



Наступили морозы, а значит, есть вероятность увеличения случаев обморожения людей. В первую очередь мороз не щадит пожилых людей, детей и граждан в состоянии алкогольного опьянения. Отморожениям подвержены страдающие варикозным расширением вен, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, облитерирующим эндартериитом (постепенное сужение сосудов, преимущественно артерий ног), сахарным диабетом с диабетической полинейропатией (снижение порога болевой и температурной чувствительности верхних и нижних конечностей).

Чаще отморожение возникает зимой, но не всегда в трескучий мороз. При сильном ветре отморожение может произойти даже при нулевой температуре, если оказаться на улице в промокшей или тесной обуви или одетым не по сезону. Отморожения возможны и при плюсовой (от 0 до +5°C) температуре воздуха, если сильный ветер и повышенная влажность.

Отмораживаются главным образом участки тела, кровоснабжение которых в силу их анатомической особенности недостаточно: мочки ушей, ушные раковины, нос, щёки, кисти и стопы. Реже – локтевые и коленные суставы, ягодицы, задние и боковые поверхности бёдер.

Признаки отморожения:

- первые признаки лёгкого отморожения – чувство жжения, покалывания,

покраснения кожи, затем онемение стоп, пальцев, ушей, носа;

- болезненность кожи, её синюшный оттенок, нарушение чувствительности отмороженных участков свидетельствуют о глубоком поражении кожи, подкожной клетчатки, а возможно, связок, мышц и даже костей;

- белые пятна, остающиеся на коже при надавливании на неё пальцем и исчезающие спустя 5-6 секунд.

При отморожении категорически противопоказано:

- растирать повреждённые места снегом или грубой материей (это приводит к образованию микротравм и усугубляет состояние замёрзшего);

- согревать отмороженные участки горячей водой или сухим жаром, так как быстрое отогревание приводит к некрозу повреждённой поверхности кожи;

- оттирать отмороженный участок жиром или маслом;

- «согреваться» спиртным;

- вскрывать самостоятельно пузыри.

Что необходимо предпринять, чтобы не замёрзнуть?

Все меры профилактики отморожений можно свести к одной единственной фразе – одеваться нужно теплее.

- На ноги лучше надеть две пары носков – сначала хлопчатобумажные, потом шерстяные.

- В обувь обязательно нужно вложить стельки – шерстяные или войлочные.

- На улице нужно как можно больше двигаться – так улучшается кровоснабжение.

- Перед выходом из дома на «выступающие части тела» можно нанести специальные защитные крема или, хотя бы, жир.

- Очень важно, почувствовав первые признаки отморожения, найти тёплое место.

Будьте здоровы и берегите себя!

[Министерство здравоохранения и социального развития Чувашской Республики](#)