

ХОЛОДОВАЯ ТРАВМА

К холодovým травмам относятся обморожение и общее замерзание.

Обморожение – повреждение отдельных участков тканей организма вследствие воздействия низких температур. Чаще всего обмораживаются нос, кончики ушей, пальцы рук и ног.

Признаки обморожения: потеря чувствительности, бледность кожных покровов, снижение температуры обмороженной части тела.

Первая помощь при обморожении:

1. **Прекратите воздействие холода.**

2. **Для согревания используйте любые источники тепла** – костер, грелку, бутылку с теплой водой и т. п.

3. При отсутствии дополнительных источников тепла поврежденную конечность **можно согреть в подмышечной области, на животе, на груди, между бедрами** пострадавшего

4. **Доставьте пострадавшего в тёплое помещение,**

постепенно **отогрейте** поврежденный участок **теплой водой.**

Начальная температура воды должна лишь на два градуса превышать температуру пораженного участка (обычно она составляет 25-30 °С). Затем температуру постепенно повышают до 39-40 °С.

5. При отогревании водой поврежденную конечность следует **аккуратно массировать** для улучшения кровообращения. **Массировать** нужно **от периферии к центру** руками или намыленной мягкой губкой.

6. **Разотрите** обмороженную конечность **рукой** или **мягкой тканью** до покраснения, **используя вазелиновое масло.**

Никогда не растирайте обмороженные участки снегом во избежание травмирования мягких тканей кристаллами льда.

7. **Наложите** ватно-марлевую **повязку.**

8. **Обездвижьте** поврежденную **конечность.**

9. **Напоите** пострадавшего **горячим** сладким **чаем.**

Замерзание – общее охлаждение вследствие пребывания в среде с низкой температурой.

В ледяной воде смертельное охлаждение развивается за 30 мин., а на открытом воздухе при температуре 0 °С - за 10-12 часов.

Признаки общего замерзания:

Вялость, апатия, сонливость, бледность кожных покровов, синюшность носа и губ.

Первая помощь при общем замерзании организма:

1. **Занесите** пострадавшего **в теплое помещение, разотрите тело.**

Температура в помещении должна быть не выше 30 °С. Не вносите пострадавшего в баню, сауну и т.п. помещения, поскольку сосуды пострадавшего могут не выдержать резкого перепада температур, и это может привести к смерти.

2. **Укутайте** теплой **одеждой, одеялом.**

3. **Дайте** пострадавшему **горячего чая, горячей еды,** разотрите тело пострадавшего: это усилит газообмен в тканях и ускорит процессы выведения углекислого газа из организма.