

Профилактика переохлаждения и обморожений

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, курение и пр.

Статистика свидетельствует, что почти все тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии **алкогольного опьянения**.

В условиях длительного пребывания при низкой температуре воздуха возможны не только местные поражения, но и **общее охлаждение организма**. Под общим охлаждением организма следует понимать состояние, возникающее при понижении температуры тела ниже 34 градусов С.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- *Не пейте спиртного* – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

- *Не курите на морозе* – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

- *Носите свободную одежду* – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

- *Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа*. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

- *Не носите на морозе металлических* (в том числе золотых, серебряных) *украшений*.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно *убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д.*

- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо *как можно скорее зайти в любое теплое место* - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

- *Прячьтесь от ветра* – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

- *Не мочите кожу* – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греться у огня.

- *Перед выходом на мороз надо поесть*.

- *Дети и старики более подвержены переохлаждению и обморожениям*. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15–20 минут возвращаться в теплое помещение и согреваться.

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать. В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

Профилактика гололедных травм

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Всегда помните об осторожности. Выбирайте более безопасный путь, идите там, где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, где есть освещение.

Если обойти лед невозможно, передвигайтесь на полусогнутых ногах, старайтесь не отрывать их от земли. Это поможет вам преодолеть опасный участок без падений. Не стоит догонять отходящий общественный транспорт. Как правило неподготовленный человек падает вперед, он инстинктивно, чтобы не испачкаться, пытается приземлиться на вытянутые руки. И при этом, если скорость падения большая, неминуемо возникает «перелом луча в типичном месте». Это значит, перелом лучевой кости в нижней трети. Причём бывает перелом сразу двух лучевых костей. Если падение вперед, но чуть вбок, человек часто подставляет локоть. И получает перелом ключицы. Или падает со всей силы набок, на соответствующий тазобедренный сустав – и ломает шейку бедра. А это перелом очень серьезный. Особенно часто ломают шейки бедра пожилые люди, из-за недостаточного мышечного тонуса и остеопороза. Если падение назад, чаще встречаются переломы копчика и переломы позвонков, и повреждение локтевых подставленных суставов. А ударившись при этом головой, можно заработать ещё большие неприятности, из которых небольшое сотрясение мозга - самое невинное последствие.

Но для того, чтобы уберечь себя от травм зимой, стоит знать некоторые меры предосторожности:

1. Внимание и осторожность. Ведь основная причина - это спешка.
2. Обувь. Высокий каблук опасен. Желательно иметь обувь на плоской подошве или на низком широком каблуке. Хорошо, если подошва будет с ребристой крупной поверхностью, которая не скользит.
3. «Противогололедные» средства. Это могут быть накладки, которые можно купить в магазине, провести профилактику обуви в мастерской или прикрепить на подошву лейкопластырь.
4. «Особый» шаг. Зимой стоит ходить медленно. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

Как «правильно падать»?

Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок). Скользящая лестница - зона повышенной опасности. Если падаем, необходимо защитить лицо и голову руками. Если падаем на спину, тогда прижимаем подбородок к груди, а руки раскидываем широко. Это поможет обезопасить от черепно-мозговой травмы. Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела. Желательно практиковать эти упражнения в домашних условиях, чтобы сформировать мышечную память. Идя по улице, особенно в «гололедные» дни контролируйте каждый свой шаг.

Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в травмопункт либо в поликлинику по месту жительства.

Профилактика острых респираторных инфекций

Острые респираторные инфекции — распространённая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Возбудителями респираторных инфекций могут являться как вирусы (вирусы гриппа и парагриппа, адено-, бока-, метапневмо-, корона-, риновирусы, респираторно-синтициальный вирус и многие другие), так и бактерии.

Специфическая профилактика.

Многочисленными исследованиями доказано, что самым эффективным способом профилактики гриппа является *вакцинация*. Для достижения защитного эффекта прививку необходимо делать минимум за 2–3 недели до начала эпидемии гриппа. Следует учесть, что вакцины против гриппа защищает именно от гриппа, а не от всех респираторных инфекций.

Неспецифическая профилактика – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам. Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

Неспецифическая профилактика состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, катанием на коньках и лыжах, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного приема витаминных препаратов.

Очень важная мера профилактики ОРЗ – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины.

Закаливание организма дает возможность привести в норму защитные функции организма при переохлаждении. Существует несколько *правил закаливания*:

1. Закаливающие процедуры необходимо проводить ежедневно, постепенно снижая температуру воздуха и воды.
2. Увеличивать продолжительность воздействия этих факторов следует постепенно.
3. Водные процедуры лучше начинать с обтирания влажным полотенцем.
4. В течение последующих недель следует понижать температуру на 2-3 градуса, а через 3-4 недели обтираний следует перейти к обливаниям.
5. Начальная температура воды должна составлять 34-36 градусов, после необходимо постепенно снижать температуру воды на 1-2 градуса в неделю до 23 градусов.

Промывание носа – это орошение носовой полости солевыми растворами для профилактики или лечения некоторых заболеваний. Промывание позволяет удалить с поверхности слизистой вредоносные микроорганизмы и пыль. Кроме того, после проведения этой процедуры уменьшается отек и воспаление слизистой оболочки, улучшается тонус капилляров носа, лучше функционируют клетки мерцательного эпителия слизистой, что позволяет повысить способность организма противостоять инфекциям.

Промывание носа нужно проводить несколько раз в день особенно в период эпидемии гриппа. Для этой цели идеальным вариантом является простой физиологический раствор, который можно купить в аптеке. Использование специальных дорогостоящих растворов для промывания и орошения носа дает сравнимый эффект, а, следовательно, экономически не оправдано.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. **«Респираторный этикет»** - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

- по возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.

Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (бактерицидные облучатели и др.)

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

В период эпидемического распространения заболеваемости необходимо следовать вышеуказанным рекомендациям, а также постараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления людей, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

Если заболели вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом. Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние.

В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику.

Лекарственные средства для профилактики респираторных заболеваний

Следует особо подчеркнуть, что эффективные лекарственные средства для профилактики острых респираторных заболеваний в настоящее время отсутствуют.

Это касается так называемых «иммуномодуляторов», любых гомеопатических препаратов (анаферон, оциллококцидум), оксолиновой мази, препаратов интерферона в виде свечей и капель в нос, эффективность которых никогда не была подтверждена в серьезных многоцентровых двойных слепых плацебоконтролируемых испытаниях.

Средства народной медицины

Употребление овощей, содержащих фитонциды – лука и чеснока, а также продуктов, содержащих витамин С – лимоны, апельсины, шиповник, клюква, не поможет напрямую защититься от респираторных инфекций. В то же время, их умеренное употребление, возможно, позволит усилить естественную резистентность организма.