**Что делать, если обморозились на улице**

Ежегодно в зимнее время многие люди получают холодовую травму. И нынешняя зима не стала исключением. В ожоговое отделение областной клинической больницы продолжают поступать пострадавшие с холодовой травмой. К сожалению, они обращаются в поздние сроки, когда в поврежденных тканях произошли необратимые процессы и медики борются с осложнениями травмы. Потому стоит напомнить виды холодовой травмы и правила оказания первой помощи.

Отморожение – поражение тканей, вызванное воздействием низких температур. Отморожениям обычно подвергаются периферические участки тела: пальцы стоп и кистей, ушные раковины, нос.

Ознобление возникает под воздействием постоянного не сильного, но влажного холода на участки тела. Ознобление может наблюдаться при температуре воздуха выше 00С при работе на открытом воздухе в холодную сырую погоду, в сырых холодных помещениях или при ношении тесной обуви и одежды. Клинически характеризуется появлением на коже периферических участков тела плотноватых синюшно-багрового цвета припухлостей, возникновением зуда, жгучих, распирающих болей в пораженных конечностях, снижением всех видов чувствительности. Отмечается огрубение кожи, на ней появляются трещины, которые могут изъязвляться. У грудных детей поражение локализуется чаще на щеках в виде ограниченных уплотнений, иногда с легкой синюшной окраской. В дальнейшем образуются эрозии, развивается дерматит.

«Траншейная стопа» – это особая форма отморожения стоп, возникающая под влиянием умеренного, но длительного действия влажного холода при вынужденном положении ног. Поражение начинается с расстройства температурной и болевой чувствительности, которые проявляются сначала по внутренней и подошвенной поверхности первого пальца, затем распространяются на всю стопу. К этому присоединяется отек, не исчезающий после согревания.

Общее охлаждение возникает при воздействии на организм холода в течение необычно долгого времени. Это относительно редкое явление (кораблекрушение, несчастные случаи с альпинистами, тяжелое алкогольное опьянение, потеря сознания или коматозное состояние). Ощущение похолодания, озноба. Кожные покровы бледные. Кожа теряет эластичность, становится сухой и шероховатой («гусиная кожа»). Настроение ухудшается, появляются безразличие, апатия, нарушение координации движений, зрения, усталость, сонливость. Могут возникать галлюцинации (ощущение пребывания в теплом помещении).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ При общем переохлаждении Пострадавшего следует переодеть в сухую одежду, тщательно укутать в несколько одеял, обложить грелками, напоить горячим сладким чаем или кофе, провести постепенное суховоздушное согревание со скоростью 10С в час. В первую очередь необходимо согревать грудь, живот, затылок и шею. Показаны ингаляции кислорода. При отсутствии или затруднении дыхания, отсутствии сердцебиения необходимо приступить к выполнению реанимационных мероприятий: искусственному дыханию способом «рот в рот», закрытому массажу сердца.

При отморожении Лечение отморожения начинается с согревания кистей рук в подмышечной области. При отморожении ушных раковин, носа, щек – согревания ладонями рук. При оказании первой помощи на открытом воздухе ни в коем случае нельзя проводить массаж отмороженных участков, так как это приводит к травматизации отмороженных мягких тканей. Тем более недопустимо растирать отмороженные участки снегом. Это не только не способствует согреванию, а наоборот, ещё более охлаждает пораженные ткани и замедляет отогревание, а мелкие кристаллы снега повреждают кожу.

Участки отморожения необходимо обработать раствором этилового спирта, водкой, одеколоном. После оказания первой помощи пострадавшего необходимо эвакуировать в лечебное учреждение.

Пострадавший с отморожением должен обратиться за медицинской помощью в первые четыре часа с момента получения травмы. В эти сроки патологические изменения обратимы и интенсивное медикаментозное лечение приносит положительные результаты. По истечении этого времени пострадавший обрекает себя, в основном, только на лечение осложнений холодовой травмы, на инвалидность при отморожении III–IV степени.