

## ПРОФИЛАКТИКА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



Обморожение – это повреждение тканей тела, вызванное воздействием низкой температуры. Чаще всего оно появляется на недостаточно защищенных от холода участках: пальцах рук и ног, ушах, носу или щеках.

Симптомы обморожения – жжение и зуд, а также изменение цвета кожи на пораженном участке – неприятны, но их развитие можно предотвратить.

### **Что вызывает обморожение?**

Если кожа охлаждается, кровеносные сосуды вблизи ее поверхности сужаются, чтобы уменьшить поток крови и сохранить больше тепла для организма. Если кожа нагревается, сосуды, наоборот, расширяются, увеличивая приток крови к коже, чтобы отдать лишнее тепло. Это нормальный процесс терморегуляции организма.

Обморожение – это «неправильная» реакция организма на холод. Если сильно охлажденная кожа нагревается слишком быстро (например, у отопительного прибора или костра), кровеносные сосуды не всегда могут справиться с возросшим потоком крови, и она просачивается в окружающие ткани.

Это приводит к набуханию, отеку и раздражению кожи, характерному для обморожения.

### **Что повышает риск обморожений?**

Обморожения могут случиться у человека любого возраста, но больше всего им подвержены дети, люди старшего возраста, женщины и страдающие нарушениями кровообращения.

### *Зимние тренировки на улице*

У зимней экипировки для занятий спортом на улице есть свои правила. Узнайте, как одеваться на пробежку зимой и что понадобится на горнолыжном склоне.

Что еще повышает риск обморожений?

- Регулярное воздействие влаги и ветра
- Недостаточно теплая одежда или обувь
- Неправильно подобранная обувь, приводящая к потливости стоп и их переохлаждению из-за избытка влаги
- Неправильно подобранная одежда, нарушающая кровообращение в конечностях

- Тесная обувь, нарушающая кровообращение в сосудах стоп
- Курение, приводящее к постоянному сужению кровеносных сосудов из-за воздействия никотина
- Плохое питание и низкая масса тела

Поражение тканей тела холодом широко распространены в тех регионах, где влажность в зимний период повышена. Например, в Центральной России вероятность получить обморожение выше, чем в Сибири, где зимы холоднее, но воздух суше.

### **СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ**

При воздействии холода, люди, склонные к обморожению, обычно испытывают зуд и жжение в области кистей рук, стоп или на лице. При переходе в теплое помещение зуд и жжение становятся более интенсивными.

Пораженные участки кожи также могут отекать и менять цвет на красный и даже фиолетовый. При сильном обморожении на поверхности кожи могут появиться трещины, пузыри и язвы.

Симптомы обморожения обычно появляются **через несколько часов** после воздействия холода.

**Внимание!** Если вы не уверены в том, что вызвало неприятные симптомы – обязательно обратитесь к дерматологу. Зуд и отеки, особенно на коже ног, могут быть и признаками развития грибковой инфекции или других заболеваний.

Если на коже появляются трещины, пузыри, и вы испытываете сильную боль – это также повод для обращения к врачу. Поврежденная кожа после обморожения **легко травмируется и инфицируется**.

Легкие обморожения чаще всего проходят самостоятельно в течение одной-двух недель. При условии, что пораженный участок тела постоянно находится в тепле. Однако если обморожения повторяются регулярно, вам надо обязательно обратиться к врачу, чтобы выяснить, в каком состоянии находятся сосуды, питающие переохлаждающийся участок тела.

### **Алкоголь, который не согревает**

В холодный период пристрастие к алкоголю может привести к переохлаждению и обморожению. Прочтите о том, почему зимой мы пьем больше и как это предотвратить.

### **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ?**

**Лучший способ предотвратить обморожение – ограничить воздействие холода и улучшить кровообращение в организме.**

- Бросьте курить. Никотин заставляет кровеносные сосуды сжиматься, что увеличивает риск обморожения.
- Откажитесь от чрезмерного потребления кофе в период холодов. Кофеин также вызывает спазм сосудов.
- Ведите активный образ жизни – это улучшает кровообращение во всем теле.

- Носите теплую одежду, которая хорошо защищает руки, ноги и голову.
- В зимний период носите высокую обувь, не стесняйтесь надевать плотные колготки, теплые брюки или длинное белье под одежду.
- Зимой избегайте жесткой и тесной обуви, нарушающей кровообращение в стопах.
- Ешьте как минимум одно горячее блюдо в течение дня в холодное время года.
- Никогда не надевайте влажную обувь.

**Внимание!** Если ваши руки или ноги слишком замерзли, отогревайте их постепенно. Слишком быстрое повышение температуры кожи – основная причина развития неприятных симптомов обморожения. Так, например, не надо подставлять замерзшие конечности под горячую воду. Наденьте теплые носки и пройдите по дому. Это улучшит кровообращение, но не спровоцирует излишний кровоток в сжавшихся сосудах.

### **САМОЕ ВАЖНОЕ**

Обморожения происходят обычно при воздействии холода и повышенной влажности. Чаще всего неприятные симптомы воздействия холода встречаются у тех, кто курит, злоупотребляет кофе и носит слишком тесную одежду или обувь.