**Зима – не только красота, но и коварство**

С наступлением зимних морозов увеличивается число пациентов, поступающих в медучреждения с переохлаждением организма и отморожением. Что необходимо знать, чтобы этого не случилось?

**Переохлаждение организма (гипортермия)** – общее состояние человека, при котором [нормальная температура тела](https://medicina.dobro-est.com/temperatura-tela-ponizhennaya-normalnaya-i-vyisokaya.html) падает до отметок +35°C и ниже. Основной причиной переохлаждения является воздействие на организм холода, т.е. пребывание человека или животного в холодной среде без защитных средств, например, теплой одежды.

**Отморожения**- местное повреждение тканей, в результате воздействия низких температур, отличающееся своеобразием течения и возможностью развития глубоких некротических изменений кожи и глубжележащих структур. При этом термин «отморожение» более правильный, т.к. отражает именно последствия, а часто употребляемый термин «обморожение» — только процесс действия холода.

**Имеются несколько факторов, которые способствуют развитию отморожений:**

1. Метеорологические факторы –      повышенная влажность, ветер.
2. Механическое нарушение кровообращения –      тесная обувь, одежда, длительное пребывание в неудобной позе и др.
3. Местные заболевания –      нарушение кровоснабжения, иннервации, перенесенные ранее  отморожения.
4. Снижение общей резистентности организма –      усталость, ранения, кровопотеря, недавно перенесенные инфекционные      заболевания и др.
5. Состояния, ведущие  к       потере адекватной защиты от воздействия холода –      алкогольное (до 80% отморожений) и наркотическое опьянение, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия, сердечно-сосудистые      заболевания и др.

**ПРОФИЛАКТИКА ПОРАЖЕНИЙ ХОЛОДОМ**

Отморожение у каждого 4-го из госпитализированных оканчивается ампутацией пораженного сегмента или конечности! Наиболее часто отморожение получают лица, находящиеся в алкогольном опьянении (нарушение терморегуляции, некритичность). «Группу риска» по отморожениям составляют лица пожилого возраста, лица, страдающие сахарным диабетом и заболеваниями сосудов, а также дети.

Поражения холодом всегда могут быть предусмотрены и, следовательно, предупреждены. Именно при этой термической травме, больше, чем при другой, профилактика оказывается наиболее эффективной.

При внимательно продуманной и тщательно проводимой профилактике общие переохлаждения и отморожения вообще не должны иметь места.

* Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.
* Выходя на улицу, узнайте метеорологический прогноз, чтобы одеться соответственно погоде.
* Не пейте спиртного – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
* Перед выходом на мороз надо поесть – вам может понадобиться энергия.
* 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 как «капуста» – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
* Правильную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые 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 специальным 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 остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой 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 в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить 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 замерзнуть – 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 теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками.
* Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.
* В профилактике отморожений, кроме других мер, играет 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 теплое место — магазин, кафе, подъезд – 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 теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.
* Помните также и о животных! У них тоже могут быть отморожения.

**ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ОБЩЕМ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОТМОРОЖЕНИЯХ, ЕСЛИ СРАЗУ НЕ УДАЕТСЯ ДОСТАВИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО В ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ:**

1. Нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное, т.к. алкоголь усиливает снотворный эффект и вызывает  расширение сосудов с последующим их рефлекторным сжатием. Отказ от мероприятий, направленных на преждевременное согревание поверхностных слоёв охлажденных тканей (массажа, растирание снегом, шерстяной тканью, теплых ванночек, грелок, согревающих компрессов и т.п.), не смазывать маслами и жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.
2. Быстро доставить пострадавшего в тёплое  помещение, переодеть в сухое.
3. Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять с отмороженных конечностей обувь и одежду.
4. Протереть пораженные области спиртом или водкой.
5. Восстановление температуры охлажденных тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри – кнаружи». Самое простое — наложить теплоизолирующую повязку (ватно-марлевая повязка, можно с мазью левомеколь, и целлофановый мешок) на 6-24 часа, укрыть одеялом.
6. Положительное воздействие оказывает обильное теплое сладкое питье.
7. Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.
8. Обезболивание (прием таблетки любого обезболивающего препарата).
9. Срочная госпитализация в лечебное учреждение для оказания медицинской помощи.

**В заключение следует заметить, что лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать!**