**Профилактика обморожений, меры предотвращения**

Обморожением называется повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур, в тяжелых случаях приводящее к некрозу (омертвлению) тканей. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре воздуха ниже минус 10 градусов. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью или весной при температуре около нуля. Обморожению на морозе способствуют множество факторов: физическое переутомление, сниженный иммунитет, голод, сердечно-сосудистые заболевания, тяжелые травмы с кровопотерей, хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение, алкогольное опьянение, тесная одежда и обувь и многие другие.

В зависимости от тяжести поражения тканей обморожение разделяют на степени:

**Первая степень обморожения**характеризуется побледнением кожного покрова пораженного участка тела, онемением, снижением чувствительности и температуры. Согревание пораженного участка сопровождается жжением, зудом, покраснением и отечностью кожи.

**Вторая степень обморожения** сопровождается выраженным побледнением кожного покрова в результате нарушенного кровообращения. При согревания кожа становится ярко-красной или приобретает багровый оттенок, отечность сопровождается появлением пузырей, наполненных жидкостью. Процесс сопровождается сильной болью.

**Третья степень обморожения**. Кожа приобретает сине-багровый, почти черный цвет. Наблюдаются пузыри с кровянистым содержимым. При согревании некоторое время сохраняется сниженная чувствительность кожи, затем появляется сильная боль, сопровождающая отторжение отмерших тканей.

**Четвертая степень обморожения**. Происходит глубокое, необратимое омертвение не только кожных и мышечных тканей, но и костей.

**Как избежать обморожения?**

1. Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не должны  сковывать  движений и препятствовать нормальной циркуляции крови.

2. Одевайтесь  многослойно, в одежду из натуральных тканей. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло. В обувь, по возможности, вложите дополнительные войлочные или меховые стельки.

3. Защитите кожу лица и рук!  Перед выходом на улицу используйте  жирный крем. Женщинам имеет смысл на лицо нанести дополнительный слой рассыпчатой пудры.

4. Откажитесь от курения на морозе!  Под воздействием никотина  сужаются периферические сосуды, и, следовательно, возрастает вероятность холодовой травмы конечностей.

5. Алкоголь не согревает! Давая кратковременную иллюзию тепла, он расширяет кровеносные сосуды, тем самым увеличивая общую теплоотдачу организма. Кроме того, при алкогольном опьянении внимание рассеивается, и первые признаки обморожения остаются незамеченными.

6. Выходя  на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Шапка и шарф строго обязательны.  Голова и шея – зоны с  высокой теплоотдачей , они активно  кровоснабжаются  и имеют  очень тонкий слой жировой прослойки. Подвергая  голову и шею воздействию холода, вы способствуете общему переохлаждению организма.

7. Варежки защищают от мороза лучше перчаток.  Выбирайте варежки из непродуваемой и влагоотталкивающей  ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов при всех достоинствах, от мороза не спасают.

8. Снимите металлические  украшения  на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты).

9. Во время пребывания на морозе через каждые  20-30 минут заходите в обогреваемое  помещение на 5-10минут  для согревания и самоосмотра (убедитесь в отсутствии первых признаков обморожения на замерзших участках тела).

10. Не допускайте повторного охлаждения обмороженного места, это вызывает более серьезные повреждения кожи!

11. Защищайтесь от ветра — вероятность обморожения при воздействии  ветра  значительно выше!

12. Особенно внимательны будьте к пожилым людям и детям! Особенности терморегуляции делают людей этих возрастных категорий крайне  чувствительными к воздействию низких температур!

**Первая помощь при обморожении:**

1. Исключите воздействие холода.

2. Снимите холодную одежду и обувь, переоденьтесь в теплое бельё.

3. При обморожении первой или второй степени  постепенно согревайте  пораженный участок в слегка теплой воде (не выше 36 °C), при отсутствии пузырей можно сделать мягкий поверхностный массаж, это стимулирует работу кровеносных сосудов.

4. На поврежденную область  наложите  теплоизоляционную повязку на 15-20 часов.

5. При обморожении третьей-четвертой степеней следует срочно обратиться за медицинской помощью.

**Что нельзя делать при обморожении?**

1. Растирать пораженные холодом участки тела снегом. Площадь обморожения от такой меры спасения только увеличится.
2. Согревать обмороженные участки кожи горячим (опускать в теплую воду, согревать в непосредственной близости от огня или батареи). При таком способе согревания возможен ожог.
3. Растирать травмированные холодом участки водкой, спиртом.

**Соблюдение этих простых правил позволит пережить холода без вреда для здоровья.**