**Поради лікаря «Алгоритм дій при переохолодженні та обмороженні»**

Варто пам'ятати, що організм людини підтримує стабільну температуру тіла. Відхилення від цього показника на 2-2,5 С (**гіпотермія,** **втрата внутрішнього тепла**) може призвести до порушень фізіологічних функцій. Так, переохолодження знижує імунну систему й може викликати низку захворювань. Зокрема: застуди, тонзиліти, фарингіти, бронхіти, артрити, радикуліти тощо.

Розрізняють місцеве і загальне переохолодження. При **місцевому переохолодженні**частіше пошкоджуються відкриті ділянки тіла - обличчя, ніс, вуха, пальці рук тощо. Шкіра на обморожених ділянках тіла спочатку біліє, втрачає чутливість. Невралгію лицьового нерва ризикують отримати ті, хто не одягає взимку шапку.

**Симптоми переохолодження:** спочатку з’являється почуття втоми, скутості рухів, сонливості, байдужості. При зниженні температури тіла на кілька градусів можна навіть знепритомніти, швидко настає зупинка дихання і кровообігу. В такому стані потрібна негайна допомога медиків.

**При обмороженні** уражаються тканини, а інколи хрящі і кістки. При легкій стадії обмороження шкіра стає блідою, з'являється поколювання, печіння, а за кілька днів можливий свербіж шкіри. Постраждалого слід доставити в тепле приміщення й укутати обморожені кінцівки чи інші частини тіла, аби клітини тіла зігрілися зсередини. Важливо: не слід їх зігрівати зовні - за допомогою батареї, грілки, теплої води тощо, розтирати уражені ділянки шкіри також не варто – можна травмувати шкіру й занести інфекцію, пошкодити тканини й погіршити свій стан. Крім того, контраст при використанні тепла може викликати больовий шок.  Коли шкіра набуває синюшного відтінку, вкривається пухирями - слід бити тривогу й звертатися до медиків. Кров'яні пухирі свідчать про процес відмирання м'яких тканин.

У будь-якому випадку потерпілого спочатку слід укутати теплою ковдрою, напоїти теплим чаєм, потурбуватися про огляд лікаря.

**Запобігти переохолодженню допоможуть правила збереження внутрішнього тепла людини:**

1. Перед виходом на холод слід ситно поїсти. Бажано випити також гарячий чай або каву. На голодний шлунок гіпотермія може виникнути і при нульовій температурі, бо організму буде нізвідки брати енергію, щоб підтримувати температуру тіла.

2. Тепло одягатися. Просторий та багатошаровий одяг з натуральних тканин забезпечує додатковий теплозахист. Прикметно, що третина витрат тепла організму припадає на голову та шию, тож без шапки на морозі не обійтися).

3. Якщо приймаєте ліки, з'ясуйте в лікаря, як вони діють при понижених температурах. Деякі з них, приміром, препарати для регулювання кров’яного тиску, антидепресанти, серцеві, підвищують чутливість організму до температурних коливань. Необхідно обов’язково консультуватися з лікарем.

4. Особливу увагу слід приділяти запобіганню **переохолодження та обмороження дітей.** Не варто виходити на вулицю дітям до 3 років, якщо температура повітря більше 10 С морозу, дітям дошкільного та шкільного віку - якщо температура нижче 20 С. Узимку дбайте про калорійне збалансоване харчування малюків, споживання вітамінів. Діти мають бути одягнені адекватно відповідно до свого віку. Це багатошаровий із натуральних тканин одяг, тремо-білизна, шапки, теплі рукавиці, взуття з теплими устілками, шкарпетки. Посилена увага - до захисту носа, вух та щік.

Переохолодження – проблема, з якою взимку може зіштовхнутися кожен, тож варто бути готовим вирішити її своєчасно, без негативних наслідків для здоров'я. У разі переохолодження чи обмороження не нехтуйте консультацією фахівця. Часто обмороження призводить до некрозу, тобто – відмирання шкіри.

Обморожені частини тіла найкраще "заізолювати" в теплу тканину. Потрібно відновити кровообіг, а це має відбуватися поступово зсередини, а гріючи зовні можна пошкодити тканини і судини. Недолуга самопоміч – шлях до інвалідизації. У нас були випадки, коли від обмороження кінцівки ставали твердими, а між пальцями навіть був лід – і все обійшлося, бо була правильно надана медична допомога.

**Пам’ятайте! Найкраща профілактика обморожень – не перебувати надворі у великий мороз без нагальної потреби.**

 **Міцного Вам здоров’я !**