

ПАМ'ЯТКА



Обмороження – це місцеве ураження тканин під впливом низької температури. Виникненню обмороження сприяють холодне повітря та вітер. Найчастіше потерпають від холоду пальці обох верхніх і нижніх кінцівок, вуха, ніс, щоки. Причинами обмороження є порушення нормального кровообігу та вплив низьких температур.

Ознаки переохолодження: тремтіння, синюшність шкіри, губ, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», позіхання, затьмарення свідомості.

Перша медична допомога у разі обмороження

Слід помістити потерпілого в тепле приміщення, з обмороженого місця зняти одяг, напоїти теплим чаєм. Обморожену частину тіла слід розтерти спиртом, а потім м'якою тканиною. Якщо ніс, щоки, вуха побіліли, необхідно розтирати їх чистою рукою чи м'якою тканиною доти, доки вони не почервоніють.

У жодному разі не можна розтирати шкіру снігом – це ще більше її травмує. Якщо ушкоджено кінцівку, то під час розтирання потерпілий має намагатися рухати нею, щоб відновити кровообіг. Розтирання протипоказане, якщо обморожене місце припухло або на ньому з'явилися пухирці.

Профілактика переохолодження та обмороження

Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження при сильному холоді:

- не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликаючи ілюзію тепла;
- не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;
- носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові, одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Тісне взуття, брудні шкарпетки, відсутність устілки можуть створювати передумови обмороження;
- не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу; найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині;
- у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;
- не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас;
- не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря;
- не виходьте на мороз з вологим волоссям;
- перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія.

Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження. На вітрі вірогідність обмороження зростає. В разі необхідності своєчасно починайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки.

Врешті-решт пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!