



## **Обморожения – лечение и профилактика в условиях ограниченных ресурсов**

Этот практический текст основан на:

Клиническом руководстве по профилактике и лечению обморожений от организации «Wilderness Medical Society»: версия 2019 года.

[https://www.wemjournal.org/article/S1080-6032\(19\)30097-3/fulltext](https://www.wemjournal.org/article/S1080-6032(19)30097-3/fulltext)

<https://www.wemjournal.org/action/showPdf?pii=S1080-6032%2819%2930097-3>

Обморожения часто возможны в условиях холодного климата и в основном поражают конечности (кисти, стопы, нос, уши).

Они возникают как вторичный эффект от прямого действия холода (замораживание тканей, образование кристаллов воды) и в результате реактивного расширения сосудов.

Важно понимать, как предотвратить их возникновение.

### **Профилактика обморожений включает:**

- Применение теплой одежды, избегание попадания на неё влаги;
- Использование варежек вместо перчаток;
- Защиту лица и ушей;
- Использование двух пар носков;
- Использование свободной, просторной обуви;
- Избегание прикосновений к замерзшим металлическим поверхностям незащищенной кожей;
- Отслеживание появления любых онемений на холоде;
- Физическая активность для улучшения кровотока;
- Достаточное питье, для улучшения кровообращения;
- Отсутствие украшений или сдавливающих кожу предметы.

### **Если часть вашего тела сильно замёрзла:**

- Снимите все украшения или сдавливающие кожу предметы (для предотвращения дальнейших поражений).
- Примите решение о необходимости быстрого отогрева. Оно включает два важных фактора:
  1. Постараться уберечь часть тела от повторного обморожения. Если вы не знаете, как уберечь часть тела от повторного замерзания — не отогревайте её, дождитесь лучшего момента.
  2. Если часть тела можно отогреть и в дальнейшем держать в тепле, чтобы она не замёрзла снова, тогда отогрейте её.
- Отогревание наиболее эффективно, если его совершать водой с температурой 37-39 °С.



- Если у вас нет термометра, температуру воды следует контролировать вручную. Рука того, кто оказывает помощь, должна без возникновения в ней боли оставаться в воде дольше 30 секунд.
- Если в месте оказания помощи прохладно, чаще контролируйте температуру воды, чтобы она оставалась тёплой.
- Продолжительность отогревания — 30 минут, либо пока пораженные ткани снова не станут гладкими.
- Согревание другими методами (открытый огонь, печь, камин) может быть опасным, поскольку тепло не контролируется. Использование таких методов может привести к ожогам.
- Поскольку обезвоживание потенциально может ухудшить кровоток, пострадавший должен быстро выпить достаточное количество теплой жидкости.
- Также можно поставить капельницу с питательными растворами. В идеале температура жидкости должна быть 39-42 °С. Лучше всего держать её в небольших болюсах (250 мл), поскольку они хорошо удерживают тепло.

**В обоих случаях:**

- Защитите пораженный участок от холода, а также от прямых механических повреждений.
- Держите кожу сухой (если она не в тёплой воде), не трите её.
- Ибупрофен можно использовать как для снятия боли, так и для уменьшения спазма сосудов.
- При использовании повязок старайтесь, чтобы они были свободными. Это позволит избежать сдавливания при возникновении отёка.
- Если возникает отёк, постарайтесь держать пораженный участок выше уровня сердца.
- Не срывайте волдыри. Если они болезненны, удалите жидкость иглой или проделайте очень маленькое отверстие для её вытекания. Волдыри хорошо защищают от попадания в рану инфекции.