

## **Обморожение: причины, признаки, как избежать**

Под обморожением в медицине понимается повреждение тканей из-за влияния низких температур. Обморожения занесены в Международную классификацию болезней.

Повреждениям подвержены преимущественно выступающие части тела (пальцы рук и ног, все конечности) и открытые участки тела (лицо, шея, уши). Обморожение может начаться при температуре окружающей среды от  $-10^{\circ}\text{C}$ , однако, при повышенной влажности, сильном холодном ветре достаточно  $-5^{\circ}\text{C}$  или даже нулевой температуры, чтобы получить травму.

Особо стоит отметить так называемое «железное» обморожение. Под этим термином понимается холодовая травма, полученная из-за контакта кожи с очень холодным металлическим предметом. Наиболее распространенный пример – это ситуация, когда ребенок лизнул железный забор на морозе или перила качелей. У малыша буквально прилипает язык.

### **Причины обморожения**

- минусовая температура окружающей среды – это основная причина обморожения;

- неправильно подобранная одежда, одежда из синтетических тканей;

- обувь без утеплителя, на тонкой подошве или обувь не по размеру, слишком тесная (нарушается кровообращение, нет свободного места для циркуляции воздуха);

- нахождение на морозе без варежек или перчаток, головного убора, шарфа.

К провоцирующим факторам относятся: патологии сосудов, травмы, ослабленный иммунитет (особенно, когда речь идет о маленьких детях), нарушения циркуляции крови, хронические заболевания.

### **Как проявляется обморожение**

При обморожении страдает кожа. Соответственно, первые симптомы появляются на кожном покрове. Сначала поврежденная область бледнеет, затем краснеет. Возникает чувство жжения в месте поражения, покалывание, далее участок немеет. Возможны незначительные неприятные ощущения, боль и кожный зуд.

### **Как избежать обморожения**

Обморожение только на первый взгляд кажется относительно безобидным повреждением. Многие полагают, что достаточно «отогреть» поврежденную область, и никаких последствий не останется. На самом деле это далеко не так: сильное обморожение вызывает необратимые изменения. Поэтому не стоит рисковать своим здоровьем и здоровьем своих близких.

Уберечься от обморожения помогут следующие несложные рекомендации:

- стараться без особой необходимости не выходить на улицу в сильные морозы;

- перед тем, как выйти на улицу, тщательно одеться и одеть ребенка, если он идет с вами; важно оставить открытыми максимально мало участков тела, лицо закрыть шарфом;

- непосредственно перед выходом нанести на открытые участки тела, обычно, это лицо, специальные косметические средства;

- не позволяйте ребенку гулять на морозе без присмотра взрослых. Рекомендуемое время прогулок при температуре ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  составляет максимум один час.

После возвращения домой стоит внимательно осмотреть себя и ребенка на предмет наличия обморожений. При обнаружении повреждений не надо заниматься самолечением: необходимо обратиться к врачу. Помните, что если оставить поврежденные ткани без внимания, то это может привести к гангрене и даже ампутации.