**Рекомендации населению при обморожении**

Обморожение - повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Обморожения может возникать в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10 C. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля. Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице.

По статистике более 90% случаев обморожения приходится на лиц, находящихся в тяжелом алкогольном опьянении.

Обморожению способствует: тесная обувь, повышенная потливость ног, заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению, мокрая одежда, физическая усталость, голод, неудобная поза, в которой человек находится долгое время, предшествующая холодовая травма, заболевания сердца (опять же проблемы кровообращения), тяжелые механические повреждения с кровопотерей, курение на морозе и другие факторы.

Признаки и симптомы обморожения:

· Потеря чувствительности поражённых участков;

· Ощущение покалывания или пощипывания;

· Побеление кожи (1-я степень обморожения);

· Волдыри (2-я степень обморожения);

· Потемнение и отмирание (3-я степень обморожения).

Переохлаждение организма:

Переохлаждение организма – первый признак, предупреждающий о возможном обморожении. Причину у переохлаждения те же, что и у обморожения: тесная обувь, сырая одежда и т.п. Есть три степени переохлаждения:

Легкое переохлаждение

Знакомо всем по состоянию «гусиная кожа» На этой стадии температура тела падает до 34-32 градусов, кожа бледнеет, появляется озноб, дрожание нижней челюсти, затрудняется речь. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту, артериальное давление может быть немного повышено. Легкое переохлаждение сигнализирует о возможном обморожении I-II степени.

Среднее переохлаждение:

Основной признак – сонливость. Температура тела падает до 32-29 градусов. Сознание пациента угнетено, взгляд бессмысленен, кожа бледная или синеватая, иногда с мраморным отливом. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, наполнение слабое, артериальное давление слегка понижено, дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное. Среднее переохлаждение сигнализирует об имеющем место обморожении лица и конечностей I степени и возможном обморожении II-IV степени.

Тяжелое переохлаждение:

Температура тела падает ниже 31 градуса, больной без сознания, наблюдаются судороги, возможна рвота. Пульс замедлен до 45-35 ударов в минуту, наполнение слабое, артериальное давление снижено. Тяжелое переохлаждение – гарантированное свидетельство обморожений II-IV степени, а возможно даже оледенений конечностей.

Первая помощь при обморожении:

1. Уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно.

2. На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.

3. Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность.

4. Выпить тёплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и 3-й ступени обморожения, срочно обратитесь к врачу.

Что НЕ следует делать при обморожении:

· Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции);

· Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей);

· Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает на самом деле);