

Профилактика отморожений (обморожений)

Зима – это время новогодних праздников, пора новых ярких впечатлений, красивой зимней сказки, зимнего отдыха. Это период

удивительно красивой природы, роскошных сугробов и заснеженных далей, которые словно в сказке манят прокатиться на лыжах, или же просто прогуляться.

Однако когда столбик термометра за окном опускается значительно ниже нуля, без дополнительных мер защиты на улицу выходить нельзя, иначе можно получить переохлаждение либо обморожение. Переохлаждение может привести к снижению защитных сил организма и развитию различных простудных заболеваний. Особую опасность в зимний период представляют обморожения у детей.

Отморожение – это повреждение кожных покровов тела под воздействием низких температур.

Обычно отморожения встречаются в зимний период при температуре воздуха окружающей среды менее -10°C . Но возможно такое поражение кожи осенью и весной при сильном ветре и высокой влажности воздуха, даже при температуре выше нуля.

Причины

Отморожению способствуют многие причины:

предшествующая холодовая травма;

неподвижное и неудобное положение тела в течение долгого времени;

влажная или тесная обувь и одежда;

голод;

физическое переутомление;

снижение защитных сил организма;

хронические болезни сердечнососудистой системы и сосудов ног;

потливость ног;

тяжелые травмы с кровопотерей.

Согласно статистике, большинство тяжелых отморожений, которые привели к ампутации конечностей, произошли при сильном алкогольном опьянении человека.

Сложные изменения, происходящие под влиянием холода, зависят от значений температуры и длительности ее снижения. В случае, когда температура воздуха ниже -10°C , отморожение наступает в результате действия холода непосредственно на кожные ткани. Но большинство отморожений наступает при температуре воздуха от -10°C до -20°C . При этом происходит спазмирование мелких кровеносных сосудов, которое приводит к замедлению кровотока и прекращению действия тканевых ферментов.

Наиболее часто встречается отморожение пальцев рук и ног.

Признаки отморожения

Начальным признаком отморожения является появившаяся бледность кожи на пострадавшем месте, которая сопровождается нарастающими болями и покалываниями. Сначала интенсивность боли повышается, но при дальнейшем воздействии холода она постепенно стихает. Пораженный участок тела немеет, на нем теряется чувствительность. Если страдают конечности, нарушаются их функции. Так, при отморожении пальцев, человек не может ими двигать. Кожные покровы становятся плотными, холодными. Цвет кожи тоже приобретает признаки отморожения. Она становится голубоватой, желтой или белой с мертвенно-восковой окраской.

Если Вы считаете, что у вас отморожение и характерные для этого заболевания симптомы, то вам следует обратиться за консультацией к хирургу или терапевту.

Степени отморожения

Различают следующие степени отморожения.

I степень отморожения, наиболее легкая. Возникает при воздействии холода в течение недолгого времени. К признакам отморожения относится изменение цвета кожи. Пораженный участок становится бледным, появляется чувство покалывания с последующим онемением. После согревания он краснеет, иногда до багрово-красного цвета, что сопровождается отеком. Могут быть боли разной интенсивности. Через 5-7 суток после отморожения нередко бывает небольшое шелушение пострадавшей кожи. Выздоровление наступает на 6-7 сутки после поражения.

II степень отморожения. Появляется при воздействии холода на протяжении более длительного отрезка времени. Начальными симптомами бывают побледнение и похолодание пораженного участка, утрата им чувствительности. Но наиболее характерным признаком отморожения данной степени является формирование пузырей с прозрачным содержимым в первые сутки после поражения. При отморожении пальцев или других участков сразу после отогревания появляются боль, жжение и зуд. Восстановление кожи происходит на протяжении 1-2 недель. При этом не образуются рубцы и грануляции.

III степень отморожения. Для нее характерно образование пузырей, наполненных кровянистым содержимым. Их дно имеет сине-багровый цвет, нечувствительно к раздражениям. Болевые ощущения имеют высокую интенсивность и характеризуются долгим периодом течения. На пораженном участке гибнут все кожные структуры. При отморожении пальцев сошедшие ногти или вырастают деформированными, или же вовсе не отрастают. После 2-3 недель отторжения мертвых тканей наступает рубцевание, которое занимает около месяца.

IV степень отморожения. Обычно сочетается с отморожением II и III степени. Все слои кожных тканей подвергаются омертвлению. Часто поражаются мышцы, суставы, кости. Признаком отморожения является резко синюшный цвет поврежденного участка, нередко с мраморной расцветкой. После согревания сразу формируется отек, который быстро увеличивается в размерах. На пострадавшем участке отсутствует чувствительность.

Профилактика Отморожения: Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и отморожений на сильном морозе:

Перед прогулкой нужно поесть или хотя бы выпить горячего сладкого чая, это поможет согреться, а глюкоза в составе сахара подарит энергию для выработки и поддержания тепла.

Перед выходом на улицу в морозные дни нужно правильно одеться. Зимой лучше одевать вещи из натуральных тканей - хлопка, льна, шерсти - так как они лучше сохраняют тепло. Кроме того, такие ткани хорошо впитывают влагу, предотвращая её испарение и охлаждение кожи.

