

С приходом зимних холодов

Зимы в последние годы отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром. С приходом зимних холодов в больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями.

Люди часто переохлаждаются или получают обморожение из-за того, что они не могут оценить, насколько тепло они одеты, а также не понимают, что с их конечностями, щеками, носом или ушами происходит что-то не то.

Отморожение – повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах.

Профилактика отморожений:

✚ В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

✚ Одевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

✚ Откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Пьяный человек не может сконцентрировать внимание на признаках отморожения.



✚ Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.

✚ В удобные зимние сапоги или не тесные ботинки нужно положить теплые стельки, надеть шерстяные носки.



✚ Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок можно защитить шарфом.

✚ Вероятность отморожения на ветру значительно выше.

✚ Не носите на морозе металлических украшений. Так как металл остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. К тому же кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

✚ Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

✚ Если вдруг на прогулке вы почувствовали признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания.

Берегите себя и своих близких!