

В связи с установившимися на территории Свердловской области устойчиво отрицательными температурами Центр общественного здоровья и медицинской профилактики напоминает об основных правилах профилактики обморожения при прогулках и работе на воздухе.

В первую очередь не забывайте, что обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.

К обморожению на морозе могут приводить тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, провоцирующим фактором может быть курение и употребление алкоголя.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- избегайте употребления спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;
- не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь многослойно, при этом между слоями одежды будут прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Либо используйте специальное термобелье. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом;
- как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;
- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками;
- прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- перед выходом на мороз на продолжительное время плотно поешьте – вам может понадобиться энергия;
- не наносите на лицо перед выходом на улицу увлажняющие кремы;
- по возможности не надевайте очки, они сильно охлаждают кожу носа;
- особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция теплорегуляции бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки.