

Врачи рассказали, как уберечь себя от обморожений

По информации Удмуртского Гидрометцентра, ночью 3 декабря местами по республике ожидается мороз $-30...-31^{\circ}\text{C}$. Дневная температура также достаточно низкая: $-22...-25^{\circ}\text{C}$.

По наблюдениям врачей, чаще всего обморожения конечностей получают люди трудоспособного возраста, дети, а также граждане, находящиеся в нетрезвом состоянии. Как рассказал заведующий ожоговым отделением 1 РКБ Алексей Микличёв, сейчас в отделении находятся 2 пациента с обморожениями, которые они получили в состоянии алкогольного опьянения.

Чтобы не получить холодовую травму, врачи советуют соблюдать простые правила:

- Выходя на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Наденьте шапку и шарф.
- Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не сковывать движений и не препятствовать нормальной циркуляции крови.
- Защитите кожу лица и рук, перед выходом на улицу используйте специальный крем.
- Откажитесь от курения и алкоголя на холоде. Под воздействием никотина сужаются периферические сосуды, и возрастает вероятность обморожения. А алкоголь расширяет кровеносные сосуды, тем самым увеличивая общую теплоотдачу организма.
- Старайтесь во время пребывания на морозе каждые 20-30 минут заходить в теплое помещение.

Если обморожения избежать не удалось, важно правильно оказать первую помощь:

- Исключить воздействие холода
- Снять холодную одежду и обувь, переодеться в теплое бельё и походить по комнате, восстанавливая кровообращение
- Дать человеку выпить горячего чая, теплого молока, морс. Ни в коем случае не давать пить кофе или алкоголь.
- При сильном обморожении срочно обратиться к врачу.

Что нельзя делать при обморожении?

- Растирать пораженные холодом участки тела снегом.
- Согревать обмороженные участки кожи в горячей воде и растирать их водкой или спиртом.

Куда обратиться?

Пациентов с обморожениями принимают в ожоговом отделении 1 РКБ по адресу: г. Ижевск, ул. Воткинское шоссе, 57