

Первая помощь при переохлаждении



Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждений:

- ❖ Не пейте спиртного – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках переохлаждения.
- ❖ 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 так, чтобы между слоями одежды были прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- ❖ Тесная обувь, отсутствие стельки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожений. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
- ❖ Не выходите на морозе 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.
- ❖ Не носите на морозе металлических украшений.
- ❖ Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа. Пущенное на самотек отморожение может привести к тяжелым последствиям и даже потере конечности.
- ❖ Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место: магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра, потенциально уязвимых для отморожения мест.
- ❖ Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.
- ❖ Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха.

Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждениям, и это следует учитывать при планировании прогулки.



Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Первая помощь при переохлаждении

1. Немедленно обеспечить условия по прекращению теплоотдачи организмом: вытащить человека из холодной воды, снега, холодного помещения, открытого, продуваемого ветром пространства, поднять с мокрой, холодной поверхности.

2. Согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье, разогреть в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги. При возможности поместить в ванну, постепенно доведя температуру воды до +40С; прием теплой ванны нужно прекратить, когда температура тела поднимется до +34С.

3. Если пострадавший находится в тяжелом состоянии: теряет сознание, пульс и дыхание замедлены или вообще отсутствуют, то необходимо немедленно приступить к оказанию неотложной медицинской помощи, вызвать врача или доставить больного в лечебное учреждение.

При оказании первой помощи пострадавшему ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 1) проводить интенсивное отогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение; смазывать пораженные участки жирными мазями;
- 2) растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться;
- 3) использовать открытый огонь и алкоголь;
- 4) класть человека на холодное основание и растирать снегом.



Если проведение описанных выше мероприятий не принесло ожидаемого эффекта, пораженные участки остались холодными и синими, пострадавшего необходимо срочно доставить в больницу, чтобы предотвратить дальнейшее отмирание тканей и гангрену.

Берегите себя и своих близких в зимнее время года!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.