

Профилактика и первая помощь при отморожениях

Памятка для населения

Отморожение возникает вследствие воздействия холода на тот или иной участок тела. Повышенная влажность, длительное воздействие низких температур, тесная обувь или одежда, приводящая к сдавлению кровеносных сосудов, кровопотеря, переутомление и предыдущие отморожения могут способствовать отморожению или увеличивать степень поражения тканей.

Вначале в результате спазма кровеносных сосудов кожа на отмороженном участке тела бледная, чувствительность понижена или отсутствует.

Через некоторое время спазм кровеносных сосудов сменяется расширением. Кожа приобретает ярко-красный цвет с синюшным оттенком. На отмороженном участке появляется небольшой отек, чувствительность восстанавливается, возникает чувство жжения, зуд.

Через несколько дней все эти явления постепенно проходят, но остается повышенная чувствительность этого участка к холоду. Так протекает I степень отморожения.

При отморожении II степени в тканях происходят более глубокие изменения. Вслед за признаками I степени на коже появляются пузыри, наполненные серозно-кровянистой жидкостью. Кожа принимает багрово-синюшный цвет, развивается более сильный отек, чувствительность долго не восстанавливается. В течение длительного времени у больных сохраняется склонность к повышенной реакции на воздействие холода, чувство жжения, ползание мурашек, покалывание, зуд. Кожа длительное время остается синюшной.

При III степени отморожения поражаются более глубокие участки тканей. В результате нарушения кровообращения и образования множественных тромбов в мелких сосудах наступает гангрена тканей. Клиническая картина характеризуется тем, что через несколько дней кожа на отмороженном участке темнеет, превращаясь в сухой струп.

Если омертвевают только поверхностно расположенные мягкие ткани, то это отморожение III степени.

Если же омертвение захватывает глубже лежащие ткани, включая и кости, то это классифицируют как отморожение IV степени. При этом развивается сухая или влажная гангрена.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При глубоких повреждениях, если применить быстрое отогревание конечностей, произойдет следующее: отогреются и оживут клетки кожи и

других поверхностных слоев. Сработает феномен «кислородной задолженности» в тканях, необходимо большое количество кислорода, активное выведение из клеток продуктов обмена.

Но ведь глубокие слои тканей еще заморожены. Кровоток в артериях и венах еще не восстановлен. Поэтому быстро отогретые верхние слои тканей погибают уже безвозвратно.

А если растереть отмороженные конечности? Растирание может помочь только при поверхностных отморожениях I и II степени, когда кровоток в магистральных сосудах еще сохранен. Нужно помнить, что замороженную кожу легко повредить, что приведет в последующем к нагноению.

Есть способ, позволяющий создать наилучшие условия для выведения замороженных тканей из парабиоза. Он заключается в медленном отогревании отмороженной конечности «изнутри».

После того, как осторожно снята обувь, на конечности накладывают толстые ватно-марлевые или шерстяные повязки. Отогревание снаружи становится невозможным. Нужно помочь отогреванию «изнутри»: выпить побольше горячего чая. Можно использовать и прямое «подогревание» крови. Ближе к поверхности в паховых областях проходят бедренные артерии, непосредственно снабжающие кровью нижние конечности. Именно сюда к паховым сгибам и нужно положить теплые грелки, уложить пострадавшего в теплую постель. Применение этого способа эффективно только в случае использования его сразу при оказании первой помощи.

ПРОФИЛАКТИКА

Строгое соблюдение мер защиты от холода, ношение одежды и обуви соответствующей погоде. Ношение непроницаемой для воды свободной обуви, позволяющей надевать две пары носков или портянок, принятие мер для устранения потливости ног. Следует отказаться от тугих поясов и одежды, сдавливающей тело. Важное значение имеет борьба с употреблением спиртных напитков. В состоянии опьянения человек теряет способность ощущать и анализировать охлаждение всего тела и отдельных его частей, контролировать свои действия.

Большую роль в профилактике отморожений играют различные формы закаливания организма: ежедневные обливания холодной водой, физические упражнения на холоде, которые способствуют сопротивляемости организма низкой температуре.

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

2017 г.