожи.

При **обморожении III степени** продолжительность периода воздействия холода и снижение температуры пораженного участка организма человека увеличивается. Пузыри, возникшие на начальной стадии, заполнены жидкостью с кровью, их дно фиолетово-красного цвета, нечувствительное к прикосновению. Происходит отмирание всех элементов кожи с возникновением после выздоровления на этих местах грануляций и рубцов. Пораженные ногти вновь не отрастают или отрастают деформированными. Отторжение тканей, которые отмерли, заканчивается на 2-3 недели, после чего начинается рубцевание, которое продолжается до одного месяца. Интенсивность и продолжительность боли более выражена, чем при обморожении II степени.

Обморожение IV степени возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в пораженных участках тела при нем больше всего. Оно часто сочетается с обморожением III и II степеней. Отмирают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Пораженный участок тела темно-синего цвета, иногда с мраморным рисунком. Отек возникает сразу после отогрева и быстро увеличивается. Температура пораженного участка кожи значительно ниже, чем на прилегающих частях тела. Волдыри возникают на менее пораженных участках, где возникло обморожение III-II степеней. Отсутствие пузырей при быстром и значительном распространении отека, отсутствие чувствительности свидетельствуют о наличии обморожения IV степени.

Во время длительного пребывания человека под воздействием низкой температуры возникают не только местные поражения частей тела, но и общее охлаждение организма. Под общим охлаждением понимают состояние, возникающее при снижении температуры тела ниже 34 С.

Первая помощь при обморожениях

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, общего состояния организма человека, его возраста и имеющихся болезней. При оказании первой помощи необходимо прекратить действие охлаждения, согреть конечности для восстановления кровообращения в пораженных холодом тканях с целью предупреждения развития инфекционных осложнений. В первую очередь, следует направить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять с него обувь, верхнюю одежду, носки и перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи надо вызвать скорую медицинскую помощь для проведения

квалифицированных мероприятий по спасению пострадавшего. При обморожении I степени охлажденные участки тела необходимо согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растиранием тканью из шерсти, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II-IV степени быстрое согревание, массаж или растирание не делайте. Следует наложить на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань). Пораженные конечности зафиксируйте с помощью подручных средств (кусок доски или фанеры, плотный картон), которые накладываются и фиксируются сверху повязки. Для теплоизоляции можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и т.д. Пострадавшим дают пить теплую жидкость, горячую пищу, таблетку аспирина или анальгина, 2 таблетки «Но-шпы» или папаверина. Не нужно растирать пораженные участки снегом, так как кровеносные сосуды верхних и нижних конечностей могут пострадать. Нельзя применять быстрое согревание обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и другие источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Не рекомендуется, как неэффективный, вариант первой помощи – применение масел и жиров, растирание конечностей спиртом при глубоком обморожении. При общем охлаждении организма человека легкой степени достаточно эффективным методом лечения является согревание пострадавшего в теплой ванне при начальной температуре воды 24 С, постепенно температуру воды повышают до нормальной температуры тела человека. В случае средней или тяжелой степени охлаждения, с нарушением дыхания и кровообращения, человека необходимо быстро отвезти в лечебное учреждение.

Профилактика переохлаждения и обморожения

Существует несколько простых правил, выполнение которых позволит избежать обморожения при сильном холоде: не употребляйте алкогольных напитков – алкогольное опьянение способствует высокой потере тепла, в то же время вызывает иллюзию тепла. Дополнительным негативным фактором является невозможность сконцентрироваться на первых признаках обморожения; не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми к воздействию холода; носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь так, чтобы между слоями одежды оставался слой воздуха, который удерживает тепло. Верхнюю одежду желательно носить непромокаемую. Тесная обувь, отсутствие стельки, грязные носки могут создавать предпосылки обморожения. Особое внимание к обуви необходимо уделять лицам, у которых сильно потеют ноги. В обуви необходимо вкладывать теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надевать шерстяные – они впитывают влагу и оставляют ноги сухими. Не выходите на мороз без перчаток и шарфа. Наилучший вариант – перчатки из водоотталкивающей ткани, которая не пропускает воздух, с мехом внутри. Перчатки из искусственных материалов плохо защищают от мороза. В ветреную погоду открытые участки тела смазывайте специальным кремом. Не носите на морозе металлических (в том числе золотых и серебряных) украшений. Во-первых: металл охлаждается до низких температур быстрее, чем тело, вследствие чего возможно «прилипание» этих предметов к коже с возникновением чувства боли и холодовых травм. Во-вторых, перстни на пальцах затрудняют циркуляцию крови и способствуют обморожению конечностей. Используйте помощь друзей. Следите за лицом друзей, особенно за носом, ушами и щеками, обращайте внимание на изменение их цвета, а друзья должны следить за состоянием вашего лица. Не позволяйте обмороженному месту вновь замерзнуть,

это может привести к более значительным повреждениям. Не снимайте на морозе обувь с обмороженных ног – они распухнут и вы не в состоянии будете вновь обуться. Необходимо быстрее попасть в теплое помещение. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей и носа. В случае необходимости своевременно начинайте лечение обморожения. Несвоевременное оказание помощи может привести к гангрене и потере конечности. Если во время пребывания на открытом воздухе вы чувствуете начало переохлаждения, немедленно зайдите в теплое помещение – магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра мест потенциального обморожения. Если у вас сломалась машина на значительном расстоянии от населенного пункта или в незнакомой местности, лучше оставаться в ней и вызвать помощь по телефону или ждать другого автомобиля. Прячьтесь от ветра. На ветру вероятность обморожения возрастает. Не мочите кожу – вода проводит тепло быстрее, чем воздух. Не выходите на мороз с влажными волосами. Влажную одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть человека, при возможности переодеть в сухую одежду и как можно быстрее доставить в теплое помещение. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду. Во время сушки одежды энергично делайте физические упражнения и обогревайтесь у огня. Целесообразно взять с собой на длительную прогулку сменные носки, перчатки и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз желательно поесть – вам необходима дополнительная энергия. Следует учитывать, что у детей терморегуляция еще не налажена, а у лиц пожилого возраста при некоторых болезнях нарушена. Эти категории наиболее подвержены обморожению и переохлаждению, поэтому учитывайте это при планировании прогулок зимой. Помните, что пребывание ребенка на морозе не должно превышать 15-20 минут, затем нужно согреть его в теплом помещении.