

Холодовые травмы: классификация, первая помощь при обморожениях и переохлаждениях

Воздействие холода на организм человека в результате человеческой неспособности адаптироваться к нему может производить различные травмы – охлаждения, замерзания, отморожения. Среди населения холодовые травмы являются довольно частым явлением, хотя и носят спорадический характер. Холодовые травмы чаще всего случаются зимой, в ПФО число пострадавших от воздействий холода за зимний сезон составляет порядка 3000 человек. Есть несколько основных факторов, которые влияют на развитие отморожений и их характер: погодные условия, состояние теплоизоляции конечностей, общее состояние организма, нарушения кровоснабжения. Возникновению отморожений способствуют низкие температуры, влажность и ветер: они усиливают теплоотдачу организма и существенно снижают термоизолирующие свойства обуви и одежды. Холодовые поражения возникают вследствие нарушений микроциркуляции в организме человека, которые провоцируются ношением тесной обуви, нахождением человека в длительном обездвиженном состоянии. Лица, которые имеют различные травмы, заболевания конечностей или сосудистые заболевания, перенесли кровопотери, находятся в усталом состоянии или в стрессовой ситуации, в состоянии алкогольного опьянения, в большей степени подвержены холодовым травмам. Холодовые травмы можно разделить на местные и общие: при местных травмах повреждения локализуются в одной или нескольких частях тела, а при общих поражается весь организм. В зависимости от глубины поражения тканей холодовые травмы могут быть классифицированы как поверхностные или глубокие. Поверхностные отморожения диагностируются, если от воздействия холода пострадали кожные покровы и подкожные ткани. Глубокие отморожения характеризуются поражением сухожилий, мышц, нервов и даже костей.

Степени отморожений



К поверхностным отморожениям по большинству современных медицинских классификаций относятся отморожения I и II степеней

Отморожение I степени (без деструктивных изменений) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Проявляется бледностью, синюшностью кожных покровов, иногда, так называемой, мраморностью. Некротических изменений кожи не возникает, все возникшие повреждения тканей обратимы. После согревания кожные покровы приобретают красноватый, а иногда и багрово-красный оттенок. Субъективно может быть незначительный отек мягких тканей, болевые ощущения в виде покалывания, жжения и онемения пораженного участка. По прошествии 5-7 дней после отморожения может быть незначительное шелушение кожи, сопровождающиеся кожным зудом и болями, чаще незначительными.

Отморожение II степени (с поверхностными деструктивными изменениями) возникает при более продолжительном воздействии холода. Имеются все вышеописанные изменения, характерные для I-й степени отморожения, которые будут наблюдаться и при всех остальных степенях

отморожений, а наиболее характерным признаком возникновения отморожения данной степени является наличие на коже пузырей, наполненных прозрачным серозным содержимым; дно пузырей чувствительно к раздражениям, например аппликациям спирта. Восстановление целостности кожных покровов более длительное и составляет в среднем 1-2 недели, может сопровождаться незначительным повышением температуры, ознобами, плохим сном, иногда, болями по ночам. При отсутствии осложнений в виде вторичной инфекции процесс протекает без образования грануляций, не оставляет после себя видимых рубцов, однако длительное время могут сохраняться чувствительные расстройства. К глубоким отморожениям относятся III и IV степени.

III степень отморожений (с деструктивно-дегенеративными изменениями и некрозом тканей) сопровождается образованием в начальном периоде пузырей наполненных темно-бурым кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительно к раздражениям. При III-й степени отморожений происходит развитие некроза кожи с последующим образованием грануляций и рубцов. Процесс восстановления длительный и может достигать 1-го месяца.

Отморожение IV степени (остеонекроз) сопровождается тотальным омертвлением всех тканей, в том числе и кости. Отёк мягких тканей развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Температура кожи на отмороженном участке значительно ниже, чем на окружающих здоровых тканях. Часто имеется сочетание с отморожениями I-III степеней с соответствующими изменениями. Имеется выраженная общая реакция организма на холодное воздействие: повышение температуры, сильные боли по ночам, изменения в анализах крови. Данная степень отморожений отличается замедленным, вялым течением восстановительных процессов, сопровождается длительными стойкими сосудистыми и нервно-трофическими расстройствами.



