**Как уберечь себя от отморожений и переохлаждений**

В последние годы зимы в нашей стране отличаются неустойчивостью погодных условий. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром и сильными метелями. Такая погода способствует резкому всплеску различных простудных заболеваний, переохлаждений организма и отморожений различных частей тела.

 Ежегодно с наступлением морозов с отморожениями различной степени в учреждении здравоохранения поступает до 3.5 тысяч населения.

Большинство случаев холодовых травм приходится на декабрь – февраль месяцы.

**Отморожение** – это повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур. Возникает при температуре окружающей среды ниже 0 градусов Цельсия.

**Переохлаждение** – сильное охлаждение организма, приводящее нередко к различным заболеваниям и даже смерти. Особенно быстрое переохлаждение человек получает при попадании в холодную воду.

 В возникновении **отморожений** при низких температурах решающую роль играет длительность воздействия холода, а при более высоких температурах имеет значение **влажность воздуха, скорость ветра, лёгкая и тесная одежда и обувь,** которая сдавливая ткани, вызывает нарушение кровотока в конечностях.

**Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела: пальцы ног и рук, нос, щёки, ушные раковины.**

Факторы, которые способствуют возникновению отморожения: адинамия (отсутствие двигательной деятельности), переутомление, истощение, алкогольное опьянение, травма с кровопотерей, сопутствующие хронические заболевания (сахарный диабет, варикозное расширение вен, атеросклероз сосудов конечностей, ранее перенесённые отморожения).

При отморожениях, в зависимости от глубины холодового воздействия, могут развиваться нарушения от самых лёгких, до самых тяжёлых – сопровождающихся тотальным омертвлением.

**Степени и признаки отморожения**:

**Первая** – на участке отморожения после согревания развивается отёк, боль, покраснение кожных покровов.

**Вторая** – на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью.

**Третья** – образуются пузыри, содержащие кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвения.

**Четвёртая** – поражение кожи, мягких тканей, костных структур.

**Отсутствие восстановления болевой чувствительности кожи в течение суток указывает на отморожение 3-й и 4-й степени**.

Одним из видов холодовой травмы является ознобление – хроническое отморожение 1-й степени. Оно возникает при постоянном охлаждении: при работе на улице в холодную сырую погоду или в сырых помещениях, при ношении тесной неутеплённой обуви. У страдающего озноблением на коже кистей, стоп, ушных раковин, реже на носу и щеках, появляются красновато – синюшные или багровые пятна, кожа отекает, холодная на ощупь, шелушится, при этом больной чувствует зуд, жжение, боль.

Большинство холодовых травм у взрослых происходит в состоянии алкогольного опьянения. **Алкоголь** даёт ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит угнетение центра терморегуляции, наступает повышенная теплоотдача, развивается быстрое переохлаждение организма. Так же алкоголь увеличивает вязкость крови, вызывает нарушения микроцеркуляции крови, снижает скорость кровотока в конечностях.

У детей отморожения обусловлены длительным пребыванием на холоде, не по сезону одетой одеждой и обувью, оставлением открытыми в период низких температур ушных раковин, лица.

 **Оказание помощи и меры профилактики**:

1. Постепенное согревание, которое достигается применением тёплой одежды и нахождением в тёплом помещении.
Недопустимо использование для согревания конечностей тёплой водой и растирания снегом.

2. При более глубоком отморожении необходимо укутать поражённые участки тела пострадавшего сухой и тёплой одеждой, обеспечить доставку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

Специалисты напоминают, что позднее обращение за медицинской помощью, особенно при тяжёлом отморожении, грозит опасными осложнениями.

 Лежащего на улице человека в зимнее время необходимо немедленно доставить в тёплое помещение, иначе он может остаться без рук и ног, а то и вовсе замёрзнуть.

**Чтобы не допустить отморожений**:

- в холодную погоду следует одевать тёплую, но не тесную одежду и сухую утеплённую обувь (непроницаемой для воды);

- важно прикрывать выступающие части тела, закрывать рот шарфом и дышать через него;

- дышать следует обязательно через нос, делая и вдох и выдох, что предупреждает переохлаждение верхних и нижних дыхательных путей, влекущих за собой воспалительные заболевания органов дыхания, вплоть до воспаления лёгких;

 - необходимо периодически ощупывать нос, уши, пальцы рук, осматривать открытые участки тела;

-Знание и выполнение этих правил поможет избежать в холодное время года отморожений и порой даже спасти жизнь.

**Специалисты напоминают, что отмороженные участки тела особенно чувствительны к холоду, поэтому в дальнейшем их нужно тщательно оберегать.**