

# ОБМОРОЖЕНИЕ

## ЧТО ТАКОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ?

Обморожение наступает в тех случаях, когда воздействие крайне низких температур уменьшает кровоток и приводит к образованию кристаллов льда в тканях, что наносит серьезный, даже неизлечимый, вред организму. Обморожение может привести к неизлечимому повреждению нерва, - в первую очередь к потере чувствительности и боли, - а также разрушению ткани, даже к потере пальцев ног или рук. Поверхностное обморожение - это более мягкая, излечимая форма заболевания, вызванного воздействием холодных температур, приводящая лишь к временному онемению или боли.

## КАК ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ СЛУЧАИ ОБМОРОЖЕНИЯ?

В штате Мэриленд случаи обморожения встречаются не слишком часто. Большинство людей имеют возможность укрыться от по-настоящему суровых холодных погодных условий. Во многих случаях в больницы и пункты оказания скорой помощи с обморожением поступают люди, не имеющие жилья, находящиеся в состоянии интоксикации, страдающие психическими расстройствами, принимающие необдуманные решения или игнорирующие обычные меры предосторожности.

## КТО БОЛЬШЕ ВСЕГО РИСКУЕТ ПОЛУЧИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ?

Единственным наиболее важным фактором, способствующим наступлению обморожения, является поведение человека. Люди, которые наиболее подвержены получению обморожения, - это те, кто принимает неправильные решения в таких вопросах, как природные условия, выбор одежды, употребление алкоголя или наркотиков. Особо уязвимыми являются дети и подростки, которые могут действовать под давлением со стороны сверстников, а также люди с психическими отклонениями. Пожилые люди подвергаются несколько большему риску обморожения в связи с наличием у них хронических заболеваний, таких как диабет, атеросклероз, анемия и прочие, которые нарушают здоровый кровоток. Некоторые лекарственные препараты, особенно те, что принимаются от сердечных заболеваний или высокого кровяного давления, могут также играть определенную роль. Алкоголь не только мешает принятию здравых решений, но и вызывает расширение кровеносных сосудов, что приводит к потере тепла и снижению чувствительности, другими словами, тройной угрзе в тех случаях, когда речь идет о заболеваниях, вызванных воздействием холодных температур.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ПОЛУЧИЛИ ЛИ ВЫ ОБМОРОЖЕНИЕ ИЛИ КАКАЯ-ТО ЧАСТЬ ТЕЛА ПРОСТО ОЧЕНЬ ЗАМЕРЗЛА?

Если в симптомах - онемение, боль и изменение цвета кожи - в течении 15-30 минут не наступает улучшения, несмотря на согревание, обратитесь за медицинской помощью. Поверхностное обморожение легко проходит. При глубоком обморожении кожа выглядит бледной, уплотненной и жесткой, и на ней даже могут образовываться волдыри. Кроме того, кожа обычно кажется онемевшей, хотя иногда может сохраняться минимальная чувствительность к прикосновению.



## **ПОРАЖАЕТ ЛИ ОБМОРОЖЕНИЕ ДРУГИЕ ЧАСТИ ТЕЛА, КРОМЕ КИСТЕЙ РУК И СТУПНЕЙ НОГ?**

Да. Те части тела, которые находятся дальше всего от центра организма (брюшной полости и грудной клетки), включая пальцы рук и ног, нос, уши и подбородок, в наибольшей степени подвержены обморожению.

## **ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ОБМОРОЖЕНИЯ?**

Приведение тела к исходной температуре является ключом к лечению. Если вы находитесь на улице, зайдите в помещение. Если у вас нет возможности зайти в помещение, оденьте соответствующую сухую одежду или попробуйте поместить пострадавшие части тела в теплое место, такое как в области подмышек или между внутренними поверхностями бедер. Если вам кажется, что вы получили обморожение, не трите кожу, потому что трение может привести к более серьезным повреждениям. Теплая, но не горячая вода, полезна для лечения обморожений.

## **СЛЕДУЕТ ЛИ ИЗБЕГАТЬ ПОМЕЩЕНИЯ ХОЛОДНЫХ РУК ПОД ГОРЯЧУЮ ВОДУ?**

Да. Ожог горячей водой может привести к дальнейшему разрушению ткани, особенно у пациентов, страдающих обморожением. Кроме того, поскольку кожа в результате глубокого или поверхностного обморожения может потерять чувствительность, вы можете не суметь правильно определить, насколько горячей в действительности является вода, что приведет к еще худшим ожогам.

## **ВСЕГДА ЛИ НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ?**

Не всегда. Если вы действительно думаете, что у вас возникло обморожение, обратитесь за медицинской помощью. Но если ваши симптомы - боль, онемение, изменение цвета кожи - проходят по мере того, как вы согреваетесь, вам нет необходимости обращаться к врачу.

## **ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ ОБМОРОЖЕНИЮ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ЕСЛИ ОНО У ВАС ВОЗНИКАЛО В ПРОШЛОМ?**

Да. Повреждение тканей и кровеносных сосудов, вызванное обморожением, приводит к тому, что вы становитесь более уязвимыми к получению повторного обморожения. Кроме того, поведенческие проблемы, которые привели к возникновению первого эпизода обморожения, могут присутствовать и на настоящий момент.

## **СУЩЕСТВУЮТ ЛИ КАКИЕ-НИБУДЬ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ОБМОРОЖЕНИЕМ?**

Да. У вас может появиться онемелость кожи и чувствительность к холодной погоде. Серьезные обморожения могут привести к потере соответствующих тканей, например, на кончиках носа, ушей, пальцев ног и рук.

- далее -




MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response

# ОБМОРОЖЕНИЕ

## КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ?

Избегайте воздействия крайне холодных погодных условий. Одевайте несколько слоев одежды и сохраняйте их в сухости. Носите перчатки, а не рукавицы. Закрывайте голову, а также уши, теплой, желательно шерстяной шапкой. Носите шарф. Закрывайте лицо (например, маской балаклава/лыжной маской). Плотная прилегающая одежда, и особенно тесная обувь, могут препятствовать циркуляции крови, в результате чего вам будет сложнее держать тело в тепле. Носите теплые, водостойкие ботинки или сапоги. Пейте необходимое количество воды. Ограничьте употребление алкоголя. Не курите сигареты, потому что никотин еще более сужает кровеносные сосуды.

## УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response