

Памятка (инструкция) для населения по профилактике общего переохлаждения и отморожений

Под влиянием охлаждения может развиваться общая (переохлаждение) и местная холодовая травма (отморожение) или их сочетание.

Общим переохлаждением или гипотермией считается состояние организма, при котором температура внутренних органов опускается ниже $+35^{\circ}\text{C}$. Если тело защищено тёплой одеждой или снеговой массой переохлаждение на воздухе развивается более медленно. В то же время, когда одновременно действуют влага и сильно охлаждённый воздух с ветром, переохлаждение развивается значительно быстрее.

Имеется три стадии общего переохлаждения:

- Лёгкая — развивается при снижении температуры тела до $35-33^{\circ}\text{C}$ и характеризуется общей усталостью, слабостью, сонливостью. Движения скованные, речь становится замедленной, человек раздельно произносит слоги и слова, пульс редкий — 60-66 в 1 мин., артериальное давление часто умеренно повышено (до 140/100 мм рт. ст.). Пострадавшие отмечают жажду, озноб. Кожа бледная, мраморной окраски, появляется «гусиная кожа».

- Средней тяжести — развивается при снижении температуры тела до $32-29^{\circ}\text{C}$. При этом сознание угнетено, взгляд бессмысленный, движения в суставах резко скованны, дыхание редкое, поверхностное, сокращения сердца урываются, пульс слабого наполнения, артериальное давление снижено. Кожа бледная, синюшная, холодная на ощупь.

- Тяжёлая — развивается при снижении температуры тела ниже 29°C . Сознание отсутствует, зрачки узкие, реакция на свет вялая или вовсе отсутствует. Могут отмечаться судороги конечностей, распрямить их удаётся с большим трудом (окопчение). Жевательные мышцы, мышцы брюшного пресса напряжены. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Дыхание редкое, поверхностное, прерывистое. Пульс редкий, слабого наполнения (34-30 в 1 мин.), артериальное давление снижено или не определяется. Снижение температуры тела до $25-22^{\circ}\text{C}$ приводит к смерти пострадавшего.

Следует отметить, что тяжёлое состояние пациента обладает потенциально достаточно высокой обратимостью при проведении своевременного и адекватного лечения! При этом прогноз при тяжёлой степени общего охлаждения определяется наличием осложнений.

Отморожения — локальное поражение тканей в результате воздействия низких температур, отличающееся возможностью развития омертвления глубоких слоёв кожи и глубжележащих структур. Имеются несколько факторов, которые способствуют развитию отморожений:

- метеорологические факторы — повышенная влажность, ветер;
- механическое нарушение кровообращения — тесная обувь, одежда, длительное пребывание в неудобной позе и др.;
- заболевания — нарушение кровоснабжения, проводимости нервных импульсов, перенесённые ранее отморожения;

- снижение общей сопротивляемости организма — усталость, ранения, кровопотеря, недавно перенесённые инфекционные заболевания и др.;
- состояния, ведущие к потере адекватной защиты от воздействия холода, — алкогольное (до 80 % отморожений) и наркотическое опьянение, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания и другие.

Выделяют 3 степени отморожения (по данным МКБ 10):

- I степень — поверхностные;
- II степень — пограничные;
- III степень — глубокие.

Поверхностные отморожения лечатся консервативно, в то же время при пограничных, а тем более глубоких отморожениях, проводится хирургическое лечение и, в связи с поражением отдельных участков конечностей, часто приходится выполнять ампутации.

Сразу после травмы и начала лечения очень трудно определить глубину поражения тканей холодом даже для медицинских работников. Определение степени отморожения может быть достоверно установлено лишь спустя несколько дней после получения холодовой травмы.

Распространённость необратимых изменений зависит не только от интенсивности воздействия поражающего фактора (холода), но и от своевременности и правильности проводимого лечения в первые часы после травмы. Несмотря на значительную разницу температур здоровых и охлаждённых тканей, неотложные лечебные мероприятия позволяют предотвратить у части пациентов развитие глубоких термических поражений, поэтому очень важно своевременно обратиться к врачу.

Профилактика поражений холодом

При тщательно проводимой профилактике общие переохлаждения и отморожения не должны развиваться.

- В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.
- Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму.
- Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
- Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.
- Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» — между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые отлично удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- Используйте правильную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить тёплые стельки,

а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

- 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. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.

- Прячьтесь от ветра — вероятность отморожения на ветру значительно выше.

- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

- Не мочите кожу — вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в тёплое место. Находясь в лесу, необходимо разжечь костёр, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

- Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Пользуйтесь помощью друга — следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

- Не позволяйте отмороженному месту снова замёрзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

- Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей — они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до тёплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

- Если у вас заглохла машина вдали от населённого пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдёт другой автомобиль.

- В профилактике отморожений, кроме других мер, играет важную роль знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении, — зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями.

- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место — магазин, кафе, подъезд, машина — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д.

Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

- Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма ещё не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребёнка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

- Помните также и о домашних животных! У них тоже могут быть отморожения.

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях:

- Нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное.
- Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, тёплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к ещё большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.

- Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло. Восстановление температуры охлаждённых тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри — кнаружи».

- Самостоятельно или с помощью помощников вызвать скорую медицинскую помощь.

- Если пострадавший находится в сознании, предложить ему обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу.

- Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять с отмороженных конечностей обувь и одежду.

- Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.