

Что такое обморожение

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже −10°C – 20°C. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

Под влиянием холода в тканях происходят сложные изменения, характер которых зависит от уровня и длительности снижения температуры. При действии температуры ниже −30°C основное значение при обморожении имеет повреждающее действие холода непосредственно на ткани, и происходит гибель клеток. При действии температуры до −10°–20°C, при котором наступает большинство обморожений, ведущее значение имеют сосудистые изменения в виде спазма мельчайших кровеносных сосудов. В результате замедляется кровоток, прекращается действие тканевых ферментов.

Степени обморожения

Обморожение I степени

Обычно наступает при непродолжительном воздействии холода.

Пораженный участок кожи бледный, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отёк. Омертвления кожи не возникает.

К концу недели после обморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи. Полное выздоровление наступает к 5 – 7 дню после обморожения.

Первые признаки такого обморожения – чувство жжения, покалывания с последующим онемением поражённого участка. Затем появляются кожный зуд и боли, которые могут быть и незначительными, и резко выраженными.

Обморожение III степени

Продолжительность периода холодового воздействия и снижения температуры в тканях увеличивается.

Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям.

Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2-3-й неделе, рубцевание продолжается до 1 месяца.

Интенсивность и продолжительность болевых ощущений более выражена, чем при обморожении II степени.

К обморожению на морозе приводят:

- тесная и влажная одежда и обувь;
- физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний;
- потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Статистика свидетельствует, что почти все тяжёлые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения.

Обморожение II степени

Возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак – образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым.

Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1-2 недель, грануляции и рубцы не образуются.

При обморожении II степени после согревания боли интенсивнее и продолжительнее, чем при обморожении I степени, беспокоят кожный зуд, жжение.

Обморожение IV степени

Возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением III и даже II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы.

Повреждённый участок конечности резко синюшный. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Температура кожи значительно ниже, чем на окружающих участках обморожения тканей, где часто имеется обморожение III-II степени и развиваются пузыри.

Отсутствие пузырей при развившемся значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствуют об обморожении IV степени.

ОБМОРО

НЕ ПОВТОРЯЙТЕ ОШИБОК

1. Нельзя растирать обмороженное место снегом

Кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки. Возникающие микрорасдины на коже способствуют внесению инфекции.

2. Нельзя быстро отогревать конечности

Поврежденные обморожением ткани начинают разрушаться, ухудшается течение обморожения.

3. Нельзя втирать масло, жир, растирать спиртом ткани при глубоком обморожении

Если снять на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Течение болезни осложнится.

4. Нельзя давать обмороженному месту снова замерзнуть

Если снять на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Течение болезни осложнится.

ОБМОРОЖЕНИЕ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Не чувствуете прикосновение?

На коже участки бледного, почти белого цвета?

На коже пузыри? Отек, синюшность?

ОБМОРОЖЕНИЕ II-IV СТЕПЕНИ

НЕЛЬЗЯ:

- быстро согревать конечности;
- делать массаж, растирание.

Это разрушит поврежденные ткани!

Теплоизолирующая повязка

Клеенка или прорезиненная ткань

марля

большое количество ваты

марля

обмороженный участок

1. Теплоизолировать

- Наложить теплоизолирующую повязку.
- Если под рукой нет бинта – можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань.
- Фиксировать конечность с помощью подручных средств, накладывая и прибинтовывая их поверх повязки

2. Срочно доставить в больницу

ОБМОРОЖЕНИЕ I СТЕПЕНИ

1. Согреть внешним теплом

- Растереть ладони до ощущения тепла;
- Прислонить теплую ладонь к участку побелевшей кожи на 2-3 минуты;
- Укутать шарфом, платком, рукавицей.

2. Согреть изнутри

- Как можно быстрее попасть в теплое помещение;
- Выпить 3-4 стакана теплого сладкого чая;
- Если внутреннее согревание сопровождается острой болью, принять 2-3 таблетки анальгина (при отсутствии аллергических реакций) и обязательно обратится к врачу.

МОЖНО: опустить обмороженную конечность в теплую воду (24° C), постепенно повышая температуру воды до нормальной температуры тела

ЖЕНИЕ

Подготовлено отделом по работе с персоналом ОАО «МРСК Северо-Запада», эксперт «ТБ» – Юлия Кузьминкина начальник отдела развития персонала

Профилактика переохлаждения и обморожения



Одевайтесь теплее

Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» – прослойки воздуха между слоями одежды отлично удерживают тепло.

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

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможны болевые ощущения и холодовые травмы. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.



Никакого алкоголя

Не пейте спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Кроме того, под хмелем невозможно сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и делает конечности более уязвимыми.



Согревающие кремы

Защищают кожу от обморожения при температуре до – 50°C. Устойчивы к температурным колебаниям. Срок хранения в закрытой упаковке составляет не менее 30 мес. с даты изготовления.

Разогревающим действием крема обладают благодаря комбинации минеральных веществ и экстракта конского каштана. Натуральные масла, воск и увлажняющие компоненты поддерживают способность кожи удерживать влагу и ускоряют естественную регенерацию.

Крема не содержат воды, поэтому могут применяться непосредственно в полевых условиях на морозе.



Берегите кожу

Выполняя работу при низких температурах, раз в час снимайте рукавицы и проверяйте пальцы рук.

Пользуйтесь помощью друга – следите за изменениями цвета лица у коллег. Особенно за ушами, носом и щеками. А они пусть следят за вашими.

Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

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.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Распределение числа несчастных случаев за 2010 г. по видам происшествий



ДТП – основной вид происшествий по тяжести последствий