

**«Из огня да в полымя: спасение при обморожении и ожогах.  
Советы и профилактика».**

Ожоги и обморожения - достаточно распространённые повреждения кожи. К сожалению, часто их лечат неправильно, смазывая ожоги маслом или прикладывая лёд к обмороженным местам. Следует помнить, что человеку, получившему поражения кожи, необходимо как можно быстрее оказать первую помощь. От этого порой зависит не только его здоровье, но и жизнь. Главное в лечении ожогов и обморожений - не только уменьшить боль, но и спасти пострадавшие ткани от дальнейшего разрушения.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об обморожениях и ожогах. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Агапкин, С.Н. Скорая помощь на дому / С.Н. Агапкин ; рис. Г. Мурадяна. - М. : Э, 2017. - 222 с. : ил. - (О самом главном для здоровья) (О самом важном для здоровья).</b></p> <p>В этой книге собраны понятные и точные пошаговые инструкции от доктора Агапкина по оказанию первой помощи пострадавшим. Рассмотрены все возможные ситуации от простого пореза и отравления угарным газом, до инфаркта, инсульта, гипертонического криза, удара током и ожога. Причём рекомендации даны простым и понятным языком. Чтобы правильно оказать первую помощь и спасти жизнь пострадавшему, достаточно открыть книгу на нужной главе и следовать указаниям.</p> <p><u>Книгу можно получить в отделе абонемента Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Аникеева, Л.Ш. Если рядом нет врача : первая помощь на дому / Л. Аникеева. - М. [и др.] : Питер, 2005 (ГИПК Лениздат). - 192 с. : ил. - (Семейный доктор +).</b></p> <p>Жизнь современного человека богата событиями и сюрпризами, причём не всегда приятными. Несчастный случай или внезапное заболевание может случиться с каждым из нас. В иных обстоятельствах вы можете оказаться случайным свидетелем несчастного случая, когда от своевременно оказанной помощи зависит не только здоровье, но и жизнь пострадавшего. У кого-то начался сердечный приступ, кто-то сломал руку... Как правило, в таких ситуациях нас охватывает паника. Что делать, если рядом нет врача? Как помочь людям до прибытия «скорой»?</p>
	<p><b>Багдыков, Г.М. Первая помощь на дому : популярно о главном / Г.М. Багдыков. - М. ; Ростов н/Д. : МарТ, 2004. - 126 с. - (Врач рекомендует).</b></p> <p>Каждый из нас сталкивается с проблемами, связанными со здоровьем. Как помочь себе до прихода врача? Какими домашними средствами можно воспользоваться? И как правильно вести себя при тех или иных проявлениях болезни? Какие симптомы характерны для тех или иных заболеваний, и какая должна быть первая помощь при них?</p>
	<p><b>Григорьев, Н.И. Как уберечься от обморожения в сильный холод / По поручению С.-Петерб. гор. сан. комис., сост. сан. врачом Литейн. части Н.И. Григорьевым и рассмотрено в собр. гор. сан. врачей. – СПб. : С.-Петербург. гор. управа, 1893. - 16 с.</b></p> <p>Не все люди одинаково чувствительны к холоду и морозу. В одном и том же месяце, в одно и то же время, один совсем не будет жаловаться на холод, другой скажет, что ему прохладно, а третий – что он мёрзнет.</p> <p>Какие советы давались людям конца XIX века? Об этом можно узнать в данном издании.</p> <p>Полностью прочитать книгу можно здесь <a href="http://www.e-heritage.ru/Book/10095100">http://www.e-heritage.ru/Book/10095100</a></p>

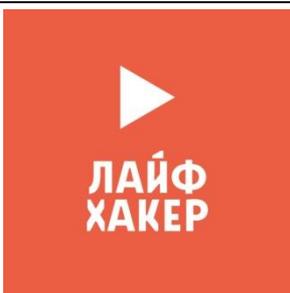


**Дунаевский, Г. Что нельзя делать при обморожении : подкаст / Г. Дунаевский ; Томский государственный университет – 2021. - 35 мин. 07 сек.**

Получив обморожение, люди нередко пытаются самостоятельно отогреть пострадавшие конечности. По мнению специалистов, это может только усугубить ситуацию. Иногда после подобного отогрева врачи уже не могут оказать пострадавшему необходимую помощь. О том, какие действия следует предпринять при получении обморожений, мы расспросили заведующего кафедрой радиоэлектроники ТГУ Григория Дунаевского.

Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес: <https://www.litres.ru/tomskiy-gosudarstven/cto-nelzya-delat-pri-obmorozhenii-grigoriy-68655246/>

*P.S. Подкаст - это многосерийная аудиопередача на определённую тематику, которая выпускается в интернете.*



**Как оказать первую помощь при обморожении? / Авторский коллектив «Буферная бухта». – 2021. - 8 мин. 20 сек.**

Рассказываем, как определить степень обморожения и вовремя оказать первую помощь человеку с травмой, вызванной холодом.

Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес: <https://www.litres.ru/avtorskiy-kollektiv-bu/kak-okazat-pervuu-pomosch-pri-obmorozhenii-64662200/>

*P.S. Подкаст - это многосерийная аудиопередача на определённую тематику, которая выпускается в интернете.*



**Кибардин, Г.М. Сахар лечит : бронхит и кашель, ожоги рта и горла, растяжение связок, икоту : [50 граммов в день для решения 50 проблем организма] / Г.М. Кибардин. – М. : Э, 2017. - 142 с. : ил. - (Здоровье. Натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).**

Сахар, «белая и сладкая смерть», портит фигуру и вызывает кариес - об этом знают все. Но на самом деле этот «враг» - нам вовсе не враг, он наш союзник на пути к здоровому организму и телу.

Специалисты в области биологии и химии из девяти институтов Германии провели специальное четырёхгодичное исследование, на основе которого был сделан вывод: содержащие сахар субстанции могут эффективно противодействовать проникновению в организм человека возбудителей многих инфекций, особенно гриппа. Кроме того, определённые соединения сахара играют важную роль в повышении защитных функций организма при таких заболеваниях, как опухоли, нарушения сердечно-сосудистой системы, ревматизм и нервные заболевания.

Ведущий натуролог России Геннадий Кибардин в своей книге делится с читателями пошаговыми рецептами и медицинскими советами применения сахара без вреда, а только с пользой для здоровья.



**Ковалев, В.К. 1000 советов опытного доктора : как помочь себе и близким в экстремальных ситуациях, от занозы до перелома / В. Ковалев. – М. : Центрполиграф; СПб. : МиМ-Дельта, 2010. - 250, [1] с. : ил.**

Опытный врач-хирург научит вас грамотно действовать в экстремальных и обычных житейских ситуациях. Вы узнаете, как оказать первую помощь при ранениях, обморожениях, ожогах, ушибах и других травмах; вылечить гнойные раны; в короткие сроки вернуться к нормальной жизни после операции; овладеть искусством самодиагностики, чтобы вовремя распознавать тревожные сигналы собственного тела.

Автор поделится с вами секретами писанных и неписанных правил внутри больничного быта: подскажет, что надо брать с собой в стационар, как вести себя во время лечения и после него; даст 1000 полезных медицинских советов.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/viktor-kovalev/1000-sovetov-opytnogo-doktora-kak-pomoch-sebe-i-blizkim-v-ekstremalnyh-situaciyah/chitat-onlayn/>



**Крылов, К.М. Средства от ожогов : [как случаются ожоги, фитоожоги, первая помощь при ожогах, выбор средств для лечения ожогов] / К. Крылов. – СПб. : БХВ-Петербург, 2005. - 46 с. : ил. - (А у тебя нет таких штук?). - (Не будь чайником).**

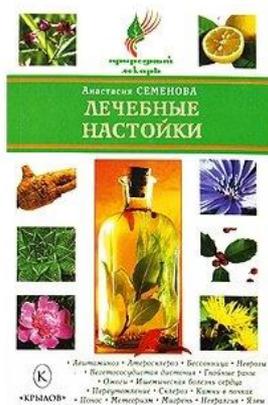
В брошюре рассмотрены наиболее важные вопросы, возникающие при оказании первой помощи при ожогах. Даны рекомендации по выбору средств местного лечения ожогов разных степеней поражения, представлен список современных средств, которые должны быть в «Аптечке скорой помощи при ожогах».

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/konstantin-krylov-2/sredstva-ot-ozhogov/chitat-onlayn/>



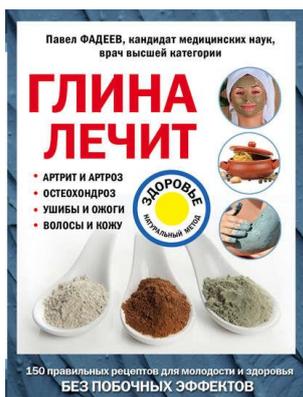
**Первая помощь при ожогах и попадании инородных тел. – М. : Эксмо, 2009. - 30, [1] с. - (Первая помощь).**

Оказание доврачебной медицинской помощи очень часто позволяет сохранить жизнь и здоровье пострадавшего. Особенно это важно, когда речь идёт об экстремальных ситуациях, таких как пожар или автомобильная катастрофа. К сожалению, многие плохо представляют, что нужно делать в первые минуты после происшествия, и не могут помочь, впадая в панику.



