**Профилактика отморожений. Отморожение** — повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры. Причины отморожения различны, и при соответствующих условиях (длительное воздействие холода, ветра, повышенная влажность и т.д.) [отморожение](http://www.nedug.ru/desease/%d0%9e%d1%82%d0%bc%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5) может наступить даже при температуре плюс 3—7°. Более подвержены отморожению дистальные отделы конечностей, уши, нос. При отморожениях вначале ощущается чувство холода, сменяющееся затем онемением, при котором исчезают вначале боли, а затем всякая чувствительность.  **Причины отморожения. *Причины отморожения условно делятся на три группы:***

·                 погодные условия;

·                 одежда;

·                 индивидуальные особенности организма и заболевания.

***Погодные условия.***

Помимо холода, который непосредственно является повреждающим фактором при отморожении, важное значение имеет также скорость ветра и атмосферная влажность. При скорости ветра 5 метров в секунду темпы теплоотдачи удваиваются, при скорости ветра 10 метров в секунду – увеличиваются в 4 раза. Повышенная влажность воздуха приводит к образованию незаметной глазу тонкой пленки на поверхности предметов, которая увеличивает теплопроводность любого вещества и, в частности, кожи и одежды.

***Одежда***

Об одежде стоит сказать, что она должна соответствовать температуре на улице. Предпочтительнее одежда из натуральных материалов. Она имеет множество плюсов. Шерсть не создает эффекта «термоса», минимизируя пропотевание, она приятна на ощупь, и главное - ничто так не согреет руки и не поднимет настроение, как сухие шерстяные вязаные варежки или перчатки. Свитера и куртки не должны прилегать к телу слишком плотно. Обувь должна быть непромокаемой, на достаточно высокой подошве (*не менее одного сантиметра толщиной*). Ни в коем случае не стоит носить тесную обувь в мороз.

***Хронические заболевания и состояния***

К группе риска  находятся  люди  с хроническими заболеваниями, пожилые, ослабленные, поскольку там, где здоровый человек не замерзнет ни при каких условиях, человек больной пострадает наверняка.

К заболеваниям и состояниям, увеличивающим риск отморожения, относятся:

·                     [облитерирующий эндартериит](http://polismed.com/articles-bolit-stopa-zabolevanija-.html);

·                     [тромбоз](http://polismed.com/subject-tromboz.html) глубоких вен;

·                     болезнь и синдром Рейно;

·                     травмы;

·                     [сердечная недостаточность](http://polismed.com/subject-serdechnaja-nedostatochnost.html);

·                     [цирроз печени](http://polismed.com/subject-cirroz.html);

·                     [сахарный диабет](http://polismed.com/subject-sakharnyjj-diabet.html)

·                     состояние алкогольного, наркотического опьянения;

·                     кровопотеря;

·                     [беременность](http://polismed.com/subject-beremennost1.html) в третьем триместре.

**Первая помощь.**

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения - доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. **ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ НЕТ ОСТАВИТЬ НА ПОСТРАДАВШЕМ. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать скорую помощь для оказания врачебной помощи!**

При  всех степенях отморожениях первая помощь заключается  в наложении на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр. Пострадавшим дают горячее питьё, горячую пищу.

**НЕЛЬЗЯ**  растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ПРИВЕДЕТ К НЕОБРАТИМЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ, ГИБЕЛИ ТКАНЕЙ.

Неприемлемы и неэффективны «народные» средства первой помощи - втирание масел, жира, растирание спиртом и дача алкоголя.

**Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:**

- Не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла.

- 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.

- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения.

- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.

- В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т.д.

- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных 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.

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

- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

- 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.

- Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

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 обморожениям, 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.

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения - это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

Исход заболевания значительно отличается в зависимости от тяжести поражения и своевременности медицинской помощи. Если при лёгких степенях обморожений прогноз условно благоприятный и трудоспособность восстанавливается полностью, то при тяжёлых холодовых травмах возможна потеря конечности, инвалидизация, а в некоторых случаях и летальный исход.

Врач хирург ГУЗ « Чаплыгинская РБ» Овчинников С.В.