



Обмороження – лікування та профілактика в умовах обмежених ресурсів

Цей практичний текст ґрунтується на:

Клінічному посібнику з профілактики та лікування обморожень від організації «Wilderness Medical Society»: версії 2019 року.

[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>

Обмороження часто можливі в умовах холоду та в основному вражають кінцівки (кисті, стопи, ніс, вуха).

Вони виникають як вторинний ефект від прямої дії холоду (замороження тканин, утворення кристалів води) та внаслідок реактивного розширення судин.

Важливо розуміти, як запобігати їх виникненню. **Профілактика обморожень включає:**

- Носіння теплового одягу, уникнення попадання на одяг вологи;
- Використання теплих зимових рукавиць замість тонких рукавиць;
- Захист обличчя та вух;
- Носіння двох пар шкарпеток;
- Не носіння тісного взуття;
- Уникання дотиків до замерзлих металевих поверхонь незахищеною шкірою;
- Відстеження появи будь-яких онімін у тілі пі час знаходження на холоді;
- Вправи для поліпшення кровотоку;
- Достатнє питво, щоб покращити кровообіг;
- Знімання всіх прикрас або предметів, що здавлюють шкіру.

Якщо частина вашого тіла сильно замерзла:

- Зніміть всі прикраси або предмети, що стискають тіло (для запобігання подальшим ураженням).
- Прийміть рішення щодо необхідності швидкого відігрівання. Воно включає два важливі фактори:
 1. Якщо ви не знаєте, як уберегти частину тіла від повторного замерзання, не відігривайте її. Дочекайтеся найкращого моменту, і постарайтеся вберегти її від додаткової дії холоду.
 2. Якщо частину тіла можна відігріти і є змога надалі тримати у теплі, щоб вона не замерзла знову, тоді відігрійте її.
- Відігрівання найбільше ефективно, якщо його здійснювати водою, температура якої 37-39 °C.



- Якщо у вас немає термометра, температуру води слід контролювати вручну. Рука того, хто надає допомогу, повинна без виникнення болю залишатися у воді протягом 30 секунд.
- Якщо в місці, де надається допомога холодно, частіше контролюйте температуру води, щоб вона залишалася теплою.
- Тривалість відігрівання становить 30 хвилин або поки уражені тканини знову не стануть м'якими.
- Зігрівання іншими методами (відкритий вогонь, піч, камін) може бути небезпечним, оскільки погано не контролюється. Використання таких методів може призвести до появи опіків.
- Оскільки потенційне зневоднення може погіршити кровообіг, постраждалий повинен швидко випити достатню кількість теплої рідини.
- Також можна поставити крапельницю з живильними розчинами. В ідеалі температура рідини має бути 39-42 °С. Найкраще тримати її у невеликих болюсах (250 мл), оскільки вони добре утримують тепло.

В обох випадках:

- Захистіть уражену ділянку від холоду, а також від прямих механічних пошкоджень.
- Тримайте шкіру сухою (якщо вона не в теплій воді) та не тріть її.
- Ібупрофен можна використовувати як для зняття болю, так і для зменшення спазму судин.
- При використанні пов'язок намагайтеся, щоб вони були вільними. Це дозволить уникнути здавлювання у разі набряку.
- Якщо виникає набряк, постарайтеся тримати уражену ділянку вище рівню серця.
- Не зривайте пухирі. Якщо вони болючі, видаліть рідину голкою або проробіть дуже маленький отвір для її витікання. Пухирі добре захищають від попадання в рану інфекції.