



У холодну пору року підвищується ризик холодової травми або, як її частіше називають у побуті, переохолодження. Актуальність цієї проблеми посилюється через постійне нищення цивільної інфраструктури терористичними військами російської федерації.

Важливо не ігнорувати цей вид травми, оскільки тривалість її лікування більш ніж удвічі перевищує тривалість лікування постраждалих з опіками.

Окрім низької температури, холодову травму можуть провокувати наступні чинники:

- висока вологість (навіть тривале перебування при температурі $+5 - +8^{\circ}\text{C}$, але за

високої вологості може спричинити в людини холодову травму);

- вітер (наявність вітру значно збільшує втрату тепла);
- хронічні захворювання чи надмірна втома людини;
- вживання алкоголю;
- належність до певних груп (діти, люди похилого віку особливо чутливі до дії низьких температур через особливості теплообмінних процесів в організмі);
- носіння тісного незручного взуття, легкого одягу.

Комбінація декількох таких чинників значно посилює ризик розвитку холодової травми.

Гострий вплив низьких температур можна розділити на обмороження (місцеве переохолодження — локальна дія низьких температур) та замерзання (загальне переохолодження).

Загальне переохолодження (системна або загальна дія низьких температур) розвивається так:

- Спочатку у постраждалого з'являються лихоманка, слабкість, втома й сонливість, розвивається дрібне (холодове) тремтіння м'язів і «гусяча шкіра».
- Якщо несприятливі фактори продовжують діяти, холодове тремтіння досягає максимуму, з'являється поверхнева гіпотермія (зниження температури/охолодження), сонливість починає переходити в розлад свідомості.
- Якщо ж холодове тремтіння пригнічується, це свідчить про дуже небезпечну гіпотермію, яка може призвести до зупинки дихання та серця. При цьому стан постраждалого вкрай важкий, може бути втрата свідомості. На цьому етапі вкрай важливо терміново надати допомогу — без неї людина може померти.

Місцеве або локальне обмороження також розвивається поступово та має такі стадії:

- 1 ступінь — відчуття оніміння, поколювання, печіння. Уражена шкіра бліда, після зігрівання набрякає і червоніє, набуває багряно-червоного відтінку. Таке ушкодження зазвичай повністю відновлюється через декілька днів без наслідків.
- 2 ступінь — поява пухирців із прозорим вмістом. Після зігрівання шкіри з'являється інтенсивний свербіж і різкий біль в уражених місцях. На відновлення шкіри може

знадобитися 2 тижні.

- 3 ступінь — змертвіння всіх шарів шкіри. Пухирі при цьому наповнені кров'яним вмістом. Загоєння триває довго, понад місяць, та, як правило, супроводжується утворенням рубців.

- 4 ступінь — некроз шкіри і м'язів. Це найважчий стан, лікування та реабілітація може тривати довго.

Як уникнути переохолодження

Важливо не допускати виникнення загального переохолодження та місцевого обмороження або їхнього поєднання. Для цього необхідно:

- Обмежити час перебування надворі в холодну, вологу або вітряну погоду.
- Одягатися в кілька шарів вільного теплого одягу. Повітря, що потрапляє між шарами одягу, діє як ізоляція від холоду. Варто носити вітрозахисний і водонепроникний верхній одяг, щоб захиститися від вітру, снігу та дощу.
- Обирати спідню білизну, яка відводить вологу від шкіри. Краще відмовитися від бавовняної, адже вона поглинає вологу.
- Змінювати мокрий одяг якомога швидше.
- Носити капелюх або пов'язку, яка повністю закриває вуха. Важкі вовняні або вітрозахисні матеріали є найкращими головними уборами для захисту від холоду.
- Носити рукавиці, а не пальчатки. Рукавиці забезпечують кращий захист.

- Носити шкарпетки та устілки, які добре сидять, відводять вологу та забезпечують ізоляцію. Подумайте також про грілки для рук і ніг. Переконайтеся, що грілки для ніг не роблять чоботи затісними і не обмежують приплив крові.
- Шукати тепле укриття, якщо ви помітили ознаки обмороження.
- Відмовитися від алкоголю, якщо плануєте бути на вулиці в холодну погоду. Алкогольні напої змушують організм швидко втрачати тепло.
- Їсти добре збалансовану їжу й пам'ятати про водний баланс. Це допоможе вам зігрітися навіть перед тим, як вийти на мороз.
- Не перебувати довго в одній позі чи нерухомо. Фізичні вправи допоможуть зігрітися.