

# Обморожение

Работу выполнила: Просвиркина Анастасия

Работу проверила: Плотникова М.В.



Обморожение - это...

поражение какой-либо части  
тела под действием низких  
температур.



## Признаки и симптомы обморожения:



Потеря чувствительности  
обмороженных участков тела



Ощущение покалывания или  
пощипывания, покраснение кожи



1-я степень: побеление кожи,  
отечность, покалывание, зуд,  
понижение чувствительности  
кожи



2-я степень: появление волдырей

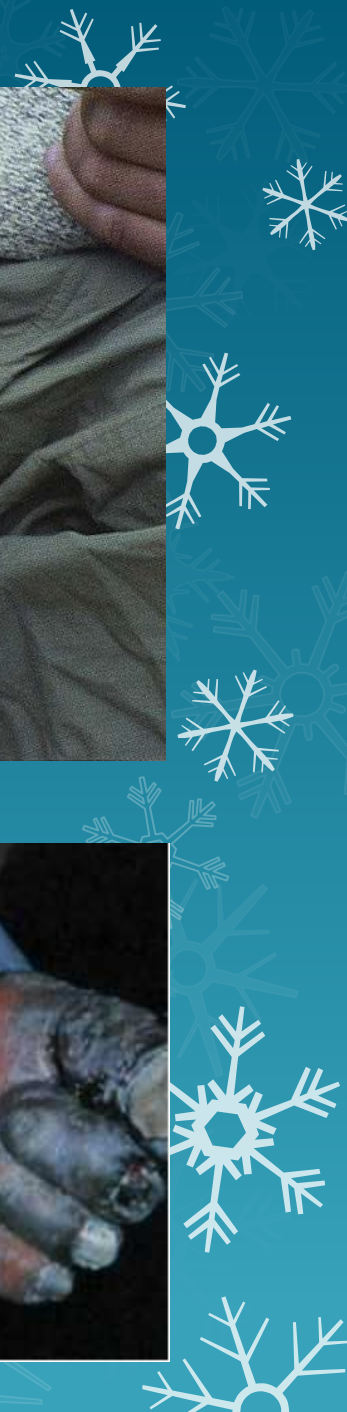


3-я степень: омертвление кожи  
и подкожной клетчатки



4-я степень: омертвление  
мягких тканей и костей





# Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

## Признаки и симптомы обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)



1  
Потеря чувствительности пораженных участков



2  
Ощущение покалывания или пощипывания



3  
Побеление кожи – 1 степень обморожения



4  
Волдыри – 2 степень обморожения

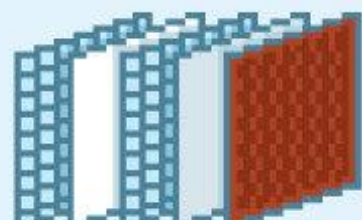


5  
Потемнение и отмирание – 3 степень обморожения

## Первая помощь при обморожении



Уйти с холода (на морозе растереть и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Выпить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

## Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)



# Когда необходимо вызывать скорую помощь или обращаться к врачу?

- если не восстанавливается чувствительность пораженного участка
- при сохранении сильных болей, бледности кожи после согревания
- если при нажатии пальцем на кожу ее цвет не меняется
- если имеются пузыри с кровяным содержимым

По состоянию на 17 февраля 2009 г. в Украине погибли от переохлаждения и обморожения 408 человек, сообщает УНИАН.

Такая информация появилась на сайте Министерства здравоохранения Украины со ссылкой на информацию УНПЦ экстренной медицинской помощи и медицины катастроф относительно количества пострадавших лиц от сильных морозов, которые начались в Украине 18 декабря 2009 года.

Наибольшее количество смертей от переохлаждения зафиксировано в Донецкой области – 126 лиц, Запорожской – 53, Волынской – 30, Киевской – 21, Сумской и Хмельницкой – по 19 лиц.

Госпитализированы с обмороживанием, переохлаждением – 4 тыс. 257 лиц.

В целом за указанный период за помощью к врачам обратились 6 тыс. 511 человек, пострадавших от переохлаждения и обморожений.



# Какая одежда и еда помогут пережить холода

## Питание

### ежедневно:



овощи и фрукты  
(свежие или приготовленные)



мясо, птица, рыба (в вареном, жареном,  
тушеном видах)



горячие супы (на мясном бульоне)  
и горячие напитки (компоты из свежих  
и сухофруктов, чай, настои трав)



сливочное масло



молочные продукты (сыры, творог,  
сметана, йогурты)

### не менее трех раз в неделю:



зерновые культуры  
(гречка, фасоль, горох, чечевица, овес)



крахмалосодержащие продукты  
(картофель, макароны, рис)

Шапка **из шерсти или меха**  
(такие головные уборы  
хорошо держат тепло)



**Высокий** теплый  
воротник и **толстый**  
**шерстяной** шарф (они  
защитят от переохлаж-  
дения верхние  
дыхательные пути)

**Длинный** пуховик,  
шуба или дубленка

Кожаные перчатки  
**на меховой подкладке**  
или варежки **из нату-  
ральной шерсти**

**Нетесная** обувь (тесная  
нарушает кровообра-  
щение в ногах и  
способствует обморо-  
жению ног)



Откажитесь от мини юбок и тонких капро-  
новых колготок. Лучше подойдут шерстя-  
ные колготки и брюки



Рекомендуется под брюки надевать  
кальсоны



Не носите обтягиваю-  
щую одежду (воздух  
между свободной  
одеждой и вашим  
телом предохраняет  
от замерзания)



Отдавайте предпочте-  
ние натуральным  
тканям в одежде,  
и, по возможности,  
избегайте синтетики