

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

ОБЕРЕЖНО ЗИМА ОБМОРОЖЕННЯ

Зима – дуже підступний час року. До найбільш розповсюджених і важких випадків по своїх наслідках відносяться відмороження. Основною причиною ушкодження тканин є стійкі зміни в кровоносних судинах, викликані їх тривалим спазмом, що являє собою захисну реакцію організму на переохолодження. Відмороження може відбутися не тільки в морозну погоду, але і при температурі, близької до нульової. Для цього досить збігу таких факторів, як вологе повітря, низька температура і холодний вітер. Відмороженню сприяють носіння тісного взуття що затрудняє кровообіг одягу, взуття і рукавичок, а також ослаблення організму в результаті хвороби, крововтрати, стан сп'яніння.

При тривалому перебуванні людей (особливо незагартованих і чуттєвих до холоду) у таких умовах механізми природної саморегуляції організму утрачають свою здатність підтримувати нормальну температуру периферичних ділянок тіла. У них поступово сповільнюється, а потім припиняється кровообіг. Настає момент, коли організм уже не може протистояти впливу холоду і в тканинах відбуваються глибокі зміни, що ведуть до загибелі (омертвінню) кліток.

Відмороженню найчастіше піддаються пальці рук і ніг, вуха, ніс і щоки. По характері поразки розрізняють 4 ступеня відмороження. Перша, найбільш легка, характеризується тим, що після зігрівання на ураженій ділянці розвивається набряк, шкіра стає синюшною. При другий, більш тяжкого ступеня відмороження, на шкірі з'являються міхури, наповнені прозорою рідиною. Третій ступінь – важка: міхури, що утворилися на шкірі, містять кров'янисту рідину, а через кілька днів на уражених місцях виникає некроз (омертвіння). При четвертої, край важкого ступеня уражається не тільки шкіра, але промерзають і м'які тканини і навіть кістки.

Ступінь і вага відмороження залежать від тривалості впливу факторів, що ушкоджують. Тому постраждалого потрібно якомога швидше зігріти, помістити в тепле приміщення, напоїти гарячим чаєм чи кавою, дорослому дати небагато алкоголю. При відмороженні 2-4-й ступеня потерпілого треба негайно тепло укутати і відправити в лікувальне заклад. Запізніле звертання до лікаря, особливо при важкому відмороженні, чревате дуже небезпечними наслідками, аж до ампутації відморожених ділянок.

При більш легких ступенях відмороження до відправлення потерпілого в лікувальний заклад до прибуття лікаря відморожену кінцівку варто занурити в теплу воду (до відмороженої ділянки прикласти теплий водяний компрес) і дуже обережно розтерти відморожену ділянку до почервоніння шкіри і відновлення її чутливості, після чого накласти асептичну пов'язку. Вода повинна бути не гарячою, а ледве теплої чи кімнатної температури.

Ні в якому разі не можна занурювати відморожену кінцівку в холодну воду: це може привести до подальшого інтенсивного охолодження і лише погіршити становище. Не можна також розтирати відморожену частину тіла снігом. Сніг складається з кристаликів льоду з дуже гострими краями, що можуть сильно зашкодити шкіру при розтиранні. Вовняну тканину при розтиранні теж краще не застосовувати : вовна здирає шкіру, викликає роздратування й утворює садна. Згодом це може привести до синців, екземи, інфекції.

Підлеглі відмороженню ділянки тіла особливо чуттєві до холоду, тому надалі їх потрібно ретельно оберігати від впливу. Велике значення в профілактиці відмороження має вироблення стійкості до холоду шляхом загартовування організму. У людей звиклих до холоду, тепло в організмі утворюється більш інтенсивно. Це забезпечує краще кровопостачання шкіри і підвищує стійкість організму до переохолодження. Одним із способів захисту від відмороження є лазня. Гаряча пара і наступне занурення в холодну воду, обтирання снігом роблять організм невразливим для витівок матінки – зими. Щоб уникнути відмороження, необхідно в холодну, морозну погоду надягати теплий одяг, правильно підібране утеплене, непромокальне взуття, а в сильний мороз – валянки або теплі черевики на 1-2 розміри більше з товстими носками.

Будьте обережні !