

## Памятка (инструкция) для населения по профилактике общего переохлаждения и отморожений

Под влиянием охлаждения может развиваться общая (переохлаждение) и местная холодовая травма (отморожение) или их сочетание.

Общим переохлаждением или гипотермией считается состояние организма, при котором температура внутренних органов опускается ниже  $+35^{\circ}\text{C}$ . Если тело защищено тёплой одеждой или снеговой массой переохлаждение на воздухе развивается более медленно. В то же время, когда одновременно действуют влага и сильно охлаждённый воздух с ветром, переохлаждение развивается значительно быстрее.

Имеется три стадии общего переохлаждения:

- Лёгкая — развивается при снижении температуры тела до  $35-33^{\circ}\text{C}$  и характеризуется общей усталостью, слабостью, сонливостью. Движения скованные, речь становится замедленной, человек отдельно произносит слоги и слова, пульс редкий — 60-66 в 1 мин., артериальное давление часто умеренно повышено (до 140/100 мм рт. ст.). Пострадавшие отмечают жажду, озноб. Кожа бледная, мраморной окраски, появляется «гусиная кожа».

- Средней тяжести — развивается при снижении температуры тела до  $32-29^{\circ}\text{C}$ . При этом сознание угнетено, взгляд бессмысленный, движения в суставах резко скованны, дыхание редкое, поверхностное, сокращения сердца урываются, пульс слабого наполнения, артериальное давление снижено. Кожа бледная, синюшная, холодная на ощупь.

- Тяжёлая — развивается при снижении температуры тела ниже  $29^{\circ}\text{C}$ . Сознание отсутствует, зрачки узкие, реакция на свет вялая или вовсе отсутствует. Могут отмечаться судороги конечностей, распрямить их удаётся с большим трудом (окопчение). Жевательные мышцы, мышцы брюшного пресса напряжены. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Дыхание редкое, поверхностное, прерывистое. Пульс редкий, слабого наполнения (34-30 в 1 мин.), артериальное давление снижено или не определяется. Снижение температуры тела до  $25-22^{\circ}\text{C}$  приводит к смерти пострадавшего.

Отморожения — локальное поражение тканей в результате воздействия низких температур, отличающееся возможностью развития омертвления глубоких слоёв кожи и глубжележащих структур.

Выделяют 3 степени отморожения (по данным МКБ 10):

- I степень — поверхностные;
- II степень — пограничные;
- III степень — глубокие.

Поверхностные отморожения лечатся консервативно, в то же время при пограничных, а тем более глубоких отморожениях, проводится хирургическое лечение и, в связи с поражением отдельных участков конечностей, часто приходится выполнять ампутации.

Профилактика поражений холодом

При тщательно проводимой профилактике общие переохлаждения и отморожения не должны развиваться.

- В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.
- Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму.
- Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
- Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.
- Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» — между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые отлично удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- Используйте правильную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить тёплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант — варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.
- Прячьтесь от ветра — вероятность отморожения на ветру значительно выше.
- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.
- Не мочите кожу — вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в тёплое место. Находясь в лесу, необходимо разжечь костёр, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.
- Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Пользуйтесь помощью друга — следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

- Не позволяйте отмороженному месту снова замёрзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

- Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей — они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до тёплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

- Если у вас заглохла машина вдали от населённого пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдёт другой автомобиль.

- В профилактике отморожений, кроме других мер, играет важную роль знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении, — зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями.

- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место — магазин, кафе, подъезд, машина — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

- Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма ещё не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Отпуская ребёнка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

- Помните также и о домашних животных! У них тоже могут быть отморожения.

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях:

- Нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное.

- Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, тёплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами.

- Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло.

- Самостоятельно или с помощью помощников вызвать скорую медицинскую помощь.

- Если пострадавший находится в сознании, предложить ему обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу.

- Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять с отмороженных конечностей обувь и одежду.

- Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.