

Инструктор физической культуры:
Кряжева Екатерина Петровна

A colorful illustration of a winter forest scene. In the upper right, an owl with large eyes and a green scarf sits on a branch. In the center, a brown bear wearing a yellow scarf sits on the snow, holding a blue cup. To the right, a red fox wearing a blue and white striped hat sits on the snow. In the foreground, a pink rabbit wearing a pink floral headband sits on a tree stump. The background features blue evergreen trees with white snow on their branches and a light blue sky with falling snowflakes.

Первая помощь при обморожениях

Консультация для родителей

Причины обморожения

К обморожению приводит увеличение теплоотдачи (сильный ветер, сухость кожи) в сочетании с нарушениями микроциркуляции, например, из-за:

✓ тесной обуви;

✓ необходимости что-то все время держать в руках — например, бортик саней или лыжные палки;

✓ длительной неподвижности, в том числе и при многочасовой езде на санках.

Сильный ветер, высокая влажность воздуха и промокшая обувь и одежда значительно усиливают потерю тепла организмом. Помните, обморозиться ребенок может даже и при нулевой температуре, поскольку имеет значение состояние погоды. Ветреная погода увеличивает опасность обморожения.





Степени обморожения

Обморожение I степени - побледнение пораженного участка кожи, после согревания наблюдается покраснение, в некоторых случаях с багрово-красным оттенком; развитие отека.

Обморожение II степени - побледнение, похолодание, утрата чувствительности с дальнейшим образованием пузырей, наполненных прозрачным содержимым.

Обморожении III степени - образование в начальном периоде пузырей с кровавистым содержимым, сине-багровым дном, нечувствительным к раздражениям.

Обморожение IV степени - омертвление всех слоев мягких тканей, нередко поражение костей и суставов.

Симптомы обморожения

При обморожении пораженный участок кожи вначале слегка покалывает, потом она теряет чувствительность и становится ярко-белой.

Во избежание обморожения необходимо:

- ✓ применять защитные средства;
- ✓ одежда ребенка, состоящая из нескольких слоев, должна быть легкой, просторной и удобной;
- ✓ использовать только теплую и удобную обувь;
- ✓ носить варежки или перчатки;
- ✓ не забывать активно двигаться.

Одежда для зимних прогулок

Дети должны быть одеты в свободную многослойную одежду, желательно синтетическую, а не хлопчатобумажную (намокая, хлопок легко пропускает холод и потому не является хорошим теплоизолирующим материалом.) В качестве верхней одежды на малыше должен быть теплые, но не толстые комбинезоны детские или костюмы, состоящие из брюк и куртки из непромокаемого материала.



Первая помощь при обморожении

ПРАВИЛЬНО

На отмороженное место надо наложить термоизолирующую повязку. Как это сделать?

1. Свободно забинтуйте пострадавшие участки бинтом.
2. Затем наложите толстый слой ваты.
3. Следующий слой - два-три слоя полиэтиленовых пакетов или клеенка.
4. Оберните шерстяной тканью (шарф, платок, детское одеяло).

НЕПРАВИЛЬНО

1. Растирание снегом. Снег, особенно на сильном морозе, состоит из кристалликов льда. Такой разогрев равноценен полировке кожи напильником.
2. Растирание пострадавших участков шерстяной тканью травмирует поверхности кожных покровов.
3. Погружение в теплую воду (даже комнатной температуры). При обморожении кожа сохраняет минусовую температуру, поэтому разница с водой составляет не менее 20 градусов. На поверхности кожи происходит оттаивание клеток. Но они не могут подключиться к процессу жизнедеятельности, поскольку в лежащих ниже тканях кровообращение отсутствует, а биологические процессы не идут. Так, ожившая не время клетка погибает. Так постепенно клетки оттаивают и сразу же погибают. Между живой и отмершей тканями возникает граница, где чаще всего развивается сухая гангрена.
4. Согревание обмороженных участков дыханием или дотрагивание руками.



Причины переохлаждения

В результате длительного воздействия низкой температуры окружающего воздуха у ребёнка возникает ознобление. Повреждённые участки кожи внешне представляют собой уплотнения красного или синюшнее-багрового цвета.

Ознобление сопровождается зудом, жжением, болью, которая усиливается, если этот участок быстро согревать. Переохлаждаются чаще ноги и руки. Собирая детей на прогулку, следите за тем, чтобы у них были сухими обувь и варежки.

В особом внимании нуждаются дети ослабленные, перенесшие заболевания. Резкое понижение температуры тела приводит к замерзанию. Ребёнок в таком состоянии теряет сознание, кожные покровы бледнеют, пульс редкий.

После принятия первой помощи у замёрзших отмечается сонливость, ослабление памяти, расстройство психики.

Частым осложнением замерзания является воспаление лёгких, почек, острые расстройства пищеварения.



Что делать при переохлаждении

1. Если вы заметили, что у малыша появился озноб, срочно заведите ребенка в теплое помещение. Разденьте его, снимите мокрую одежду.
2. Если есть такая возможность, поместите ребенка в теплую ванную на 20-30 минут. Температура воды должна быть не выше 36-37С, затем ее постепенно повышают до 40С.
3. Напоите ребенка крепким, теплым и сладким чаем, чтобы согреть его изнутри.
4. После этого лучше всего малыша укутать и уложить в теплую постель.