

# Памятка

## "Первая доврачебная помощь при обморожении"

1. При подозрении на обморожение пострадавшего необходимо доставить в теплое отапливаемое помещение. При этом важно не допустить быстрого согревания поврежденных участков.

2. Переохлажденные участки тела, чаще руки или ноги, нужно оградить от воздействия тепла, наложив на них теплоизоляционные повязки из ваты, марли и клеенки (примерно 7 слоев). Повязка не должна закрывать неизменившиеся кожные покровы. В противном случае тепло от участков тела с ненарушенным кровообращением будет распространяться под повязкой на переохлажденные участки и вызывать их согревание с поверхности.

3. Нельзя быстро согревать обмороженный участок тела погружением в теплую (и горячую) воду. При понижении температуры в тканях клетки "засыпают", при этом нарушается кровоснабжение из-за резкого замедления кровотока в капиллярах. Восстановление жизнедеятельности клеток без возобновления кровотока губительно из-за того, что обмен веществ в клетке полностью восстанавливается, а кислород не доставляется и не удаляются продукты метаболизма. В результате клетка гибнет из-за отсутствия кислорода и накопления продуктов обмена веществ, происходит некроз клеток и тканей. Следствие - появление некроза тканей даже при легких степенях обморожения.

4. Нельзя растирать обмороженную конечность снегом или руками. Обтирать обмороженный участок снегом бессмысленно, поскольку таким образом кожа охлаждается еще больше. На ней возникают микротравмы, создающие благоприятные условия для развития инфекционного процесса, а затем гнойных поражений мягких тканей. Легкий массаж и несильное растирание возможны при I стадии обморожения, но в дальнейшем потенциальный вред от механического согревания превышает потенциальную пользу.

5. Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию ребенка (теплый чай, молоко). Обычно при обморожениях I степени данных мер оказывается достаточно.

6. Если цвет и чувствительность кожи восстанавливаются, ребенок не испытывает боли, то он не нуждается в дальнейшем лечении.

7. Если сохраняются бледность, местное снижение температуры, анестезия или боль в обмороженном участке, необходимо срочно показать ребенка врачу, поскольку указанные симптомы говорят о глубоком поражении мягких тканей. В этом случае очень важно оперативно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Если первая помощь не была оказана до прибытия санитарного транспорта, то следует оказать ее во время транспортировки. При этом следует принять все меры по предупреждению повторного охлаждения.

8. Чаще всего после отогревания применяют спиртовые и сухие асептические утепленные повязки. В случае появления на теле водянистых пузырей после обработки спиртом можно накрыть их салфеткой с антисептиком (например, фурациллином). При сильной боли будет не лишним прием парацетамола или ибупрофена. В дальнейшем в стационаре применяют сосудорасширяющие препараты, блокады.

9. Рекомендации по профилактике обморожений:

- в холодное время года носить головной убор и одежду из шерсти и меха, которые оставляют воздушную прослойку между телом и одеждой;
- закрывать части тела, наиболее подверженные обморожению (пальцы рук и ног, уши и нос);
- давать ребенку больше теплого питья, что способствует лучшей терморегуляции организма;
- проводить закаливание, что приводит к улучшению кровоснабжения тканей в условиях резкой смены температуры;
- дозировать прогулки в зимнее время года.