Первая помощь при обморожении и переохлаждении

Обморожение – это повреждение тканей тела человека в результате воздействия низких температур. Причины обморожения – длительное воздействие холода, особенно с ветром, повышенная влажность, тесная и мокрая одежда или обувь, общее состояние организма, обездвиженность и алкогольное опьянение. Воздействие холода на весь организм вызывает общее охлаждение. При этом возникают расстройства кровообращения вначале кожи, а затем и в глубоко лежащих тканях.

Вначале пострадавший ощущает чувство холода, боли, сменяющееся онемением, при котором исчезают вначале боли, а затем и всякая чувствительность. Потеря чувствительности делает незаметным дальнейшее воздействие холода, что чаще всего и приводит к обморожениям.

Первая помощь при общем переохлаждении:

1. Занести пострадавшего в теплое помещение.
2. Снять промерзшую обувь, носки, перчатки.
3. Дать пострадавшему выпить горячий чай, кофе, молоко. Накормить горячей пищей. Ни в коем случае нельзя давать алкоголь.

При признаках собственного переохлаждения необходимо:

1. Бороться со сном, больше двигаться.
2. Принять меры с использованием бумаги, пластиковых пакетов и других средств для утепления своей обуви и одежды.
3. Найти или построить убежище для защиты от холода.

Первая помощь при обморожении:

1. Внести пострадавшего в теплое помещение.
2. Наложить на пострадавшие участки теплоизолирующую повязку. Если есть возможность, сделать тепловые ванны в течение 20-30 минут. Температуру воды постепенно увеличивают с 20 до 40 С, при этом конечности тщательно отмывают с мылом от загрязнения. Затем поврежденные участки хорошо обтереть, закрыть стерильной повязкой и тепло укутать. При неглубоких обморожениях пострадавшие участки кожи можно согреть с помощью грелки или даже тепла рук. Помните: согревание должно идти медленно! Нельзя обкладывать человека горячими грелками, погружать в горячую ванну или под душ. Это может привести к нарушению сердечно-сосудистой деятельности, а порой и к летальному исходу.
3. Для снижения болей дать обезболивающие средства (анальгин, седалгин и т.п.).

Нельзя:

1. Обмороженные участки тела растирать снегом, льдом, так как при этом усиливается охлаждение, можно поранить кожу, что приведет к инфицированию раны.
2. Смазывать обмороженные участки жиром, мазями, так как это при образовании ран, затрудняет их обработку.

При необходимости пострадавшего надо доставить в лечебное медицинское учреждение, при этом принять все меры, предупреждающие повторное охлаждение.

Граждане! Будьте внимательны, умейте правильно оказывать само- и взаимопомощь при обморожениях.