



**Переохолодження,  
обмороження. Ознаки, перша  
медична допомога,  
профілактика.**



**Переохолодження – патологічний стан, розвивається при тривалій дії холоду на весь організм, в результаті чого виникає порушення кровообігу. Загальне переохолодження організму може виникати як при температурах нижче, так і вище нуля.**





## **Ознаки:**

**– шкірні покриви бліді або синюшні, холодні;**

**– чутливість (тактильна та больова) відсутня або різко знижена;**

**– при розтиранні та зігріванні – виникає сильний біль у пальцях стоп та рук;**

**– в'ялість;**

**– брадикардія (зменшення частоти пульсу);**

**– гіпотензія (зниження артеріального тиску).**



**Перша медична допомога:**

*перенеси в тепле місце, змінити одяг,  
загорнути в ковдру, дати гарячий чай*



**Перша медична допомога:**

***розтирання уражених ділянок шкіри  
етиловим спиртом (не розтирати  
снігом)***



**Перша медична допомога:**

***зігрівання ураженої ділянки кінцівки***



**Перша медична допомога:**

***утеплювання***



**Перша медична допомога:  
відновити прохідність дихальних шляхів  
при непритомності:**

**а) запрокинути голову потерпілого;**

**б) висунути вперед і утримувати нижню  
щелепу;**

**в) видалити слиз, кров і сторонні тіла з  
рота і глотки пальцем;**

**Локальне (місцеве) холодове ураження – відмороження окремих частин тіла (обличчя, кисті, стоп, вух, носа та ін.), може виникати як при температурах нижче, так і вище нуля.**



При холодових ураженнях багато потерпілих не усвідомлюють, що з ними і чому трапилось. Як правило, вони відчувають холод та загальну незручність.



Симптомами легкого ураження є втрата відчуття ураженого місця, кольки.

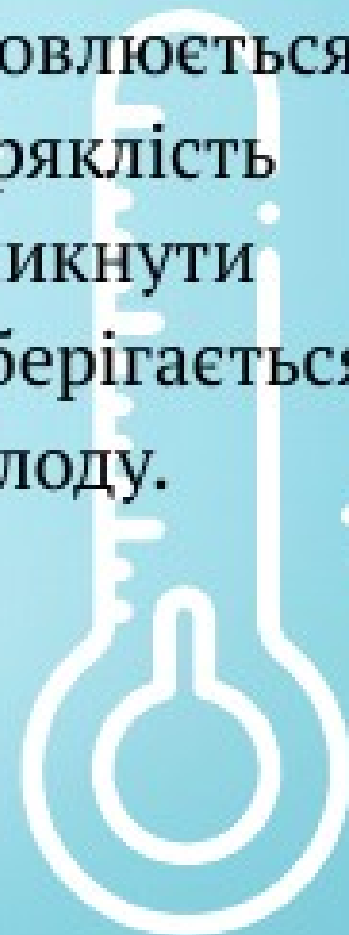
Візуальною ознакою холодового ураження є зміна кольору шкіри в місці ураження. У білошкірих людей, шкіра спочатку червоніє, а потім біліє (колір воску).



# Обмороження 1-го ступеню



характеризується блідістю шкіри, незначним набряком і зниженням її чутливості. При розігріванні потерпілого кровообіг відновлюється, шкіра набуває початковий колір, набряклість поступово зникає. Пізніше може виникнути лущення і свербіж шкіри, також довго зберігається підвищена чутливість шкіри до холоду.



## Обмороження 2-го ступеню



характеризується більш глибоким ураженням шкіри. При розігріванні бліді шкірні покриви стають похмуро-синіми, набряк, що швидко розвивається, поширюється за межі відмороження, утворюються бульбашки, наповнені прозорою рідиною, з'являються сильний біль. У постраждалого спостерігається озноб, підвищення температури, порушуються сон і апетит. Пошкоджені поверхневі шари шкіри відторгаються.

## Обмороження 3-го ступеню



характеризується враженням всіх шарів шкіри і м'яких тканин на різну глибину. У перші дні на шкірі з'являються бульбашки, наповнені темно-бурою рідиною, навколо яких розвивається запалення, утворюється різко виражений набряковий вал. Після 3-5 днів виявляється глибоке пошкодження тканини (волога гангрена). Потерпілого турбують сильні болі, температура підвищується до 38-39°C, приголомшливий озноб змінюється потом, загальний стан значно погіршується.

## Обмороження 4-го ступеню

характеризується ураженням шкіри, м'яких тканин та кісток. При цьому розвиваються незворотні явища. Шкіра покривається бульбашками з рідиною чорного кольору. Через 10-17 днів навколо пошкодженої зони визначається лінія відмороження, яка чорніє, висихає і через 1,5-2 місяці відторгається. Рана заживає дуже повільно.

Загальний стан постраждалого важкий, підвищення температури чергується з ознобом, відзначаються зміни у внутрішніх органах, які порушують їх нормальну роботу.



# Перша домедична допомога



негайно зігріти потерпілого, для чого потерпілого потрібно якомога швидше перевести в тепле приміщення

зігріти обморожену частина тіла, відновити в ній кровообіг.



після ванни (зігрівання) пошкоджені ділянки потрібно висушити (протерти), закрити стерильною пов'язкою і тепло укрити.

обморожені ділянки тіла не можна розтирати снігом, так як при цьому посилюється охолодження





103

# ЯК УНИКНУТИ ОБМОРОЖЕННЯ

1

одягніться багатошарово  
одяг та взуття не мають тиснути  
обов'язково носіть шапку та шарф



2



харчуйтеся поживно,  
але не переїдайте



перед виходом на  
вулицю пийте гарячий  
чай з лимоном



змащуйте обличчя і  
руки жирним кремом

3



на морозі не паліть та  
не вживайте алкоголь



при обмороженні не  
розтирайте та різко не  
зігрівайте ушкоджені місця



помітили серйозні зміни  
шкіри - мерщій до лікаря



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В МОРОЗ



### ОДЯГ



ШАПКА

ШАРФ ДЛЯ ЗАХИСТУ ШИЇ ТА ОБЛИЧЧЯ

ВОДОНЕПРОНИКНА КУРТКА/ПУХОВИК

РУКАВИЦІ

КІЛЬКА ШАРІВ ОДЯГУ

ВОДОНЕПРОНИКНЕ ВЗУТТЯ



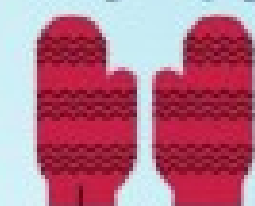
# ЯК ЗАПОБІГТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЮ

Одяг має бути теплим, але не занадто важким і таким, що обмежує рухи

Пуховик - один з найкращих варіантів верхнього одягу. Він відносно легкий та добре втримує тепло.



Шарф



Краще рукавиці  
ніж перчатки



Головний  
убір



Взуття повинно бути досить вільне, щоб в ступнях не порушувався кровообіг. Перевагу слід віддавати взуттю з натуральних матеріалів

Термобілизна буває 3 основних видів:

- теплосберігаюче (для незначних фізичних навантажень);
- вологовідвідне (для інтенсивних фізичних навантажень);
- комбіноване (для будь-якої діяльності на холоді)

Візьміть із собою невеликий шматок картону чи поліуретанового туристичного килимка (пілки). Під час заходу на вулиці станьте на картон чи килимок. Це захистить ноги від замерзання.