**О рекомендациях по профилактике обморожений**

В сезон установления отрицательных температур воздуха филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в чувашской Республике – Чувашии в г. Канаш» напоминает об основных правилах профилактики обморожений при прогулках и работе на открытом воздухе.

Переохлаждение организма – это общее состояние человека, когда на всю его поверхность тела воздействует холод, а температура тела при этом падает ниже 35°C. Длительное влияние низких температур приводит к замерзанию, функции организма угнетаются, а при длительном воздействии холода и вовсе угасают. Переохлаждение и обморожение – похожие понятия, но имеющие некоторые различия.

Отморожение / обморожение - повреждение тканей организма в результате действия холода. Чаще возникает отморожение нижних конечностей, реже - верхних конечностей, носа, ушных раковин и др. Иногда обморожение наступает при небольшом морозе (от -3 до -5 град. С) и даже при плюсовой температуре, что обычно связано с понижением сопротивляемости организма (потеря крови при ранении, голод, опьянение и т.п.). Возникновению обморожения способствуют ветреная погода и повышенная влажность воздуха.

На холодовое воздействие организм реагирует рефлекторным спазмом периферических кровеносных сосудов. Кроме того, холод действует на ткани непосредственно, понижая их температуру и нарушая местный обмен веществ; развивающиеся изменения тканей зависят от длительности и интенсивности воздействия холода.

Различают 4 степени отморожения.

При отморожении. 1-й степени покраснение соответствующего участка тела сменяется его побледнением; исчезает чувствительность, иногда появляется ощущение покалывания или пощипывания; после отогревания пораженный участок кожи краснеет и припухает, отмечается небольшая боль, жжение, через 2-3 суток все симптомы полностью исчезают. При отморожении 2-й степени возникают более выраженные расстройства кровообращения, однако изменения в сосудах обратимы; кожа резко бледнеет, при отогревании приобретает багровую окраску, отечность распространяется дальше отмороженных участков, появляются пузыри со светлой или кровянистой жидкостью.

При длительном охлаждении или действии очень низких температур возникает обморожение 3-й степени: резко нарушается кровообращение, кожа после отогревания становится сине-багровой, иногда чёрной, пузыри заполнены кровяной жидкостью темно-бурого цвета; в первые дни на участке обморожения обнаруживается полная потеря чувствительности, затем появляются сильные боли.

Отморожение 4-й степени сопровождается омертвением не только мягких тканей, но и костей.

Признаки и симптомы обморожения: потеря чувствительности; ощущение покалывания или пощипывания; побеление кожи; волдыри.

Часто встречаются и холодовые травмы, возникающие при соприкосновении теплой кожи с холодным металлическим предметом. Особенно часто такие виды обморожения встречаются у детей.

Во избежание таких ситуаций, зимой нельзя давать детям лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок желательно обмотайте материей, клейкой лентой — скотчем или закройте старым одеялом. Обязательно защищайте их руки варежками.

К обморожению на морозе могут приводить тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, провоцирующим фактором может быть курение и употребление алкоголя.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе: **·** не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом; **·** носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь многослойно, при этом между слоями одежды будут прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло или используйте специальное термобелье. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

**·** не допускайте замерзания обмороженного места вновь– это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

**·** прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

**·** избегайте употребления спиртного – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;

**·**курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и, таким образом, делает конечности более уязвимыми, поэтому рекомендуем не курить на морозе;

Особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью устроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция теплорегуляции бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждениям и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки.

**Первая помощь при обморожениях.**

Для согревания потерпевшего нужно занести в теплое помещение, дать горячий чай или молоко. Укрыть поврежденные конечности теплоизолирующей повязкой.

Если обморожения незначительны, можно согреть пальцы рук, спрятав их под мышки. Если обморожен нос, тепла руки будет достаточно, чтобы согреть его. Не позволяйте согретому участку кожи замерзнуть снова. Чем чаще ткань замерзает и согревается, тем серьезнее может стать повреждение.

Если обморожены щеки или нос, отогревание можно сделать, растирая их на морозе, и затем отнести пострадавшего в помещение. Не рекомендуется растирать отмороженные участки снегом. Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки могут поранить кожу.

После оказания первой помощи больного необходимо быстро доставить в больницу, т.к. даже при незначительных переохлаждениях снижаются защитные силы организма.