

Тема

Первая помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.

Признаки теплового удара.

- При долгом нахождении на жаре возможен солнечный или тепловой удары.
- Признаки – красное лицо, головная боль, головокружение, шум в ушах, слабое дыхание и пульс.



Осторожно! Солнце

Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплого удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара



Первая помощь

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой

Первая помощь при перегревании



- **Первая помощь при перегревании:**
- 1. Ребенка поместить в тень и обильно поить холодной водой (пить часто и маленькими глотками).
- 2. Голову, область сердца и все тело поливать сначала прохладной, а затем холодной водой в течение 10-15 минут.
- 3. Дать понюхать нашатырный спирт, внутрь — капли Зеленина, корвалол или кордиамин (25-30 капель).
- 4. При нарушении дыхания — искусственное дыхание.
- 5. Доставить ребенка в лечебное учреждение

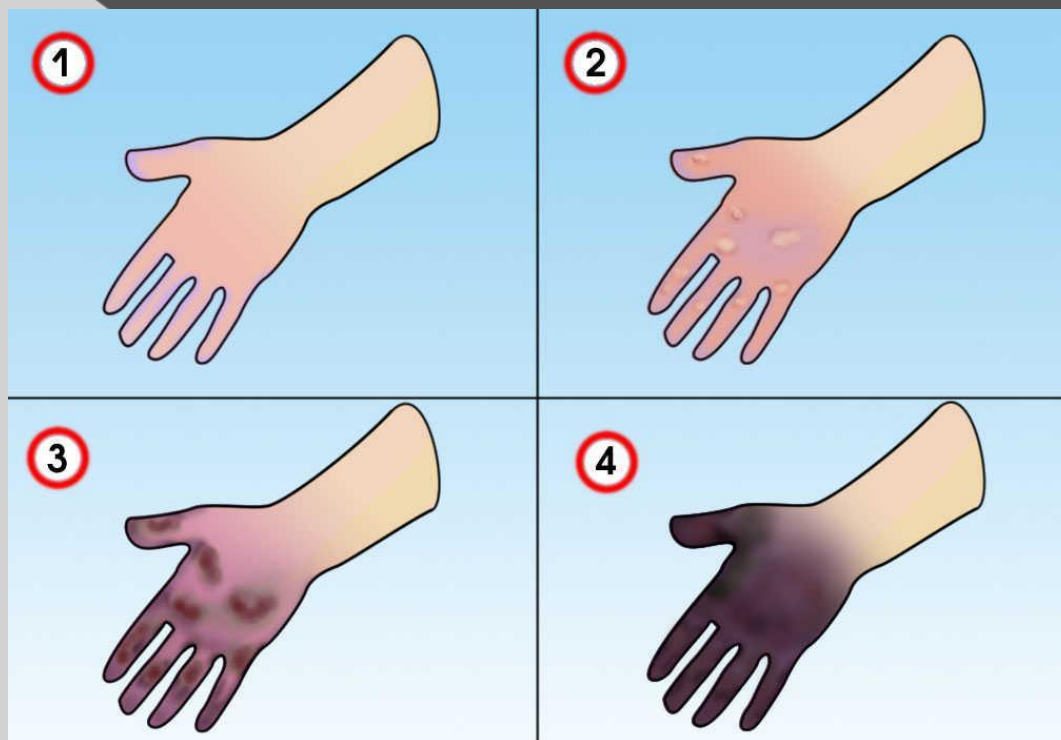
Что такое обморожение?

- **Обморожение** - повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур. Развитию обморожения способствует алкогольное опьянение, ветер, влажность воздуха, тесная одежда и обувь. Чаще все поражаются пальцы рук и ног, нос, уши, т.е. те части тела, которые имеют худшее кровоснабжение. Воздействие низких температур приводит к спазму сосудов, в результате которого происходит замедление кровотока, тромбоз сосудов с нарушением кровообращения в органах и тканях. Обморожение чаще всего наступает без резких болевых ощущений.

Признаки обморожения:

- потеря чувствительности
- ощущение покалывания или пощипывания
- **побеление кожи** - 1 степень обморожения
- **волдыри** - 2 степень обморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)
- **потемнение и отмирание** - 3 степень обморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)

Стадии обморожения.



Степени обморожения организма:



— Отморожение I степени (наиболее лёгкое) — обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отёк. Омертвения кожи не возникает. К концу недели после отморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи. Полное выздоровление наступает к 5 — 7 дню после отморожения. Первые признаки такого отморожения — чувство жжения, покалывания с последующим онемением поражённого участка. Затем появляются кожный

— *Отморожение II степени* — возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях отморожения. Поэтому наиболее характерный признак — образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 — 2 недель, грануляции и рубцы не образуются. При отморожении II степени после согревания боли интенсивнее и продолжительнее, чем при отморожении I степени, беспокоят кожный зуд, жжение.



— *Отморожение III степени* — продолжительность периода холодового воздействия и снижения температуры в тканях увеличивается. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе отморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 — 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца. Интенсивность и продолжительность болевых ощущений более выражена, чем при отмо



— *Отморожение IV степени* — возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с отморожением III и даже II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Повреждённый участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Температура кожи значительно ниже, чем на окружающих участках отморожения тканей. Пузыри развиваются в менее отмороженных участках, где имеется отморожение III—II степени. Отсутствие пузырей при развившемся



Чего не надо делать.

- игнорировать
- растирать (это приводит к омертвлению кожи и появлению белых пятен на коже)
- резко согревать
- пить спиртное

Первая помощь.

