Первая помощь при обморожении

В группе риска – дети и пожилые люди: они больше всего подвержены переохлаждению. У людей старшего возраста в результате некоторых болезней терморегуляция может быть нарушена, а у детей эта функция организма еще несовершенна. Кроме того, отморозить руки и ноги рискуют люди, страдающие вегетососудистой дистонией, атеросклерозом, другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Чтобы избежать переохлаждения нужно одеваться многослойно, по принципу капусты – так легче сохранить тепло. Важно держать в тепле ноги – здесь помогут теплые стельки и шерстяные носки. Не стоит выходить на мороз без теплых варежек, головного убора и шарфа. Варежки лучше взять из непродуваемого водоотталкивающего материала, с мехом внутри. А вот перчатки, даже из натуральных материалов, от мороза не спасут, они хуже сохраняют тепло.

Следует избегать контактов голой кожи с металлом. Стоит отказаться от металлических украшений – колец, серег. Кольца препятствуют нормальной циркуляции крови. Кроме того, металл быстро охлаждается и может "прилипнуть" к коже, вызвав холодовые травмы и болезненные ощущения.

Верный способ замерзнуть – это надеть тесную одежду и обувь. Между одеждой и телом, а также между слоями одежды должен оставаться воздух - это поможет удержать тепло. Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую потерю тепла. В таком состоянии человек может просто не заметить признаков переохлаждения и обморожения.

Курить на морозе – вредно вдвойне. Курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми. На улице в морозную погоду нужно постоянно двигаться. По возможности, следует укрываться от ветра – на ветру переохладиться гораздо легче.

Первая помощь для обмороженных

В случае переохлаждения или обморожения нужно немедленно обратиться за медицинской помощью. Но если такой возможности нет, пострадавшему от мороза нужно оказать первую помощь. Прежде всего, необходимо доставить замерзшего в теплое помещение и согреть обмороженный участок тела.

Восстановить кровообращение можно путем массирования кожи до покраснения. Ни в коем случае нельзя растирать обмороженный участок снегом. Замерзшему необходимо принять теплые (и,

главное, безалкогольные) напитки: чай, молоко, бульон.
Снимать обувь на морозе нельзя: есть риск, что отмороженные и затем отогретые ноги распухнут, и снова надеть обувь не получится. Нельзя допускать, чтобы обмороженный участок тела снова замерз – это вызовет сильные повреждения кожи. Нельзя нагревать поврежденные участки тела, если существует возможность повторного обморожения. Лучше, если пораженные участки тела согреются не сразу, а постепенно, благодаря восстановлению нормального кровоснабжения. При доставке пострадавшего с сильным обморожением в теплое помещение нужно оградить переохлажденные участки от резкого воздействия тепла. Следует наложить на них теплоизоляционные повязки.
Обморожение лица многие не воспринимают всерьез. Однако оно чревато такими неприятными последствиями, как отеки. Если щеки на морозе стали не румяными, а белыми – это верный признак обморожения. После согревания на них появляются красные пятна с отечностью. Кожа щек может стать более плотной, а дня через два может появиться синюшность.
Чтобы предотвратить обморожение, перед выходом на улицу зимой следует смазывать щеки жирным кремом. Особенно это касается детей. А вот от увлажняющего крема следует отказаться. Содержащаяся в них вода способствует еще большему охлаждению кожи.

Телефоны вызова экстренных служб «101» и «112».