



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Ой, мороз, мороз!..

Не смотря на всю свою привлекательность, зима – это настоящее испытание для здоровья. Если на улице низкая температура или вы собираетесь находиться на открытом воздухе продолжительное время, важно знать некоторые правила, соблюдение которых поможет избежать обморожения:

в холодную погоду следует одеваться достаточно тепло, в несколько слоев одежды, – воздух между слоями одежды будет удерживать тепло;

в морозы отлично подойдет термобельё и тёплая верхняя одежда из натуральных тканей и волокон;

надевайте варежки вместо перчаток – они будут лучше сохранять тепло;

носите удобную зимнюю обувь – она не должна быть тесной – кровь должна нормально циркулировать и согревать стопы;

откажитесь от узких сапог и обуви на высоком каблуке, ведь даже утепленное голенище не спасет от сильного мороза;

не стоит выходить на длительные морозные прогулки на пустой желудок.



Если вы сильно замерзли

При появлении первых признаков переохлаждения (посинение кожи и губ, озноб, понижение температуры тела, покалывание и боль в пальцах ног и рук, зевота, появление «гусиной кожи») необходимо срочно зайти в теплое помещение и согреться, а придя домой снять промерзшую одежду и обувь и надеть теплые вещи.

Если кожа при постепенном медленном нагревании в теплом помещении покраснела – это хороший признак, значит – кровообращение восстанавливается. Это происходит преимущественно через 15-20 минут.

Если Вы очень сильно замёрзли, нельзя ни в коем случае принимать горячую ванну. Лучше переодеться в тёплую сухую одежду, на ноги надеть шерстяные носки и выпить что-нибудь горячее.

При обморожении какой-либо части тела, ни в коем случае нельзя растирать обмороженные участки кожи, натирать их снегом или пытаться согреть горячей водой. Это может только ухудшить состояние. Растирая обмороженную кожу, можно разрушить мелкие кровеносные сосуды. Необходимо наложить сухую повязку и для согревания изнутри выпить тёплого сладкого чая. Благодаря этому температура внутри организма повысится и позволит спасти переохлажденные клетки. Придерживайтесь принципа "внутреннего согревания" пораженных тканей – пейте много тёплой и сладкой жидкости для согревания организма изнутри, кроме алкоголя!

В случаях сильного переохлаждения, когда у человека наступает вялость, сонливость, нарушение координации движения и потеря сознания, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Соблюдайте эти рекомендации – и будьте здоровы!