

Как защитить себя от обморожения?

Пришла настоящая зима, с морозами и холодными ветрами. В таких условиях многие люди становятся подвержены переохлаждению и обморожению, что может иметь очень серьезные последствия для здоровья. К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний и др.

Вот несколько правильных советов как защитить себя от обморожения?

Собираясь на длительную прогулку на морозе, наденьте несколько слоев одежды — воздух между ними удержит тепло. Перед выходом нужно плотно поесть, возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом. Чем больше в организме калорий, тем лучше он защищен от холода. Неплохо взять с собой термос с горячим чаем. А вот «согревание» с помощью алкоголя, может привести к тяжелым последствиям, так как дает лишь иллюзию тепла-сосуды расширяются, тем самым, отдавая больше тепла, а затем резко сужаются, вследствие чего замерзают конечности. и Нарушается адекватное восприятие - притупляются болевые ощущения, что не позволяет вовремя почувствовать боль и дискомфорт. Поэтому большинство обморожений приводящих к ампутации конечностей происходит в состоянии алкогольного опьянения.

Первая помощь при обморожениях.

Первая помощь при обморожении различается в зависимости от ее степени, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний. В первую очередь, пострадавшего нужно перенести в теплое помещение, снять с него одежду, обувь (необходимо все сделать аккуратно, чтобы не повредить обмороженные участки). Не рекомендуется также держать отмороженные конечности в горячей воде, у открытого огня, батареи, обогревателя: чувствительность таких пораженных тканей снижена и возможен случай дополнительного поражения кожи. Пострадавшего следует укрыть одеялом и согревать его теплыми грелками. Можно напоить его горячим чаем, дать теплую пищу. Обмороженные участки нельзя растирать снегом, смазывать спиртовыми растворами, маслами и жирами.

***В случае сильного обморожения
необходимо срочно обратиться к врачу!***