**Зима требует внимания**

 Зима приносит массу всевозможных простудных заболеваний, переохлаждений, обморожений. Следует обратить внимание на тот факт, что смерть человека от холода может наступить при температуре его тела 17 — 25°С.

**Переохлаждение организма происходит**  при воздействии холода на всю поверхность тела. При длительном воздействии низкой температуры на организм, возникает его замерзание, угнетаются все функции, а если холод воздействует на организм слишком долго, жизненные функции постепенно угасают вовсе.

**При обморожении**происходит повреждение тканей, в них происходят сложные изменения, а характер зависит от длительности и уровня воздействия низкой температуры. Чаще обморожению подвержены пальцы рук, ног, ушные раковины, нос

( обморожение возникает при температуре ниже 15-20 градусов). Тяжелые обморожения конечностей могут привести к их ампутации. Специалисты предупреждают, что при сильной влажности и ветре обморожение можно заработать и осенью, при температуре выше нуля.

Различают несколько степеней обморожения:

**легкая -**  на повреждённом участке возникает ощущение жжения, покалывания, онемение, кожа бледнеет, отекает, возникает озноб, речь затруднена;

**средняя** - кожный покров холодный на ощупь, приобретает синюшный оттенок, дыхание редкое, поверхностное, ощущение сонливости;

**тяжелая  -** человек может потерять сознание, пульс снижается, возможны судороги, дыхание редкое, наступает кислородное голодание.

Обморожения при тяжёлой степени переохлаждения очень тяжелые, и если не оказать немедленную медицинскую помощь, может наступить смерть. Помощь при любой степени переохлаждения и обморожения должна быть оказана немедленно и квалифицировано.

**Первая помощь при переохлаждении**.

Пострадавшего нужно перенести в теплое или в безветренное место, хорошо укутать, переодеть в сухую одежду. Если пострадавший в сознании, напоить его горячим чаем или молоком (запрещается алкоголь и кофе). Согревать пострадавшего следует постепенно. При быстром согревании (горячая ванна, душ, обкладывание горячими грелками) последствия переохлаждения могут быть губительными (нарушения сердечного ритма и внутренние кровоизлияния).

**Первая помощь при обморожениях.**

Потерпевшего нужно занести в теплое помещение, освободить от обуви и одежды. Не следует помещать больного возле источника тепла (обогревателя, горячей печки). Теплого одеяла, горячего чая будет достаточно. Если на обмороженном участке нет пузырей или отека, его следует протереть водкой или спиртом, чистыми руками сделать массаж движениями по направлению к сердцу (массаж нужно делать осторожно). При появлении пузырей массаж делать нельзя, иначе можно занести инфекцию. До появления чувствительности кожу следует растирать до тех пор, пока она не станет красной, мягкой и теплой.

Не рекомендуется растирать отмороженные участки снегом, т.к снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки ранят кожу. Согревание можно проводить и в теплой воде комнатной температуры, осторожно массажируя кожу. Температуру воды следует повышать постепенно и доводить до 37°С. В это же время больному дают горячее питье. После оказания первой помощи больного необходимо быстро доставить в больницу, т.к. даже при незначительных переохлаждениях снижаются защитные силы организма (изменения в сосудах и головном мозге, частые [ОРЗ](http://medicina.dobro-est.com/orz-simptomyi-prichinyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-orz.html)).

Существует несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

— не пейте спиртное ( алкогольное опьянение вызывает иллюзию согревания);

— не курите ( курение уменьшает циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми);

— не ходите по улице голодными, уставшими;

— носите свободную одежду, верхняя одежда должна быть непромокаемой;

— носите свободную обувь, со стелькой, сухие носки;

— не выходите без варежек, шапки и шарфа, прячьтесь от ветра (вероятность отморожения на ветру значительно выше);

— не пользуйтесь увлажняющим кремом для лица и рук, открытые участки тела смажьте специальным кремом или животным маслом;

— не носите тяжелых предметов, которые сдавливают сосуды рук;

— не носите металлических украшений — кольца затрудняют циркуляцию крови;

— не допускайте повторного обморожения одного и того же участка тела;

— после прогулки, убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, лица.

Дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

**Продлевая свою жизнь**

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое ему нужно неустанно бороться.

Здоровый образ жизни обеспечивает укрепление физического и морального здоровья, повышения моральной и физической работоспособности

С раннего возраста родители обязаны своим личным примером прививать детям здоровый образ жизни, который включает: правильное питание, личную гигиену, двигательную активность и занятие спортом, отказ от курения, алкоголя, наркотических препаратов, правильное сексуальное поведение.

Физическая активность детей помогает еще в раннем возрасте предотвратить развитие хронических заболеваний, болезней сердца, развитию диабета, остеопороза, улучшение умственного развития и способствует развитию красивого, сильного, здорового тела.

Повседневное действие некоторых факторов (условия труда, отдыха, питание, стрессовые нагрузки, погодные условия) негативно сказывается на состоянии здоровья, что приводит к нарушению обменных процессов в организме, повышению артериального давления, избыточной массы тела, высокому риску развития атеросклероза, сахарного диабета, онкологических заболеваний.

Физическая активность начинается с простой пешей прогулки от дома до магазина, и заканчивается занятиями в спортивном зале или стадионе. Каждый человек можем выбрать для себя любую форму физической активности и уделять ей больше внимания. Только регулярные физические нагрузки обеспечат правильную работу организма.

По данным статистики, люди, которые проводят сидя ежедневно 8 часов и более, риск смертельных случаев, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями достигает 94% у женщин и 48% у мужчин**.**

В настоящее время, гиподинамия – проблема общества и является одним из основных факторов риска смерти (выше на 20%-30%). Недостаточная физическая активность, вместе с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением становится фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Для тех, кто только начинает практиковать здоровый образ жизни можно уделять по 30 минут в день физическим упражнениям ( катание на велосипеде, утренняя пробежка или пешие прогулки ). При наличии хронических заболеваний, перед тем как заняться физическими упражнениями, необходимо проконсультироваться с врачом. Нагрузка должна дозироваться и подбираться с учетом возраста и физической подготовки.

  Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности: улучшает состояние мускулатуры, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепляет сердечную мышцу; улучшает состояние костей; снижает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний; сахарного диабета, рака ( молочной железы и толстой кишки); снижает риск падений и переломов (шейки бедра и позвоночника); нормализует метаболизм; препятствует развитию депрессии и психоэмоциональных расстройств; повышает иммунитет; нормализует сон; улучшает умственные способности; способствует пищеварению и выделению; повышает выносливость.

Если вы всё ещё сомневаетесь, заниматься вам физической культурой или нет, то напрасно медлите, с каждым днём наш организм стареет, а это состояние в ваших силах предотвратить. Поэтому вперёд трудиться над собой.

Доказано, каждый час физической активности продлевает жизнь человека на 2-3 часа, повседневная физическая активность - на 5-10 лет.