- Обморожение Как можно скорее доставить пострадавшего в теплое помещение
- Снять с обмороженных конечностей одежду и обувь
- Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой
- Дать обильное теплое питье
- **НЕДОПУСТИМО!** - Растирать обмороженную кожу
- - Помещать обмороженные конечности в теплую воду или обкладывать грелками
- -Смазывать кожу маслами или вазелином.

Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

Признаки и симптомы обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)



1 Потеря чувствительности пораженных участков



2 Ощущение покалывания или пощипывания



3 Побеление кожи – 1 степень обморожения



4 Волдыри – 2 степень обморожения

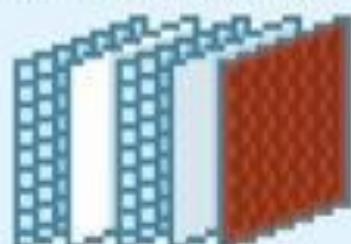


5 Потемнение и отмирание – 3 степень обморожения

Первая помощь при обморожении



Уйти с холода (на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Вылить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)

Переохлаждение организма – это общее состояние человека, когда на всю его поверхность тела воздействует холод, а температура тела при этом падает ниже 35°C. Длительное влияние низких температур приводит к замерзанию, функции организма угнетаются, а при длительном воздействии холода и вовсе угасают. Переохлаждение и обморожение – похожие понятия, но имеющие некоторые различия.



Степени переохлаждения

1 степень переохлаждения (легкая) — возникает, если температура тела понижается до 32-34 градусов. Кожные покровы приобретают бледную окраску, появляются озноб, затруднения речи, «гусиная кожа». Артериальное давление остается нормальным, если повышается, то незначительно. При легком переохлаждении уже возможны обморожение разных участков тела, 1-2 степени.

2 степень переохлаждения (средняя) — влечет за собой понижение температуры тела до 29-32 градусов. Пульс при этом значительно замедляется – до 50 ударов в минуту. Кожа становится синюшной, на ощупь холодной. Несколько снижается артериальное давление, а дыхание становится поверхностным и редким. Часто при переохлаждении средней тяжести нападает внезапная сонливость. Позволять спать в таких условиях нельзя категорически, потому что выработка энергии во время сна снижается значительно, человек в таком состоянии может погибнуть. При этой стадии переохлаждения возможны обморожения 1-4 степени.

3 степень переохлаждения (тяжелая) — температура тела становится ниже 31 градуса. Человек уже теряет сознание, пульс его замедляется до 36 биений в минуту. Часто возникают судороги и рвота. Дыхание становится совсем редким – до 3-4 в минуту. Происходит острое кислородное голодание головного мозга. Обморожения при этой степени

Первая помощь при переохлаждении организма

Первая медицинская помощь при переохлаждении заключается в том, чтобы полностью прекратить воздействие холода на тело человека. А затем:

Если у пострадавшего наблюдаются признаки переохлаждения в первую очередь его необходимо **поместить в теплое помещение** и согреть;

• С пострадавшего **нужно снять обувь и холодную одежду**;

• Если у человека сильно замерзли пальцы ног и рук, хорошо **разотрите их салфеткой смоченной в спирте**;

• Затем **сильно замершие участки тела необходимо поместить в теплую воду**. Температуру воды постепенно необходимо повышать до 37°C. Данная процедура не должна у вас занять больше, чем полчаса.

• Снова **растираем замершие участки салфеткой**, пока к ним не вернется чувствительность;

• На поврежденные участки кожи **накладываем стерильную сухую повязку** и хорошо укутываем пострадавшего одеялами;

• Необходимо следить за тем, чтобы обмороженные участки кожи были неподвижны, дабы избежать кровоизлияния;

• Дайте пострадавшему **попить молоко или чай**. Теплая жидкость будет способствовать восстановлению кровообращения, а также восполнить организм недостающим теплом;

• Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, не прощупывается пульс, необходимо **сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца**.



После того, как первая помощь была оказана, **потерпевшего обязательно нужно доставить в больницу**, даже если его состояние, на первый взгляд, значительно улучшилось.

Переохлаждение тела может иметь последствия, которые правильно определить способен только врач.

Избегайте опасности! Правила профилактики переохлаждения

Не стоит курить на морозе – никотин нарушает кровообращение;

Не нужно утолять жажду льдом, снегом или холодной водой;

Не злоупотребляйте спиртными напитками – в состоянии алкогольного опьянения довольно тяжело распознать первые признаки переохлаждения;

Если на улице мороз, *не стоит гулять без шарфа, рукавиц и головного убора;*

Перед выходом на холод открытые участки тела *смазывайте специальным кремом*

В холодное время года **носите свободную одежду**. Помните одеваться нужно так, чтобы между слоями ткани была воздушная прослойка, которая прекрасно сохраняет тепло. Желательно, чтобы верхняя одежда не промокала; Если вы ощущаете, что ваши конечности сильно замерзли, немедленно **войдите в теплое помещение и согрейтесь**; **Старайтесь не находиться на ветру** – его прямое воздействие способствует быстрому замерзанию; **Не носите в холодное время года тесную обувь**; **Перед выходом на мороз нужно хорошо поесть**, чтобы ваш организм обогатился энергией; На морозе **не стоит носить металлических украшений** (серезжки, цепочки, кольца); **Не гуляйте на улице с мокрыми волосами** в холодное время года;

Вам предстоит продолжительная прогулка, тогда **возьмите с собой термос с горячим чаем**, сменные варежки и носки; Если у вас сильно замерзли ноги, **не стоит снимать с них обувь на улице**. Если ваши конечности распухнут, вам не удастся снова обуться; После прогулки по холоду **убедитесь, что на вашем теле нет обморожений**.