

Обморожение — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. Обморожение является основным состоянием, которое вызывает воздействие низкой температуры на тело человека, особенно при сильном ветре и высокой влажности. Это приводит к повреждению тканей, которое может вызвать различные нарушения. Обморожение чаще всего проводят открытыми участками тела, такими как пальцы, нос, уши, щеки и подбородок, но может коснуться и других частей тела.

Причины обморожений

Обморожения продолжаются в результате длительного воздействия низких температур, ниже -10°C , особенно в условиях сильного ветра.

Факторами риска являются:

Продолжительное пребывание на улице в условиях низкой температуры.

Мокрая одежда и обувь, обеспечивающая быстрое охлаждение тела.

Сильный ветер, увеличивающий потери тепла (эффект «похолодания»).

Алкоголь, который расширяет сосуды и помещает в тепло.

Недостаточная защита открытых участков тела, таких как лицо и руки.

Симптомы обморожения могут различаться в зависимости от степени повреждения тканей:

— Легкая степень (первичная): покраснение, легкий отек, онемение.

— Средняя степень (вторичная): пузырьки, боли в пораженной области, кожа может стать бледной или синюшной.

— Тяжелая степень (третья и четвертая): некроз тканей, потеря чувствительности, сильные боли, возможна ампутация.

Рекомендации по защите от обморожений

1. Одевайтесь тепло:

— Носите несколько слоев одежды. Это поможет сохранить тепло тела.

— Используйте термобелье, чтобы удерживать тепло рядом с телом.

— Одевайте шерстяные или специальные синтетические носки, чтобы предотвратить

переохлаждение ног.

— Не забывайте шапки, шарфы и перчатки – волосы и кожа головы могут потерять много тепла, а конечности подвержены обморожению.

2. Избегайте длительного пребывания на холоде:

— Ограничьте время, проведенное на улице, особенно при сильном ветре или низких температурах.

— Делайте частые перерывы в теплых помещениях, если приходится находиться на холоде.

3. Следите за своими конечностями:

— Обратите внимание на симптомы обморожения: онемение, покалывание, изменение цвета кожи (бледность или синюшность).

— При первых признаках обморожения (ледящее ощущение) немедленно возвращайтесь в тепло.

4. Подготовьте обувь:

— Носите водонепроницаемую и утепленную обувь.

— Убедитесь, что ваша обувь не слишком тесная, так как это может ограничивать кровообращение.

5. Держите тело в движении:

— Физическая активность поможет поддерживать тепло. Избегайте длительной неподвижности на холоде.

6. Пейте горячие напитки:

— Теплые напитки, такие как чай, кофе или горячий шоколад, помогут поддерживать внутреннюю температуру тела.

7. Не употребляйте алкоголь:

— Алкоголь может привести к увеличению потери тепла и снизить восприятие холода, увеличивая риск обморожения.

8. Создавайте план на случай зимних условий:

— Убедитесь, что у вас есть необходимый запас еды и воды, особенно если вы живете в труднодоступных районах.

— Обсудите с близкими, как вы будете действовать в экстремальных погодных условиях.

9. Будьте внимательны к другим:

— Помогайте другим, особенно детям и пожилым людям, которые могут быть более уязвимыми к обморожению.