Одежда должна быть свободной - никаких обтягивающих джинсов, плотных курток (это особенно важно для подростков), потому что тесная одежда нарушает циркуляцию крови в организме и создает условия для обморожения. Желательно, чтобы верхняя одежда была непромокаемой.

Не выходить 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.

Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. 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. Обувь должна быть утепленной и свободной.

На открытом воздухе необходимо двигаться. Если вы ждете транспорт, не стойте на одном месте. Пройдитесь, попрыгайте. Словом – согрейтесь. Но и бегать тоже не стоит, в этом случае организм сожжет слишком много калорий.

Если вы вышли на прогулку с малышом постоянно следите за его самочувствием. Красный нос на морозе это признак здорового организма, опаснее всего – бледная кожа и вялость.

Даже в сильные морозы не закрывайте ребенку шарфом или платком рот! Природа распорядилась так, что ребенок дышит нормально при любом холоде. Если ему закрыть рот, воздух будет увлажняться, это приводит к простудам. Перед выходом прочистите ребенку нос – и все будет хорошо.

Можно нанести специальный крем от морозов на открытые части тела малыша. Но использование кремов совсем не обязательно, а тем более нельзя пользоваться обычным детским кремом – в нем содержится вода, которая замерзнет на холоде.

Необходимо помнить - металлические предметы обладают способностью поглощать тепло. Поэтому на морозе ребёнок не должен контактировать с металлическими предметами. Лопатки должны быть пластмассовыми или деревянными, металлическую спинку у санок лучше обвязать войлоком или другой плотной тканью. На морозе не стоит носить металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения - кольца, серьжки и т. д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Ни в коем случае на морозе нельзя дотрагиваться металлических предметов влажными руками и языком.

Как вести себя на прогулке, чтобы избежать обморожений? Во-первых, при температуре ниже 15-20 градусов, особенно при высокой влажности с ветром, маленьким детям лучше остаться дома. Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста через каждые 15-20 минут должны заходить в теплое помещение и согреваться. При этом родители должны постоянно контролировать цвет кожи ребёнка, особенно носа, щек и ушей. При температуре воздуха ниже 30 градусов Цельсия ребёнку лучше, по возможности, остаться дома.

Взрослым необходимо знать: большинство обморожений приводящих к ампутации конечностей происходит в состоянии алкогольного опьянения. Не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов), в то же время вызывая иллюзию согревания

Первая помощь при отморожении

Первая помощь при отморожении зависит от степени поражения, общего охлаждения человека, его возраста и существующих болезней.

Первая помощь при отморожении заключается в проведении следующих мероприятий:

доставить пострадавшего в теплое помещение;

снять перчатки, обувь, носки;

провести меры по восстановлению кровообращения в пораженных участках;

Одновременно с оказанием первой помощи нужно вызвать врача: лечение отморожений тяжелых степеней должно проводиться под контролем специалистов.

Если пострадавший имеет симптомы отморожения I степени, необходимо разогреть поврежденные участки массажными движениями, шерстяной тканью до покраснения кожи. После этого накладывают ватно-марлевую повязку.

При оказании первой помощи при отморожении пострадавшему дают горячую пищу и питье. Для уменьшения боли при лечении отморожения используют Анальгин, Аспирин, Но-шпу, Папаверин.

Чего не следует делать при оказании первой помощи?

Нельзя делать массаж, растирания, согревания при отморожении II, III и IV степени. В этом случае на поврежденную поверхность накладывают согревающую повязку. Для этого накладывают слой марли, сверху – толстый слой ваты, затем снова марлю и прорезиненную ткань или клеенку. Пораженные конечности, например, при отморожении пальцев, фиксируют при помощи подручных средств, прибинтовывая их поверх повязки.

Нельзя растирать пострадавшего снегом, особенно при отморожении пальцев рук и ног. Кровеносные сосуды конечностей очень хрупкие и при растирании их легко повредить. Это может привести к попаданию инфекции в образовавшиеся микротрещины.

Лечение отморожений

Перед началом лечения отморожений пострадавшего согревают.

После этого вводят смесь растворов никотиновой кислоты, эуфиллина, новокаина в артерию пострадавшей конечности. Для восстановления нормального кровообращения и повышения микроциркуляции применяют ганглиоблокаторы, спазмолитики, тренкал, витамины. При тяжелых степенях поражения больному назначают кортикостероиды.

Кроме того, пострадавшему вводят растворы глюкозы и реополиглюкина, которые предварительно подогревают до 38°C.

Если на пораженном участке образовались пузыри, их прокалывают. После чего на места отморожения накладывают компрессы с растворами хлоргексидина и фурацилина. При нагноении ран применяют повязки с левосином, левомиколом, диоксиколом.

В лечении отморожений применяют методы физиотерапии. Чаще всего пострадавшему назначают лазерное облучение, ультразвук, магнитотерапию, УВЧ, диатермию (воздействие переменным электрическим током).

Хирургическое лечение отморожений тяжелой степени состоит в удалении участков с омертвевшей тканью. Если отморожение пальцев, кистей или стоп привело к некротизированию тканей, их ампутируют.