

Переохолодження та відмороження: як розпізнати небезпеку і вберегтися

Зимова погода, холодний вітер, волога й тривале перебування надворі можуть призвести до серйозних наслідків для здоров'я. Переохолодження та відмороження – це небезпечні стани, які часто недооцінюють, хоча вони можуть виникнути не лише за екстремального морозу, а й за температури близької до нуля.

Що таке переохолодження?

Переохолодження (гіпотермія) – це стан, за якого температура тіла знижується нижче 35 °С. Воно виникає, коли організм втрачає тепло швидше, ніж може його виробляти.

Причини переохолодження:

- тривале перебування на холоді;
- мокрий одяг або взуття;
- сильний вітер;
- недостатнє харчування або виснаження;
- алкоголь (створює хибне відчуття тепла).

Основні симптоми:

- сильний озноб;
- блідість шкіри;
- сонливість, сплутаність свідомості;
- уповільнене дихання та пульс;
- втрата координації.

Важливо: у важких випадках людина може не усвідомлювати небезпеку, що робить стан особливо підступним.

Що таке відмороження?

Відмороження – це ушкодження тканин внаслідок дії низьких температур, найчастіше страждають:

- пальці рук і ніг;
- ніс;
- вуха;
- щоки.

Стадії відмороження:

1. Легкий ступінь – оніміння, почервоніння, поколювання.
2. Середній ступінь – поява пухирів після зігрівання.
3. Важкий ступінь – глибоке ураження тканин, втрата чутливості.

На початку відмороження біль може бути слабким або взагалі відсутнім, що затримує звернення по допомогу.

Перша допомога

При переохолодженні:

- перенести людину в тепле місце;
- зняти мокрий одяг;
- укрити ковдрою;
- дати тепле (не гаряче!) пиття, якщо людина при свідомості;
- звернутися до медиків.

При відмороженні:

- обережно зігрівати уражену ділянку (теплыми руками, одягом);
- не розтирати снігом і не масажувати;
- не проколювати пухирі;
- накласти суху пов'язку та звернутися до лікаря.

Заборонено: різко зігрівати гарячою водою або біля вогню – це може погіршити ушкодження.

Профілактика: як уберегтися

- одягатися багатошарово;
- обирати тепле, сухе взуття;
- захищати відкриті ділянки тіла;
- робити перерви в теплому приміщенні;
- уникати алкоголю на холоді;
- слідкувати за дітьми та літніми людьми – вони найбільш вразливі.

Висновок

Переохолодження та відмороження – це реальні загрози, які можуть виникнути несподівано. Знання симптомів і правильних дій допомагає зберегти здоров'я, а іноді й життя. Турбота про себе та близьких у холодну пору року – найкраща профілактика.

Корисні джерела

- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ):

<https://www.who.int>

- Центр громадського здоров'я МОЗ України:

<https://phc.org.ua>