

## Когда "кусает" мороз

Как избежать переохлаждения или обморожения? Риск получить их возникает уже при снижении температуры до -10 С.



ГУ МЧС по Иркутской области напоминает: в мороз воздержитесь от употребления алкоголя и курения. Спиртное провоцирует усиленное выделение тепла организмом, создавая опасную иллюзию комфорта. Следовательно, переохлаждения можно просто не заметить.

А вещества, содержащиеся в табачном дыме, плохо влияют на циркуляцию крови в периферийных сосудах. Это делает руки и ноги гораздо более уязвимыми перед низкими температурами.

Одеваться в такую погоду лучше свободно - неплотно прилегающая одежда создает дополнительную «воздушную подушку» между вашим телом и окружающей средой - и в несколько слоев. При этом верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала. Нельзя выходить на мороз без перчаток или варежек, шарфа и шапки - чем меньше площади поверхности вашего тела останется незащищенной, тем лучше.

Обувь не должна быть тесной - это часто является причиной обморожения ног. В мороз лучше носить не хлопчатобумажные, а шерстяные носки, которые лучше впитывают излишнюю влагу. Теплые стельки – обязательны.

Металл на морозе становится опасен, и лучше не прикасаться к нему незащищенной кожей - возможно «прилипание». Травму способны вызвать даже обычные серьги. Кольца же могут нарушить нормальную циркуляцию крови в пальцах.

Первое, что необходимо сделать при переохлаждении, отморожении либо замерзании рук или ног - как можно скорее зайти в теплое помещение. Это может быть любой магазин, заведение общепита или подъезд жилого дома.

Ветер значительно увеличивает вероятность и силу последствий холодových травм - от него лучше спрятаться.

Нельзя на морозе снимать обувь с отмороженных конечностей: они после освобождения неизбежно гиперимеются (распухнут), и снова надеть сапоги или ботинки у вас уже не получится. Необходимо дотерпеть до теплого помещения. Замерзшие руки можно отогреть под подмышками.

Если вы едете в автомобиле, и он заглох там, где нет никаких населенных пунктов или местность вам не знакома, выходить из него не следует. Оставаясь в салоне, вызовите помощь по телефону или дождитесь, когда по трассе будут ехать другие люди на автомашине.

Первая помощь при обморожении и переохлаждении должна состоять в немедленном прекращении воздействия холода и доставлении пострадавшего в теплое помещение. Затем, чтобы восстановить кровообращение в поврежденных конечностях, следует снять с пострадавшего промерзшую обувь, перчатки и носки, а также дать ему выпить значительное количество горячей жидкости - например, сладкого чая. Для облегчения состояния можно принять обезболивающий препарат, но в любом случае одновременно с проведением этих мероприятий следует вызвать врача.

Обморожение I степени наступает, если воздействие холода было сравнительно непродолжительным. Пострадавший участок кожного покрова бледнеет, а после его согревания наблюдается покраснение, иногда - до багрового оттенка. Может наблюдаться незначительный отек. В этом случае следует провести согревание пораженных участков. Делать это можно легким массажем - обязательно теплыми руками. Также можно очень аккуратно растереть пораженное место шерстяной тканью - лишь до возникновения небольшого покраснения. После этого на пораженный участок следует наложить сухую ватно-марлевую повязку.

Если же у пострадавшего наблюдается обморожение II и более тяжелых степеней, растирание или массаж делать уже ни в коем случае нельзя! Необходимо наложить на пораженную поверхность термоизолирующую повязку, которая состоит из толстого слоя ваты между двумя слоями марли, поверх которых накладывается клеенка либо прорезиненная ткань. Пострадавшую конечность необходимо зафиксировать при помощи подручных средств (фанера, дощечка или кусок плотного картона), которые прибинтовываются поверх термоизолирующей повязки. Вместо ваты, если ее нет, можно использовать также теплую ткань или одежду. Пострадавшему следует дать горячее питье, вызвать "скорую помощь".

При обморожениях категорически не рекомендуется растирать пострадавшие участки тела снегом, т. к. это повредит и без того хрупкие после холодовой травмы кровеносные сосуды конечностей и может способствовать занесению болезнетворной инфекции через неизбежные микроразрывы. При глубоком обморожении втирать в кожу различные масла и жиры, равно как и растирать ее спиртом - не только бесполезно, но и травмоопасно.

Не проводите согревание пострадавших конечностей под струей горячей воды, у батареи или обогревателя - они должны согреваться только изнутри с помощью кровотока. В противном случае, когда клетки кожи уже "оттаяли", а кровь к ним еще не поступает, может развиться некроз.

Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте гулять без сопровождения взрослых, провожайте и встречайте в школы. Заигравшийся ребенок может не почувствовать обморожение.

Если Вы попали в беду, наберите телефон Единой службы спасения - "112" (с мобильного)!

Фото: [www.21.by](http://www.21.by)

Автор: Артур Скальский © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 4945 07.12.2014, 10:06 📌 929

URL: <https://babr24.com/?ADE=131130> Bytes: 5043 / 4962 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

[irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

