

Переохолодження й обмороження: як допомогти собі й дитині в екстреній ситуації

батькам, вчителям, роз'яснення, учням



1 016

0

Холодові травми (або переохолодження й обмороження) дуже небезпечні. Лікувати їх наслідки – удвічі довше, ніж наслідки від опіків. Актуальність знань про те, як зарадити переохолодженню,

збільшується з приходом холодів та знищенням енергетичної інфраструктури.

Про те, як убезпечитися від переохолодження, **нагадали** в МОЗ. Крім низької температури, переохолодження й обмороження можуть спровокувати висока вологість і вітер. Хронічні захворювання, вживання алкоголю, невідповідне, незручне, тісне взуття, що порушує кровообіг, та легкий одяг підвищують шанси отримати травму.

Діти й люди похилого віку особливо чутливі до низьких температур.

Комбінація декількох таких чинників значно посилює ризик розвитку холодової травми.

Обмороження – це місцеве переохолодження, **замерзання** – загальне. Для останнього характерні такі симптоми:

- лихоманка,
- слабкість,
- втома,
- сонливість,
- тремтіння м'язів і “гусяча шкіра”.

За довгого перебування на холоді може розвинутися поверхнева гіпотермія та розлад свідомості. Якщо холодове тремтіння припиняється, це свідчить про дуже небезпечну гіпотермію, яка може призвести до зупинки дихання та серця.

На цьому етапі вкрай важливо терміново надати допомогу: без неї людина може померти.

Локальне обмороження також розвивається поступово та має такі стадії:

- 1 ступінь — оніміння, поколювання, обпечення; уражена шкіра бліда, після зігрівання набрякає і червоніє, набуває багряно-червоного відтінку (на повне відновлення потрібно кілька днів);
- 2 ступінь — поява пухирців із прозорим вмістом (після зігрівання шкіри з'являється інтенсивний свербіж і різкий біль в уражених місцях; на відновлення шкіри може знадобитися 2 тижні);
- 3 ступінь — змертвіння всіх шарів шкіри (пухирі з кров'яним вмістом; загоєння триває понад місяць);
- 4 ступінь — некроз шкіри і м'язів.

Важливо **не допускати** загального переохолодження та обмороження:

- обмежити час перебування надворі в холодну, сиру або вітряну погоду;
 - одягатися в кілька шарів вільного теплого одягу;
 - носити вітрозахисний і водонепроникний верхній одяг;
 - обирати спідню білизну, яка **відводить вологу** від шкіри (від бавовняної краще відмовитися);
 - шкарпетки та устілки також мають відводити вологу;
 - можна завести грілки для рук і ніг;
 - змінювати мокрий одяг якомога швидше;
 - носити шапку або пов'язку, яка повністю **закриває вуха**;
 - носити **рукавиці**, а не рукавички (з "пальцями").
- У випадку, якщо помітили ознаки обмороження, потрібно шукати тепле укриття. Не можна довго перебувати на холоді нерухомо.

Дорослим варто відмовитися від алкоголю на вулиці в холодну погоду: через нього організм швидше втрачає тепло.

Добре збалансована їжа в достатній кількості також допомагає зберегти тепло.

У випадку **надання першої медичної допомоги постраждалому з холодовою травмою** дотримуйтесь порядку надання допомоги, затвердженого МОЗ України. Головні правила: припинити дію низької температури, заспокоїти постраждалого, викликати екстрену медичну допомогу й дотримуватися вказівок диспетчера. З людини із загальним переохолодженням у теплом місці варто зняти холодний, вологий одяг, дати їй теплий безалкогольний напій.

На уражені обмороженням ділянки можна накласти чисті, стерильні, сухі марлеві пов'язки без додаткового тиску на шкіру. Постраждалі кінцівки варто знерухомити. Уражені ділянки не можна масажувати чи розтирати, гріти їх в інший спосіб, пошкоджувати пухирці, що виникли на обмороженому місці.

Постраждалого варто накрити термопокривалом. Потрібно також зібрати якомога більше інформації про отримання травми, щоб передати ці відомості лікарям.