

Способы оказания само- и взаимопомощи при холодовой опасности

Травмирующая сила холода увеличивается пропорционально снижению температуры и нарастанию влажности окружающего воздуха. Ветер, повышенная влажность, легкая одежда, тесная или мокрая обувь, длительная неподвижность, усталость, голод, алкогольное опьянение – факторы, которые усиливают повреждающее действие низкой температуры.

Снижение температуры тела до 32,5 градусов смертельно опасно. Основной причиной необратимых явлений, происходящих в пораженных тканях, является распространенная и прогрессирующая закупорка (тромбоз) кровеносных сосудов, питающих этот участок.

Существует два периода в реакции на действие факторов, вызывающих отморожение: скрытый период и период выраженных реакций. В первые часы определить глубину и площадь истинного повреждения тканей невозможно.

Согреть замерзшего человека намного труднее, чем предупредить замерзание. Поэтому необходимо соблюдать следующие правила.

Одежда для пеших переходов должна быть теплой, легкой и удобной. То же касается и **обуви**. Особое внимание уделяется защите обуви от увлажнения. Для ее утепления используются всевозможные стельки. Но в любом случае нога должна чувствовать себя в обуви свободно. При чрезмерном сдавливании кожи переизбыток теплых вещей даже опасней, чем их недостаток. Очень важно **утеплить голову**, так как на нее приходится значительная часть теплоотдачи организма.

Чаще всего подвергаются обморожению уши, лицо, руки и ноги.

Руки проще и быстрее всего согреть, совершая широкие махообразные движения. При этом наибольшее ускорение надо придавать руке, когда она идет вниз, как бы встряхивая ее. Чем шире и резче махи, тем быстрее согреется рука. Только не следует сжимать ее в кулак, перекрывая путь кровотоку. Обычно бывает достаточно 40 – 50 махов, чтобы согреть руку. Можно также с максимальной скоростью и силой вращать рукой «пропеллером», то есть вычерчивая в воздухе полный круг. Можно спрятать руки под одежду, под мышки, в брюки. Совать руки в наружные карманы бессмысленно, так как от тела они будут отделены множеством слоев одежды.

Замерзшие **ноги** тоже согреваются «качанием». Для этого надо опереться рукой о ствол дерева, лыжные палки. Плечо товарища и совершать широкие, сильные махи вперед – назад. Если замерзшие пальцы начинают ломить, порой нестерпимо больно, словно их шпарили кипятком, пугаться не следует, так как это лишь означает, что кровь отогревает замерзшие ткани. Надо перетерпеть боль и продолжать совершать махи. Можно пройтись, попрыгать, сделать небольшую пробежку. Когда человек не способен к самостоятельным действиям, с него надо снять обувь и носки, вытереть насухо кожу и уложить его ноги на собственный живот. Одновременно дают

пострадавшему выпить горячий сладкий кофе, чай, дают съесть несколько кусочков сахара.

Когда замерзло **лицо**, достаточно пройти некоторое расстояние сильно нагнувшись вперед или сделать 10 – 20 наклонов вперед, чтобы вызвать прилив крови к лицу, прикладывать к лицу теплые руки, гримасничать.

Можно растереть пораженный участок кожи любой мягкой тканью – внутренней стороной варежки, мехом шапки, в крайнем случае просто сухой рукой. Растирать снегом нельзя, так как он усилит охлаждение и может повредить кожу мелкими ледяными кристалликами. Растирать следует до тех пор, пока кожа не покраснеет и не станет восприимчива к болевым ощущениям.

В помещении – согревать пострадавшего поместив в ванну с начальной температурой 22-25 и конечной 37-40 градусов.

При отсутствии емкости с горячей водой следует обкладывать горячими простынями.

При невозможности доставить пострадавшего в теплое помещение, первую помощь необходимо оказать на месте.

Если у вас есть возможность развести костер, то пострадавшего следует усаживать в тепловой подушке между огнем и теплоотражающим экраном так, чтобы ему не было жарко, можно к себе на колени, и осторожно растирая, согревая теплом собственных тел, постепенно выводить из опасного состояния.

Если нет возможности развести костер, необходимо построить теплое убежище (снежную яму, пещеру), выстелить пол толстым слоем изолятора, снять с пострадавшего одежду, вытереть его досуха и усадить на колени так, чтобы его спина плотно соприкасалась с грудью человека, оказывающего помощь. Чем меньше слоев одежды будет разделять тела, чем больше площадь соприкосновения, тем эффективнее согревание.

Можно поместить пострадавшего между двух здоровых людей, но так, чтобы не затруднять дыхание. Пострадавшего и людей, оказывающих помощь, следует закутать со всех сторон одеялами, спальниками, одеждой.

Необходимо помнить, что замерзший человек самостоятельно согреться не может, сколько бы теплой одежды на него надето не было. После того, как пострадавший пришел в себя, его следует напоить горячим сладким чаем или кофе.

НЕЛЬЗЯ

- При сильном переохлаждении, нагревать отдельные участки тела, так как это смертельно опасно! **Обогрев должен быть равномерным и постепенным.**
- При отеках, пузырях нельзя допускать быстрого согревания переохлажденных участков. До входа в помещение сделать теплоизолирующую (ватно-марлевую, шерстяную) повязку на область с побелевшей кожей
- Нельзя растирать переохлажденные участки тела снегом, так как это усиливает охлаждение

- Пострадавшего, **который перестал дрожать**, ни в коем случае нельзя заставлять двигаться, растирать, так как первым эффектом от этих действий будет приток холодной крови от периферии к центральной зоне, дальнейшее падение температуры, охлаждение мозга и сердца, вплоть до его остановки. В результате может наступить «смерть при спасении». Здесь необходим равномерный, постепенный обогрев, например теплом собственных тел.
- **Алкоголь категорически запрещается**, ибо расширяет периферические сосуды и температура тела продолжает падать. Кроме того, через 20 минут наступает депрессия.