

Памятка для родителей "Первая помощь при обморожении"

Обморожение происходит под воздействием низких температур, а его результатом может стать повреждение частей тела или даже их омертвление. Достаточной для обморожения может стать температура ниже -10 - -20°C . При этой температуре происходят сосудистые изменения, спазмируются мелкие кровеносные сосуды. При температуре ниже -30°C уже гибнут клетки. Ниже -34°C происходит общее охлаждение организма. Это более распространенные условия для обморожения, характерные для зимнего периода. Но даже весной или осенью, при температуре окружающей среды выше 0°C , можно получить обморожение кожи. Причинами обморожения будут: сильный ветер, высокая влажность, длительное пребывание на улице.

НЕЛЬЗЯ при обморожениях проводить быстрое нагревание, растирать снегом, при глубоком обморожении втирать жир, масла, спирт!

Самыми частыми по обморожению случаями являются обморожение ног и обморожение пальцев рук.

Если обморожены ноги в легкой степени, то их следует опустить в таз с холодной водой температуры 24°C примерно на 1 минуту. Вытащите ноги и промокните их аккуратно полотенцем, без растираний. Наберите теперь более теплую воду в таз, но не горячую. Поставьте ноги в теплую воду, легко погладите их под водой до 20-30 минут. Опять вытащите и промокните их полотенцем. Смажьте ноги оливковым маслом.

В группе риска обморожения ног состоят те, у кого есть проблемы с кровообращением ног (атеросклероз сосудов), или те, кто носит тесную обувь.

Если же вдруг случилось обморожение пальцев рук, то стоит сделать контрастные ванночки: сначала прохладные от 24°C , потом теплые - до $37-40^{\circ}\text{C}$. В теплую воду можно добавить ромашку или кору дуба. После стоит аккуратно промокнуть руки полотенцем и смазать жирным кремом или наложить сухую согревающую повязку. Первая болезненность, которую вы снимете, может перерасти в хронически повышенную реакцию на холод. Более тяжелое обморожение рук вообще может привести к скорому перерождению суставных сумок, суставов. Единственной профилактикой обморожения рук является ношение теплых перчаток, а лучше варежек.

К группе риска обморожения пальцев рук относятся те, кто имеет пониженное кровяное давление, вегетососудистую дистонию, атеросклероз сосудов, другие сердечнососудистые заболевания.

Обморожение щек мы редко воспринимаем всерьез. Но это лишь до наступления самого случая. Обморожение щек – это не розовые щечки, а наоборот, бледные. После согревания появляются красные пятна с отечностью. Кожа щек может стать уплотненной. Дня через два может появиться синюшность, которая сменится со временем зеленым, желтым цветом. При обморожении щеки рекомендуют обработать мазью бепантен или спасатель, траумель. Перед выходом на мороз, особенно детям, нужно смазывать щечки специальными жирными кремами от

мороза, но не увлажняющими. Лечение обморожения щек у детей лучше проводить под наблюдением педиатра.

Обморожения у детей

Обморожения у детей – далеко не редкость. Среди самых частых именно детских обморожений – железное обморожение. Дети любят проверять, прилипает ли язык к ручке двери. В этом случае, нужно полить теплой, но не горячей водой на прилипший к железу язык. Если есть рана, нужно обратиться к врачу.

Чтобы не произошло случайное обморожение у ребенка, обязательно надевайте ему варежки. Стоит быть аккуратными при гулянии в мороз на улице:

- не катать ребенка на качелях;
- не разрешать лазить по металлическим снарядам;
- не давать лопатку с металлической ручкой;
- металлические детали санок нужно укутать одеялом.

ПОМНИТЕ, что у малышей организм еще не приучен регулировать теплообмен, поэтому маленькие дети наиболее склонны к обморожению. Младенцы даже при 0°С могут получить обморожение. Детки постарше тоже могут сильно замерзнуть без движения, постояв, посидев на улице продолжительное время. Не стоит забывать и о том, что промокшая одежда – дополнительный фактор обморожения. Дети могут пропотеть от лишней одежды или игры в снежки, других подвижных игр. Самые доступные для мороза участки на теле ребенка: щечки, подбородок, пальцы рук, носик, ушки. Если произошло обморожение ног, нужно нести ребенка на руках, а не заставлять бежать, стучать ножками для согревания.

Обморожение у детей можно определить по признакам:

- бледная, холодная кожа с мурашками или белыми пятнами;
- дрожь;
- сонливость или излишняя разговорчивость;
- трудности с произношением слов, отрывистость речи;
- кожа теряет чувствительность, становится твердой на ощупь;
- температура тела около 35°С.

При легкой степени обморожения, помещаем ребенка в теплую ванну с температурой 36-37°С, доводим в течение 40 минут до 40°С. Аккуратно массируем части тела. После ванны вытираем ребенка, накладываем повязки из марли, ваты и целлофана, заворачиваем в шерстяную ткань. Если произошло обморожение пальцев, то обязательно следует проложить между ними полоски бинта. Напоите ребенка горячим молоком или чаем.

Выбирайте одежду и обувь для детей из качественных материалов, которые не позволят ребенку промокать и замерзнуть. Не нужно толстого комбинезона. Ребенок не должен в нем потеть. Лучше купить термобелье и надевать от -15°С. Обувь и перчатки должны быть водонепроницаемы.

Как проводится первая помощь при обморожении хорошо бы знать каждому заранее, но пусть она не пригодится никому. Кстати, дорогие женщины, в сильные морозы лучше исключить ношение сережек, колец, даже золотых и серебряных.