**Первая помощь при обморожении**

**Какие поражения вызывает действие низкой температуры?**

Низкая температура вызывает два основных эффекта: **замерзание и обморожение**.

Замерзание - охлаждение организма под влиянием низкой температуры окружающей среды.

**Обморожения** - местное ограниченное поражение кожи.

**Замерзание, первая помощь при замерзании**

Замерзание - общее воздействие холода на организм, которое может привести к общей гипотермии. Замерзание возникает в результате истощения адаптационных механизмов терморегуляции, когда температура тела под влиянием внешнего охлаждения падает, и угнетаются все жизненные функции вплоть до их полного угасания. Люди замерзают в горах в результате несчастных случаев, например, при сходе лавины. Однако низкая температура не является обязательным условием для замерзания. Например, если пострадавший или больной находится без движения длительное время, он может замерзнуть даже при температуре воздуха выше нуля. Нормальная температура тела человека до 37°С, при замерзании она опускается ниже 36°С.

**Защитная реакция организма**

Если температура тела падает до 36,5-34°С, то в организме начинаются защитные процессы. Происходит централизация кровообращения, при котором жизненно важные органы имеют преимущество в кровообращении за счет других органов и тканей, сужаются кровеносные сосуды, появляется озноб, повышается двигательная активность, учащаются дыхание и пульс, появляются «гусиная» кожа, бледность, мышечная дрожь, нарушается ориентация, ощущаются боли в конечностях.

**Истощение организма**

При снижении температуры тела до 34-28°С проявляется истощение. Замедляется частота дыхания и пульса, ослабевает сила сердечных сокращений, нарастают гипоксия и гипоксимия, появляется вялость, сонливость, снижаются болевые ощущения, затуманивается сознание. Затем начинается стадия паралича. При падении температуры тела до 30°С происходит потеря сознания, наступает окоченение мышц, скованность суставов, сужаются зрачки.

**Оказание первой помощи при замерзании**

Необходимо привести температуру тела в норму, например, внести пострадавшего в теплое помещение, накрыть одеялами. Если человек в сознании, то дать горячий, сладкий чай, немного алкоголя. При **сильном замерзании** пострадавшего раздевают и кладут в ванну с прохладной водой, температура которой не должна быть ниже температуры тела, затем температуру воды постепенно повышают до 38°С. Необходимо постоянно контролировать жизненно важные функции пострадавшего. Нельзя согревать его с помощью массажа.

**Обморожения**

**Обморожения** - повреждение тканей организма, вызванное действием низкой температуры. От холода сужаются кровеносные сосуды, пораженный участок не снабжается кислородом. Обморожению наиболее подвержены пальцы рук и ног, нос, ушные раковины и лицо, не имеющие защитного жирового слоя. Тяжесть отморожения зависит от продолжительности действия холода и от состояния организма:

* 1 степень - поверхностное отморожение - пораженная кожа краснеет, а затем белеет, отсутствуют болевые ощущения. После согревания ощущается «беганье мурашек», кожа синеет, отекает, болит, чувствительна к холоду.
* 2 степень - пораженный участок тела опухает, кожа беловато-серая или синюшная, появляются пузыри с серозной жидкостью.
* 3 степень - пузыри наполняются кровянистой жидкостью, происходит гибель всех слоев кожи, возникают раны.
* 4 степень - характеризуется некрозом всех мягких тканей, иногда и костей, начинается гангрена.

**Оказание первой помощи при обморожении**

Пострадавшего необходимо согреть, дать горячий чай. Если обморожения поверхностные и поражена часть тела, то следует ее согреть, например, кисть руки можно поместить под мышку. Такие меры, как массаж или растирание снегом не применяются. При второй и третьей степени отморожения следует расстегнуть стесняющую одежду, телу пострадавшего придать позу «складного ножа» и на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку. Человек, оказывающий первую помощь, не должен дотрагиваться до пораженных участков. Пострадавшего согревают одеялами, если человек в сознании, то дают горячий чай.

При **обморожении третьей и четвертой степени** для избегания остановки сердца из-за перепада температур при поступлении холодной крови из пораженных периферических участков тела в сердце, необходимо, чтобы пострадавший находился в состоянии покоя.

**Обморожения конечностей** происходят при температуре ниже 15°С. Действие низких температур усиливает ветер и вода, например, даже при незначительных морозах в мокрой обуви можно отморозить пальцы.