The background of the slide features a vibrant, abstract composition of overlapping, translucent bubbles in various colors including blue, green, and purple. The bubbles vary in size and are set against a light blue gradient background. In the bottom right corner, there is a large, dark blue rounded rectangle that serves as a placeholder for additional content.

Тема: Профилактика обморожений и первая помощь при переохлаждении организма

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.



Обморожение (отморожение) — повреждение тканей организма под воздействием холода. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает такие части тела как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног.





Чаще всего отморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже **-10 °C — -20 °C**. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, отморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

Следует обратить внимание на тот факт, что смерть человека от холода может наступить при температуре тела **17 — 25°C**, а не как обычно многие полагают — при **0°C**.

Степени переохлаждения организма:

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 переохлаждения очень тяжелые, и если не оказать немедленную помощь, наступит окоченение и смерть.

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 зуд и боли, которые могут быть и незначительными, и резко выраженными.

— *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 холодого воздействия и снижения температуры в тканях увеличивается. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их синеватое, 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 отморожении **II** степени.



— *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 значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствуют об отморожении IV степени.



1



2

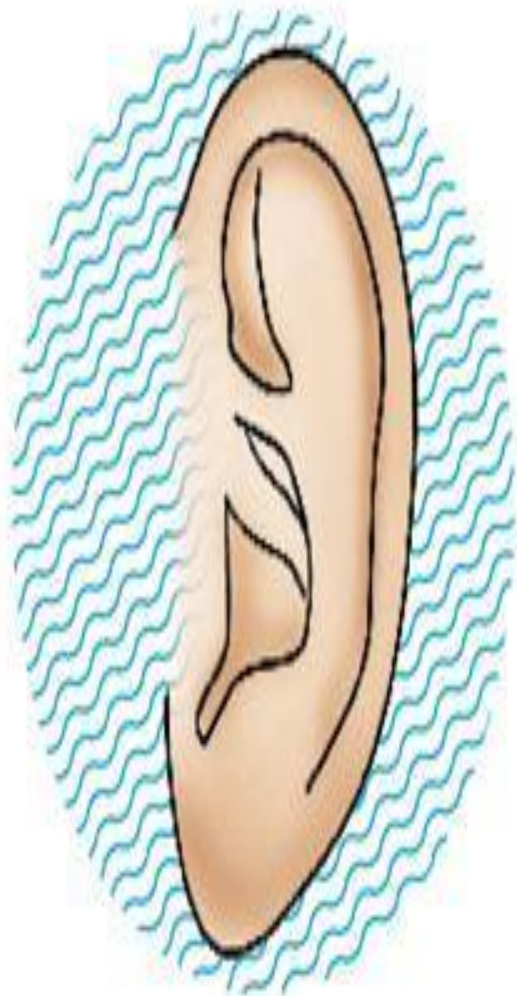


3



4





I степень – потеря кожной
чувствительности,
отечность



II степень –
образование пузырей
на коже



III степень – омертвение
обмороженных участков
кожи

Профилактика обморожений и переохлаждения организма.

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

- 1.** Не пейте спиртного — алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов), в то же время вызывая иллюзию согревания.
- 2.** Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- 3.** Не ходите в морозную погоду по улице голодным, уставшим;
- 4.** Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови;
- 5.** Одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
- 6.** Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения.
- 7.** Не мочите кожу — вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа

Первая помощь при переохлаждении:



Прежде всего, нужно перенести пострадавшего в теплое место, или хотя бы безветренное, хорошо укутать шубой или теплым одеялом.

Мокрыю одежду нужно сразу же снять и одеть сухую.

Пострадавший не должен двигаться.

Если человек находится в обмороке, нужно постоянно контролировать дыхание и пульс, а если он не прощупывается, начинайте непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Если пострадавший в сознании, дайте ему выпить горячий чай, морс или молоко, но категорически запрещается алкоголь и кофе!

Не старайтесь быстро согреть человека, не набирайте ему горячую ванну, не тяните его в душ, интенсивно не растирайте, не обкладывайте грелками.

При таких манипуляциях последствия переохлаждения могут быть губительными.

Могут возникнуть нарушения сердечного ритма и внутренние кровоизлияния.

Если произошло только переохлаждение ног или переохлаждение головы, то нужно снять с человека тесную и мокрую обувь и одеть на него шапку, таким образом согревая человека постепенно.

Запомните, что оказание первой помощи при переохлаждении не должно навредить человеку.

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать.

Будьте

