

Профилактика переохлаждения и обморожений.

Неустойчивая зимняя погода способствует резкому всплеску различных простудных заболеваний, переохлаждения организма и обморожений различных частей тела.

Есть несколько простых правил, которые позволяют нам избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

- не пейте спиртного — алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов). Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;
- не курите на морозе — курение уменьшает периферическую циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови;
- одевайтесь как «капуста» - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло, отдавайте предпочтение одежде из натуральных волокон;
- тесная обувь, отсутствие стельки часто служат основой обморожения. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант — варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани;
- в ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом с преобладанием насыщенных жирных кислот и витаминов;;
- не носите тяжелых предметов, которые сдавливают сосуды, в частности рук, что способствует замерзанию;
- не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- пользуйтесь помощью друга — следите за ушами, щеками, носом;
- не позволяйте отмороженному 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 одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения;
- вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений на открытых участках тела путем контроля цвета кожи;;
- как только на прогулке вы почувствуете переохлаждение или замерзание конечностей необходимо как можно скорее зайти в любое теплое

помещение для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;

– прячьтесь от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше;

– не ходите в морозную погоду по улице голодным и уставшим, после травм, кровопотерь.

Помните! Лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать. В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

Врач отделения информационного
обеспечения и ЗОЖ

А.А.Ильинич