**Оказание первой помощи при переохлаждении и обморожении**



**Первая помощь при переохлаждении**

**Пребывание в атмосфере пониженной температуры ведет к потере тепла организмом и его переохлаждению.**

**Переохлаждение определяется следующими признаками:**

**- при температуре тела 37-35,5оС – дрожание (озноб);**

**- при температуре тела ниже 35оС дрожание прекращается, по мере снижения температуры тела возникает онемение или снижение чувствительности;**

**- при температуре 32-30оС – наступает окоченение мышц, сознание затуманивается, нарушается координация, движения становятся беспорядочные;**

**- при температуре тела до 29,4о – 27,2оС пострадавший теряет контакт с окружающей средой, у него продолжается окоченение мышц;**

**- при температуре тела 26,6о-20,5оС пострадавший теряет сознание, большинство рефлексов угасает; кожа, ставшая красной в начале охлаждения, становится бледной, синюшной. В тяжелых случаях она затвердевает и коченеет.**

**Человек в состоянии переохлаждения нуждается в срочной госпитализации**

**Алгоритм оказания первой помощи**

**-  поместить пострадавшего в теплое помещение;**

**- снять всю мокрую, холодную одежду, переодеть в сухую или завернуть в сухое одеяло;**

**- согреть пострадавшего бутылками с теплой водой, грелкой, теплым воздухом или теплом человеческого тела;**

**- обогревать следует постепенно: тело, шею, подмышечные и паховые области;**

**- если человек находится в сознании – дать ему теплое питье малыми дозами;**

**- если пострадавший без сознания, его необходимо раздеть или завернуть в сухое одеяло и до госпитализации постоянно контролировать дыхание и пульс; быть готовым в любой момент проводить сердечно-легочную реанимацию;**

**- при наличии транспорта все согревающие мероприятия проводить по пути в больницу.**

**При переохлаждении нельзя:**

**- позволять двигаться и ходить;**

**- массировать конечности и тело;**

**- обогревать слишком быстро;**

**- использовать горячее обогревание;**

**- делать сразу общее обогревание или вначале согревать только конечности (это может привести к шоку и остановке сердца);**

**- если пострадавший без сознания, нельзя обогревать – только снять холодную, мокрую одежду и завернуть в сухое одеяло.**



**Обморожение – признаки, степени и первая помощь при обморожении**

**Обморожение (отморожение) – это повреждение тканей, возникшее при низких температурах (обычно ниже −10 ºС). Может наблюдаться даже при нулевой температуре окружающей среды – в тех случаях, когда происходят большие потери теплоты за единицу времени.**

**В первую очередь агрессивному воздействию подвергаются выступающие и недостаточно защищенные части тела: ушные раковины, нос, щеки, кисти рук, стопы. Впоследствии развивается общее переохлаждение организма со снижением температуры тела до критических цифр.**



**Степени и признаки обморожения**

**В зависимости от длительности и интенсивности агрессивного воздействия, а также от характера повреждения тканей выделяют 4 степени обморожения.**

**Начальные проявления во всех случаях схожи (что не позволяет достоверно определить степень обморожения в первые часы после травмы):**

**- бледность и похолодание кожи;**

**- снижение чувствительности.**

**После появления первых общих симптомов развивается специфическая для каждой степени обморожения симптоматика**



**Первая степень обморожения**

**Характеризуется легкой болезненностью кожных покровов, после согревания отмечаются интенсивное покраснение и незначительная отечность, возможно шелушение пораженных участков без развития некроза. Через 5-7 дней кожные проявления полностью исчезают.**



**Вторая степень обморожения.**

**На поврежденных участках кожи в течение 24-48 часов появляются пузыри разного размера, заполненные прозрачным (серозным) содержимым. Болевые ощущения интенсивные, характерны зуд, жжение травмированных кожных покровов. При должном лечении состояние кожи восстанавливается через 7-14 дней, рубцовые деформации на месте поражения отсутствуют.**

**Третья степень обморожения**

**Происходит омертвение поврежденного кожного покрова, что приводит к потере чувствительности и образованию после согревания массивных болезненных пузырей с багрово-синюшным основанием, заполненных кровянистым содержимым. Впоследствии пузыри некротизируются и отторгаются с образованием рубцов и грануляций. Рубцевание может длиться до месяца, также происходит отторжение ногтевых пластин, иногда необратимое.**



**Четвертая степень обморожения**

**Проявляется тотальным некрозом не только кожных покровов, но и подлежащих мягких тканей (вплоть до костей и суставов). Травмированные участки кожи синюшны, после согревания образуется резко нарастающий отек, пузыри отсутствуют, чувствительность кожи после согревания не восстанавливается, впоследствии развивается гангрена. Пораженные участки подлежат ампутации.**

**При длительном пребывании в условиях низких температур возможно общее переохлаждение, о чем свидетельствует снижение температуры тела до 34 ºС и ниже (до 29-30 ºС в тяжелых случаях). В зависимости от тяжести состояние проявляется угнетением деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем различной интенсивности, вплоть до комы и летального исхода.**

**Первая помощь при обморожении**

**При поражении любой интенсивности в первую очередь необходимо в кратчайшие сроки доставить пострадавшего в теплое помещение. Если существует вероятность повторного отморожения, нельзя допускать оттаивания поврежденной части тела; в противном случае следует тщательно ее укрыть. Дальнейшие мероприятия зависят от степени обморожения.**

**При обморожении 1 степени требуется:**

**- согреть пораженные участки кожи (дыханием, осторожным растиранием мягкой шерстяной тканью или руками);**

**- наложить согревающую ватно-марлевую повязку в несколько слоев.**

**- дать выпить горячего чая, теплого молока, морса.**



**При обморожении 2-4 степени нужно:**

**- исключить быстрое согревание (массаж, растирание);**

**- наложить теплоизолирующую повязку (бинт и вату в несколько слоев, можно использовать шарфы, шерстяную ткань, платки);**

**- зафиксировать обмороженную конечность;**

**- вызвать бригаду скорой медицинской помощи.**

**Рекомендуется дать пострадавшему горячее питье и еду, можно принять Аспирин, Анальгин с Папаверином или Но-шпу для улучшения микроциркуляции крови.**



**При обморожении категорически запрещено:**

**- давать пить пострадавшему кофе и алкоголь, которые могут усугубить ситуацию;**

**- растирать обмороженную поверхность снегом, жесткой тканью (высока вероятность травмирования и последующего инфицирования поврежденной кожи);**

**- подвергать место отморожения интенсивному тепловому воздействию (при помощи горячей ванны, грелки, обогревателя и т. п.);**

**- растирать поврежденную кожу маслом, жиром, спиртом, поскольку это может осложнить течение заболевания;**

**- самостоятельно вскрывать пузыри и удалять некротизированные ткани.**