Общее переохлаждение организма характеризуется: повышением температуры тела, усиленным потоотделением, замедлением движений, ознобом (интенсивной дрожью), нарушением координации, затруднением речи, редким, поверхностным дыханием, слабым пульсом, неудовлетворительным общим состоянием, потерей сознания.

Первая помощь пострадавшим и самопомощь при отморожениях

В случае получения отморожений необходимо следовать следующим правилам: обеспечить пострадавшему лицу надлежащие условия: человек должен находиться в теплом чистом сухом помещении; пострадавшего следует укрыть теплыми пледами, одеялами, чтобы остановить потерю тепла организмом; согреть пораженные конечности любыми способами: можно опустить их в теплую воду (примерно 16 градусов по Цельсию), а затем постепенно повышать ее температуру. Но при появлении на кожных покровах пузырей, заполненных жидкостью, не стоит согревать пораженные участки с помощью принятия ванны и ванночек; можно прибегнуть к согреванию сухим теплом (применять грелки); после проведения вышеперечисленных манипуляций пораженные участки необходимо закрыть стерильной повязкой и утеплить; по возможности пострадавшему необходимо выпить горячие напитки (горячие, а не горячащие); не следует

растирать травмированную холодом кожу, особенно, если на ее поверхности образовались или лопнули пузыри. Пузыри нельзя вскрывать самостоятельно в домашних условиях, так как это грозит развитием гнойных осложнений. Если образовавшиеся на коже пузыри лопнули сами, то сразу после этого на них следует наложить асептическую повязку. Рекомендуется накладывать повязку с мазями, в состав которых входит антисептик или антибиотик. В зависимости от серьезности нарушений общего состояния и повреждений отдельных участков тела пострадавшего принимается решение о его госпитализации. Лечение больных с тяжелыми формами отморожений производится в стационаре, в домашних условиях стоит обеспечить им покой и тепло. Помните, что при отморожениях развиваются некротические изменения кожи и других тканей, потому необходимо как можно быстрее обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Профилактикой отморожений служит соблюдение техники безопасности при нахождении на улице в холодное время года. Отправляясь на мороз, помните, что на вас должно быть надето несколько слоев сухой одежды, ваша обувь должна иметь теплые сухие стельки и соответствовать погодным условиям, быть по размеру, т. е. не тесной. Прячьте под одеждой как можно больший процент тела: закрывайте уши, шею, щеки, руки. По возможности, находитесь на улице максимально короткое время. Если вы планируете провести долгий промежуток времени в холодных условиях, то заранее запаситесь горячим чаем и едой. При появлении ощущений замерзания, утрате чувствительности конечностей, поспешите в теплое помещение.

Первая помощь при переохлаждениях: как помочь себе и другим

При возникновении первых симптомов переохлаждения нужно немедленно обеспечить пострадавшему условия для прекращения теплоотдачи организмом: извлечь человека из снега, воды, холодного пространства, перенести в теплое помещение. Дальнейшими

первоочередными мероприятиями по оказанию помощи должны быть: смена одежды: необходимо снять мокрую или обледеневшую одежду и надеть сухую и теплую, укрыть пострадавшего одеялом, использовать дополнительные источники тепла для поднятия температуры тела. Для утепления одежды и обуви нужно использовать любые доступные предметы: бумагу, пакеты, фольгу и так далее; при возможности можно организовать прием теплой ванны, температуру воды нужно повышать постепенно; обеспечение горячего питья и еды для пострадавшего лица; в полевых условиях для обогрева пострадавшего можно использовать тепло тела другого человека: для этого всем телом нужно прижаться к человеку, пострадавшему от переохлаждения, вызов службы скорой медицинской помощи. Стоит помнить, что главным принципом оказания помощи является: «не навредить». При оказании помощи пострадавшим от переохлаждения и отморожений категорически запрещается: принимать радикальные меры по отогреванию: нельзя использовать горячую воду, открытый огонь; пытаться согреть человека изнутри, давая ему выпить алкогольные напитки (это вызывает потерю тепла); растирать человека: это провоцирует отток холодной крови с периферии к внутренним органам. Так человек будет продолжать охлаждаться изнутри.

Берегите себя, следите за прогнозами синоптиков, живите в гармонии с погодой и будьте здоровы!