# ПАМЯТКА
# «Обережно - обмороження!»

**Зима** – дуже підступний час року. До найбільш розповсюджених і важких випадків по своїх наслідках відносяться відмороження. Основною причиною ушкодження тканин є стійкі зміни в кровоносних судинах, викликані їх тривалим спазмом, що являє собою захисну реакцію організму на переохолодження. Відмороження може відбутися не тільки в морозну погоду, але і при температурі, близької до нульової. Для цього досить збігу таких факторів, як вологе повітря, низька температура і холодний вітер. відмороженню сприяють носіння тісного взуття що затрудняє кровообіг одягу, взуття і рукавичок, а також ослаблення організму в результаті хвороби, крововтрати, стан сп'яніння.

**При тривалому перебуванні людей** (особливо незагартованих і чуттєвих до холоду) у таких умовах механізми природної саморегуляції організму утрачають свою здатність підтримувати нормальну температуру периферичних ділянок тіла. У них поступово сповільнюється, а потім припиняється кровообіг. Настає момент, коли організм уже не може протистояти впливу холоду і в тканинах відбуваються глибокі зміни, що ведуть до загибелі (омертвінню) кліток. Ознакою небезпеки стану здоров'я

Відмороженню найчастіше піддаються пальці рук і ніг, вуха, ніс і щоки. По характері поразки **розрізняють 4 ступеня відмороження**. Перша, найбільш легка, характеризується тим, що після зігрівання на ураженій ділянці розвивається набряк, шкіра стає синюшною. При другий, більш тяжкого ступеня відмороження, на шкірі з'являються міхури, наповнені прозорою рідиною. Третій ступінь – важка: міхури, що утворилися на шкірі, містять кров'янисту рідину, а через кілька діб на уражених місцях виникає некроз (омертвіння). При четвертої, украй важкого ступеня уражається не тільки шкіра, але промерзають і м'які тканини і навіть кістки.

## Перша допомога

**Ступінь і вага** відмороження залежать від тривалості впливу факторів, що ушкоджують. Тому постраждалого потрібно якомога швидше зігріти, помістити в тепле приміщення, напоїти гарячим чаєм чи кавою, дорослому дати небагато алкоголю. При відмороженні 2-4-й ступеня потерпілого треба негайно тепло укутати і відправити в лікувальне заклад. Запізніле звертання до лікаря, особливо при важкому відмороженні, чревате дуже небезпечними наслідками, аж до ампутації відморожених ділянок.

**При більш легких ступенях** відмороження до відправлення потерпілого в лікувальний заклад до прибуття лікаря відморожену кінцівку варто занурити в теплу воду ( до відмороженої ділянки прикласти теплий водяний компрес) і дуже обережно розтерти відморожену ділянку до почервоніння шкіри і відновлення її

чутливості, після чого накласти асептичну пов'язку. Вода повинна бути не гарячою, а ледве теплої чи кімнатної температури.

**Ні в якому разі не можна** занурювати відморожену кінцівку в холодну воду: це може привести до подальшого інтенсивного охолодження і лише погіршити становище. Не можна також розтирати відморожену частину тіла снігом. Сніг складається з кристаликів льоду з дуже гострими краями, що можуть сильно зашкодити шкіру при розтиранні. Вовняну тканину при розтиранні теж краще не застосовувати : вовна здирає шкіру, викликає роздратування й утворює садна. Згодом це може привести до синців, екземи, інфекції.

**Підлеглі відмороженню** ділянки тіла особливо чуттєві до холоду, тому надалі їх потрібно ретельно оберігати від впливу. Велике значення в профілактиці відмороження має вироблення стійкості до холоду шляхом загартовування організму. У людей звиклих до холоду, тепло в організмі утворюється більш інтенсивно. Це забезпечує краще кровопостачання шкіри і підвищує стійкість організму до переохолодження. Одним із способів захисту від відмороження є лазня. Гаряча пара і наступне занурення в холодну воду, обтирання снігом роблять організм невразливим для витівок матінки – зими. Щоб уникнути відмороження, необхідно в холодну, морозну погоду надягати теплий одяг, правильно підібране утеплене, непромокальне взуття, а в сильний мороз – валянки або теплі черевики на 1-2 розміри більше з товстими носками.