

## **Риск обморожения при низких температурах**

Обморожение (отморожение) – это повреждение тканей, возникшее при низких температурах (обычно ниже  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ). Может наблюдаться даже при нулевой температуре окружающей среды – в тех случаях, когда происходят большие потери теплоты за единицу времени.

В первую очередь агрессивному воздействию подвергаются выступающие и недостаточно защищенные части тела: ушные раковины, нос, щеки, кисти рук, стопы. Впоследствии развивается общее переохлаждение организма со снижением температуры тела до критических цифр.

Факторы риска, снижающие эффективность терморегуляции и способствующие развитию обморожения:

- усиленная теплоотдача (резкий ветер, высокая влажность, легкая одежда);
- местное нарушение микроциркуляции (тесная обувь, длительная неподвижность, вынужденное положение тела);
- сопутствующие состояния, ослабляющие устойчивость организма к экстремальным воздействиям (травмы, кровопотеря, физическое или эмоциональное истощение, стресс);
- сосудистые заболевания.

### **Что делать:**

В морозную погоду на улицу следует выходить в многослойной одежде: пальто и под него два свитера либо куртка, двойные перчатки, две пары носков, верхние должны быть шерстяными – воздуху свойственно сохранять тепло именно между слоями одежды.

Обувь всегда должна быть свободной и сухой.

В мороз не следует надевать украшений из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу.

Нельзя использовать крема для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только усиливают риск обморожения. При слабых или средних морозах можно использовать жирные косметические средства, а вот в случае сильных морозов полностью откажитесь от косметики.

Гулять на морозе нельзя и на голодный желудок, так как вполне возможно, что Вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, дабы побороть холод.

Не употребляйте спиртных напитков - чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению, при этом создавая впечатление «согревания организма».

В холод стоит отказаться и от курения – табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей, что приводит к их чрезмерной уязвимости.

Как только почувствуете, что Ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, так как потом разминание вызовет многочисленные болевые ощущения.

Не давайте пораженному участку замерзнуть еще раз, так как это может стать причиной серьезного повреждения кожного покрова.

### **Куда позвонить:**

Если Вы стали очевидцем несчастного случая или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в Единую диспетчерскую службу «112»