



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

## НЕБЕЗПЕКА ОБМОРОЖЕННЯ

Обмороження часто виникає від тривалого охолодження відкритих частин тіла - носа, вух, пальців рук. Часто обморожуються й ноги, головним чином при носінні тісного взуття й проникненні у взуття вологи.

Обмороження може трапитися й при температурі повітря, близької до нульової позначки й навіть плюсової, - тут головну роль грають вітер і вологість повітря. Сприяють обмороженню ослаблений внаслідок хвороби організм, перевтоми, голодування, а також алкогольне сп'яніння.

Внаслідок переохолодження окремих частин тіла, у тканинах порушується кровообіг, зменшується інтенсивність процесів обміну речовин, поглинання кисню і тканини починають відмирати. *Існує чотири ступені обмороження.*

**Перший ступінь** може наступити протягом першої години охолодження тіла. Спочатку пошкоджується шкіра, вона стає блідою, пальці "дубіють", німіють. Після зігрівання настає почервоніння шкіри, набряклість, сверблячка. За кілька днів або тижнів ці явища проходять, але ще довго зберігається підвищена чутливість тіла до холоду. Тому й найлегший ступінь обмороження небезпечний для організму і його варто попереджати.

**При другому ступені** обмороження пошкоджуються судини, з яких після зігрівання сочиться плазма або кров'янисті виділення, утворюються міхури. Через якийсь час усе заліковується, не залишаючи на шкірі ушкоджень.

**При третьому ступені** обмороження вже настає відмирання глибоких тканин і після лікування на тілі залишаються струпи.

**При четвертому ступені** обмороження відбувається відмирання глибоких тканин до кісток включно і лікування закінчується ампутацією пальців кінцівок.

### **Перша допомога при обмороженні:**

Потерпілого необхідно негайно завести в тепле приміщення, але температура там не повинна перевищувати +10-15 градусів. Ні в якому разі не можна зігрівати обморожену частину тіла гарячою водою або іншим інтенсивним теплом. Необхідно зігрівати уражені частини тіла розтиранням. Розтирати можна рукою, обов'язково чистими рукавичкою, вовняною тканиною, фланеллю, змоченими спиртом, горілкою, одеколоном.

При такому поступовому зігріванні тіла відновлюються одночасно кровообіг й обмінні процеси в глибоких тканинах.

Постраждалого варто накрити теплими речами, напоїти гарячим чаєм, кавою.

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ! НЕ МОЖНА** розтирати обморожені ділянки снігом, це ще більше прохолоджує, а не зігриває.

Взуття з обморожених ніг необхідно знімати акуратно, без зусиль, якщо не вдається, варто розрізати взуття по швах.

Потерпілих з 3-4 ступенем обмороження необхідно негайно відправити до лікувального закладу.