

# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В УМОВАХ НИЗЬКОЇ ТЕМПЕРАТУРИ



**Увага! Різке похолодання сприяє переохолодженню організму та обмороженню частин тіла людей!**

Щорічно до лікувальних закладів України надходять постраждалі з різними стадіями обмороження. За спостереженнями медиків кількість таких хворих збільшується одразу у декілька разів у періоди різких похолодань. Щоб уникнути переохолодження й обмороження, фахівці рекомендують більше про це дізнатися та дотримуватись основних правил поведінки в умовах низьких температур.

Що таке обмороження ?

**Обмороження** – це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища. Найчастіше обмороження виникає при

температурі повітря нижче – 100С-200С. При довготривалому перебуванні на відкритому повітрі, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути восени та навесні при температурі повітря вище нуля. Статистика свідчить про те, що навіть усі важкі обмороження з ампутацією кінцівок виникають, коли людина перебуває у стані важкого алкогольного сп'яніння.



### **Ступені обмороження**

Обмороження I ступеню (найбільш легкий випадок) частіше виникає при недовготривалому впливі низької температури на організм людини. Уражена ділянка шкіри бліда, після відігрівання червоніє, в деяких випадках має темно-червоний відтінок, починається розвиток набряку. Омертвіння шкіри не виникає. Наприкінці тижня після обмороження може розпочатися незначне лущення шкіри. Повне одужання відбувається на 5-7 день по обмороженні. Перші ознаки такого обмороження – відчуття печіння, поколювання з подальшим онімінням ураженої ділянки тіла. Потім виникають свербіж шкіри та незначний або сильний біль.

Обмороження II ступеню виникає при більш тривалому контакті з холодом. На початковій стадії виникає блідість, охолодження та втрата чутливості в ділянці тіла, але ці прояви виникають при всіх ступенях обмороження. Тому найбільш характерна ознака II ступеню травми – це виникнення в перші дні після обмороження пухирів, наповнених прозою рідиною. Повне відновлення шкіри відбувається протягом 1-2 тижнів без грануляцій та рубців. При обмороженні II ступеню після відігрівання виникає біль, більш інтенсивний та тривалий ніж при травмі I ступеню. Має місце свербіння та печіння шкіри.

При обмороженні III ступеню тривалість періоду впливу холоду та зниження температури ураженої ділянки організму людини збільшується. Пухирі, що виникли на початковій стадії, заповнені рідиною з кров'ю, їхнє дно фіолетово-червоного кольору, нечутливе до дотику. Відбувається відмирання всіх елементів шкіри з виникненням опісля одужання на цих місцях грануляцій та рубців. Уражені нігті знов не відростають або відростають деформованими. Відторгнення тканин, що відмерли, закінчується на 2-3 тижні, після чого розпочинається рубцювання, яке триває до одного місяця. Інтенсивність та тривалість болю більш виражена ніж при обмороженні II ступеню.

Обмороження IV ступеню виникає при довготривалому впливі холоду, зниження температури в уражених ділянках тіла при ньому найбільше. Воно часто поєднується з обмороженням III і II ступенів. Відмирають усі прошарки м'яких тканин, нерідко уражаються кістки та суглоби. Уражена ділянка тіла темно синього кольору, інколи з мармуровим малюнком. набряк виникає одразу після відігрівання і швидко збільшується. Температура ураженої ділянки шкіри значно нижча ніж на прилеглих частинах тіла. Пухирі виникають на менш уражених ділянках, де виникло обмороження III-II ступенів. Відсутність пухирів при швидко та значно поширеному набряку, відсутність чутливості свідчать про наявність обмороження IV ступеню. Під час довготривалого перебування людини під впливом низької температури виникають не тільки місцеві ураження частин тіла, але і загальне охолодження організму. Під загальним охолодженням розуміють стан, який виникає при зниженні температури тіла нижче 34° С.

### **Перша допомога при обмороженнях**

Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб. При наданні першої допомоги необхідно припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах із метою попередження розвитку інфекційних ускладнень. У першу чергу слід направити постраждалого до найближчого теплого приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички. Одночасно з проведенням заходів першої черги треба викликати швидку медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого. При обмороженні I ступеню, ділянки тіла, що охолоджені, необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов'язку.

При обмороженні II-IV ступеню швидке зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню тепло ізолюючу пов'язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою



підручних засобів (шматок дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та фіксуються зверху пов'язки. Для теплоізоляції можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо. Ураженим дають пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгін, по 2 таблетки «Но - шпи» або «Папаверину». Не потрібно розтирати уражених снігом, тому що кровоносні судини верхніх та нижніх кінцівок можуть постраждати. Не можна застосовувати швидке зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, безконтрольно застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження. Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги – застосування олій та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні. При загальному охолодженні організму людини легкого ступеню достатньо ефективним методом лікування є зігрівання постраждалого в теплій ванній при початкової температурі води 240 С, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини. В разі наявності у постраждалого середнього або важкого ступеню охолодження, з порушенням дихання та кровообігу, людину необхідно швидко відвезти до лікувального закладу.

### **«Залізне обмороження»**



Взимку реєструються холодові травми, що виникають при контакті теплої шкіри з холодним металом. Як тільки людина візьметься голою рукою за залізяку або лизне її язиком, вона міцно прилипне до неї. Звільнитися можна тільки відірвавши предмет разом зі шкірою. На щастя, «залізна» рана не часто буває глибокою, проте все одно її необхідно терміново продезінфікувати. Спочатку промийте рану теплою водою, потім перекисом водню, який очистить рану від бруду. Добре допомагає застосування гемостатичної губки, але можна використовувати складений у декілька шарів стерильний бинт, який необхідно притиснути до рани та тримати до повної зупинки кровотечі. Якщо поранення велике, необхідно звертатися до лікаря.

Якщо людина самотійно не відірвала від себе залізяку, а голосно кличе на допомогу, ваші правильні дії допоможуть запобігти виникненню великих поранень. Не відривайте постраждалого від залізяки, а полийте на прилипле місце теплу воду. Метал після зігрівання звільнить свою жертву. Говорячи про металеві предмети, необхідно нагадати, що взимку вони відбирають у людини тепло.

### **Профілактика переохолодження та обмороження**

Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження при сильному холоді: не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження; не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду; носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий. Тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно пітніють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом. Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе «прилипання» цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодових травм. По-друге, персні на пальцях затрудняють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок. Використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідкувати за станом вашого обличчя. Не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень. Не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнуть і ви не в змозі будете знов взутися. Необхідно найшвидше потрапити до теплого приміщення. Якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою.

Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте

початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження. Якщо у вас зламалася машина на значній відстані від населеного пункту або в незнайомій місцевості, краще залишатися в ній та викликати допомогу по телефону або чекати іншого автомобіля. Ховайтеся від вітру. На вітрі вірогідність обмороження зростає. Не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря. Не виходьте на мороз із вологим волоссям. Вологий одяг і взуття (наприклад, людина впала у воду) необхідно зняти, витерти людину, при можливості переодягнути її в сухий одяг та якнайшвидше доставити до теплого приміщення. У лісі необхідно розпалити багаття, роздягнутися і висушити одяг. Під час сушіння одягу енергійно робіть фізичні вправи та обігрівайтесь біля вогню. Доцільно взяти з собою на довготривалу прогулянку змінні шкарпетки, рукавички та термос із гарячим чаєм. Перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія. Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.



**Врешті-решт, пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!**