**Профилактика и первая помощь при обморожении**



Обморожение – это повреждение тканей тела, вызванное воздействием низкой температуры. Чаще всего оно появляется на недостаточно защищенных от холода участках: пальцах рук и ног, ушах, носу или щеках.

Симптомы обморожения – жжение и зуд, а также изменение цвета кожи на пораженном участке – неприятны, но их развитие можно предотвратить.

**Что вызывает обморожение?**

Если кожа охлаждается, кровеносные [сосуды](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/sosudy/) вблизи ее поверхности сужаются, чтобы уменьшить поток крови и сохранить больше тепла для организма. Если кожа нагревается, сосуды, наоборот, расширяются, увеличивая приток крови к коже, чтобы отдать лишнее тепло. Это нормальный процесс терморегуляции организма.

Обморожение – это «неправильная» реакция организма на холод. Если сильно охлажденная кожа нагревается слишком быстро (например, у отопительного прибора или костра), кровеносные сосуды не всегда могут справиться с возросшим потоком крови, и она просачивается в окружающие ткани.

Это приводит к набуханию, отеку и раздражению кожи, характерному для обморожения.

**Что повышает риск обморожений?**

Обморожения могут случиться у человека любого возраста, но больше всего им подвержены дети, люди старшего возраста, женщины и страдающие нарушениями кровообращения.

Что еще повышает риск обморожений?

* Регулярное воздействие влаги и ветра
* Недостаточно теплая одежда или обувь
* Неправильно подобранная обувь, приводящая к потливости стоп и их переохлаждению из-за избытка влаги
* Неправильно подобранная одежда, нарушающая кровообращение в конечностях
* Тесная обувь, нарушающая кровообращение в сосудах стоп
* Курение, приводящее к постоянному сужению кровеносных сосудов из-за воздействия никотина
* Плохое питание и низкая масса тела

**Симптомы обморожения**

При воздействии холода, люди, склонные к обморожению, обычно испытывают зуд и жжение в области кистей рук, стоп или на лице. При переходе в теплое помещение зуд и жжение становятся более интенсивными.

Пораженные участки кожи также могут отекать и менять цвет на красный и даже фиолетовый. При сильном обморожении на поверхности кожи могут появиться трещины, пузыри и язвы.

Симптомы обморожения обычно появляются **через несколько часов** после воздействия холода.

**Внимание!** Если вы не уверены в том, что вызвало неприятные симптомы – обязательно обратитесь к дерматологу. Зуд и отеки, особенно на коже ног, могут быть и признаками развития [грибковой инфекции](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-gribkovyh-infektsij-mikoz-stopy/) или других заболеваний.

Если на коже появляются трещины, пузыри, и вы испытываете сильную боль – это также повод для обращения к врачу. Поврежденная кожа после обморожения **легко травмируется и инфицируется**.

Легкие обморожения чаще всего проходят самостоятельно в течение одной-двух недель. При условии, что пораженный участок тела постоянно находится в тепле. Однако если обморожения повторяются регулярно, вам надо обязательно обратиться к врачу, чтобы выяснить, в каком состоянии находятся сосуды, питающие переохлаждающийся участок тела.

**Алкоголь, который не согревает**

В холодный период пристрастие к алкоголю может привести к переохлаждению и обморожению. .

**Внимание!** Если ваши руки или ноги слишком замерзли, отогревайте их постепенно. Слишком быстрое повышение температуры кожи – основная причина развития неприятных симптомов обморожения.

Так, например, не надо подставлять замерзшие конечности под горячую воду. Наденьте теплые носки и пройдитесь по дому. Это улучшит кровообращение, но не спровоцирует излишний кровоток в сжавшихся сосудах.

**Самое важное**

Обморожения происходят обычно при воздействии холода и повышенной влажности. Чаще всего неприятные симптомы воздействия холода встречаются у тех, кто курит, злоупотребляет кофе и носит слишком тесную одежду или обувь.