

Профилактика детского обморожения и переохлаждения

Обморожение — это травма, вызванная повреждающим воздействием холода. Чаще поражение затрагивает нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук и ног, приводя к временному нарушению кровообращения, потере чувствительности, а в тяжёлых случаях — к необратимым нарушениям.



Есть несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожения ребенка на сильном морозе:



➤ Дети должны носить свободную одежду и обувь — это способствует нормальной циркуляции крови. Предпочтение отдайте многослойной одежде. Одевайте детей как "капусту" — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

➤ Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат предпосылкой для появления потёртостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить тёплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;



➤ Не пускайте детей на мороз без варежек, шапки и шарфа;
➤ Если ребёнок почувствовал переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место для согревания и осмотра, наиболее уязвимых для обморожения мест.

4 степени обморожения:

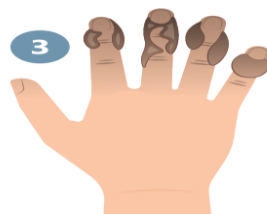
I степень — самая лёгкая, появляется небольшая боль, которая исчезает через некоторое время. После отогревания боль становится жгучей, возникает покалывание, на поражённых участках появляются небольшие отеки и покраснение. Через несколько дней может проявиться шелушение кожи, затем все проходит.

II степень — участок бледнеет, холодеет, теряет чувствительность, в первые дни после обморожения образуются пузырьки с прозрачным содержимым, более сильные зуд и боль. Восстановление требует от 7 до 14 дней.

III степень — наступает омертвление не только кожи, но и мягких тканей: подкожной клетчатки, мышц. Кожа после отогревания может почернеть и заживает очень долго.

IV степень — участок обморожения синюшный с мраморной окраской. После согревания сразу проявляется сильная отёчность без пузырей, теряется чувствительность. Происходит некроз всех слоёв мягких тканей, поражаются суставы, кости.

СТЕПЕНИ ОБМОРОЖЕНИЯ



I степень – потеря кожной чувствительности, отёчность

II степень – образование пузырей на коже

III степень – омертвление обмороженных участков кожи

Обморожение у детей можно определить по признакам:



- Ребёнок дрожит, кожа у него бледная, холодная на ощупь и покрыта мурашками или белыми пятнами.
- Так же, он может быть чересчур разговорчив или, напротив, сонлив.
- Речь становится отрывистой, он растягивает и с трудом произносит слова.
- Если измерить температуру тела, то она будет понижена до 35°C.

Первая помощь при обморожении помогает уменьшить степень повреждения тканей и ускорить дальнейшее выздоровление.

- Как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое место;
- Нельзя резко согревать повреждённый участок кожи! Допускается лёгкое, осторожное растирание руками или мягкой шерстяной тканью;
- Наложить согревающую ватно-марлевую повязку в несколько слоёв (можно использовать шерстяной шарф, платок). Укутать ребенка, дать тёплый чай или воду;
- Зафиксировать обмороженную конечность.

Уважаемые родители берегите себя и своих детей!

