

Первая помощь при переохлаждении и обморожении

Переохлаждение, или гипотермия, представляет собой опасное состояние, при котором общее снижение температуры тела под воздействием холода приводит к расстройству жизненно важных функций организма. Его развитию способствует не только длительное пребывание на морозе в неподходящей одежде, но и дополнительные факторы, такие как физическое истощение, травма или голод. Наиболее уязвимы к переохлаждению дети и пожилые люди.

Распознать начинающуюся гипотермию можно по ощущению сильного озноба, дрожи и жалобам на холод. По мере усугубления на смену дрожи приходит апатия и заторможенность, ослабевают воля к активным действиям, а пульс и дыхание становятся реже. В тяжелой стадии сознание угасает, частота сердечных сокращений падает до критических 30-40 ударов в минуту, а дыхание становится едва заметным — 3-6 вдохов в минуту.

Важно помнить, что общее переохлаждение часто сочетается с локальным обморожением отдельных частей тела.

Основная задача первой помощи — остановить охлаждение и обеспечить постепенное согревание изнутри. Для этого необходимо:

1. поменять одежду на теплую и сухую, укутать пострадавшего;
2. переместить пострадавшего в более теплое помещение;
3. дать теплое, но не обжигающее питье;

В помещении можно дополнительно направить на человека поток теплого воздуха.

При выраженном переохлаждении контролировать состояние, быть готовым к проведению сердечно-легочной реанимации в объеме компрессий грудной клетки и искусственной вентиляции легких.

Отдельного внимания требует холодовая травма — обморожение. Его можно получить не только в сильный мороз, но и при температуре около нуля, особенно в сырую и ветреную погоду, просто выйдя на улицу без перчаток или в тесной обуви. Чаще всего от этого страдают люди в состоянии алкогольного опьянения, теряющие чувствительность к холоду, и дети, которые могут слишком увлечься игрой.

Первые признаки обморожения — это побеление кожи и потеря чувствительности на пораженном участке. При более глубоком поражении (вторая степень) на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью. Наиболее тяжелые формы — третья и четвертая степень — характеризуются синюшностью тканей и пузырями с кровянистым содержимым, что свидетельствует об омертвлении кожи, а в крайних случаях — и глубжележащих тканей, что может повлечь ампутацию.

Первая помощь при обморожении:

Тяжелых последствий обморожения, возможно избежать, если пострадавшему своевременно будет оказана первая медицинская помощь,

которая должна быть направлена на восстановление кровообращения в пораженном участке и согревание организма.

Пострадавшего с начальной степенью обморожения нужно в первую очередь согреть – доставить в теплое помещение, дать горячее питье: кофе, чай с медом или малиновым вареньем. Восстановить нормальное кровообращение поможет теплая ванна.

В течение 30 минут в ней постепенно надо поднять температуру с 20 градусов до 40. После ванны насухо вытереть чистым полотенцем пораженные части тела и лечь в постель, укрывшись теплым одеялом.

Если обморозились руки, уши, щеки или нос - не надо растирать их снегом. Имеющиеся в нем льдинки могут поцарапать кожу, а охлаждение только усилится. К тому же со снегом может быть занесена инфекция. Поэтому лучше растирать пораженный участок чистой рукой или мягкой тканью. Делать это следует до тех пор, пока побелевшая кожа не покраснеет и не начнет покалывать.

При 3 й или 4 й степени обморожения надо обратиться за скорой медицинской помощью. Пока помощь в пути, можно помочь пострадавшему следующим образом: наложите на обмороженную часть тела сухую и чистую (желательно стерильную) повязку с толстым слоем ваты. Сверху обмотайте пострадавшую конечность шерстяным платком или шарфом. Руками обмороженного места лучше не касаться. И ни в коем случае не смазывайте пострадавший участок какой-либо мазью или жиром.

Телефон спасения - 01 «Служба 01 МЧС России» с мобильного - "112".