**Семенова, А.Н. Лечебные настойки : [авитаминоз, атеросклероз, бессонница, неврозы, вегетососудистая дистония, гнойные раны, ожоги, ишемическая болезнь сердца, переутомление, склероз, камни в почках, понос, метеоризм, мигрень, невралгия, язвы] / А. Семенова. – СПб. : Крылов, 2009. - 120, [1] с. - (Природный лекарь).**

Издавна опытные лекари-травники наряду с водными отварами применяли для лечения недугов спиртовые настойки. Обратиться к незаслуженно забытому ныне искусству их приготовления предлагает Анастасия Семенова, автор многих популярных книг, посвящённых здоровому образу жизни. Настаивая на спирту лекарственные травы, цветы, ягоды и корни, вы получите недорогое и эффективное средство для лечения многих заболеваний, начиная с обычной простуды и заканчивая нарушениями обмена веществ. Не забывайте лишь соблюдать точность в дозировках при приготовлении и приёме настоек, и вы обретёте энергию и крепкое здоровье.



**Фадеев, П.А. Глина лечит : [артрит и артроз, остеохондроз, ушибы и ожоги, волосы и кожу] / П. Фадеев. – М. : Э, 2017. - 208 с. : ил., табл. - (Здоровье: натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).**

Глина обладает чудесными оздоравливающими свойствами: с её помощью можно вылечить кишечник, желудок и сердце; она благотворно влияет на суставы и связки, а также предупреждает старческую деменцию. Как правильно выбрать, приготовить и использовать глину, рассказывает врач высшей категории с 30-летним стажем Павел Александрович Фадеев. Лечебные свойства глины известны, но не так хорошо, как хотелось бы. В первую очередь, и об этом знают многие, её используют для улучшения состояния кожи и волос, но с её помощью можно также помочь в лечении ушибов и ожогов. Из этой книги вы узнаете более 150 рецептов по использованию лечебной глины.

С ознакомительным фрагментом книги можно ознакомиться здесь <https://www.litmir.me/br/?b=573438&p=1>

### Статьи в периодических изданиях



**Делягин, В.М. Как беречь детей в холода : рекомендации детского врача / В.М. Делягин // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2021. - № 1. - С. 48-50 : 3 фото.**

Интервью с доктором медицинских наук Василием Делягиным о механизмах терморегуляции в организме ребёнка, о том, как уберечь в холодное время года детей от переохлаждений и обморожений.



**Ефимова, Н. Простые истины / Н. Ефимова // Будь здоров!. - 2015. - № 1. - С. 6-13 : 3 фот.**

Когда с близкими людьми, или просто прохожими на улице, или с нами самими случается беда, мы порой теряемся и не знаем, что делать. На самом деле первую помощь пострадавшему может оказать любой человек. Нас всех когда-то этому учили, но за ненадобностью этих знаний мы многое попросту забыли. Как и нехитрые правила, соблюдая которые можно избежать многих травм и неприятностей. В статье рассказывается об оказании первой медицинской помощи пострадавшим при травмах, кровотечениях, ожогах.

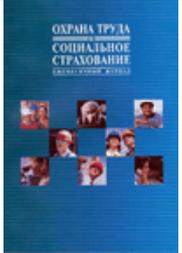


**Иванова, М. Памятка прогульщикам / М. Иванова // Крестьянка. - 2015. - № 12. - С. 54-55 : цв. фот.**

Мороз и солнце, день чудесный. Быстро одеваемся и гулять! Чтобы прогулки на свежем воздухе были безопасными, стоит заранее быть готовым к возможным неприятностям. Статья о том, как организовать прогулки с детьми зимой и как оказать первую помощь малышу, если случилась неприятность - падение, обморожение или язычок «прилип» к металлу.

Статью можно прочитать здесь

<http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/kr/2015/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20-%202015-12.pdf>

	<p><b>Камчатский краб лечит ожоги и язвы // Химия и жизнь - XXI век. - 2004. - № 6. - С. 5-6.</b></p> <p>Гепатопанкреас краба - что-то среднее между печёнкой и поджелудочной железой. Этот фермент можно использовать при лечении ожогов, рубцов и трофических язв. Препарат разработан фирмой «ТРИНИТА», называется «Эйконол».</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.1dd60e73-639c2481-c8b19f94-74722d776562/https/www.sciencedaily.com/releases/2004/08/040816001840.htm">https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.1dd60e73-639c2481-c8b19f94-74722d776562/https/www.sciencedaily.com/releases/2004/08/040816001840.htm</a></p> <p><u>Журнал можно получить для чтения в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Кириллов, В. Опасности обморожения / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2020. - № 1. - С. 24-29 : фот.</b></p> <p>Статья посвящена четырём степеням поражения холодом. Также из публикации вы узнаете, кто более подвержен риску обморожения, можно ли растирать пострадавшую от мороза кожу снегом, как одеваться в морозную погоду, что делать, если кожа примерзла к металлическим предметам.</p> <p><u>Журнал можно получить для чтения в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Наумов, А. Распознать и оценить степень обморожения / А. Наумов // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2020. - № 3. - С. 32-34 : 4 фото.</b></p> <p>В нашей стране, как известно, зима длинная. И проблема обморожений актуальна не только на протяжении всех зимних месяцев, но и ранней весной, которая ещё не набрала силу. А март - это традиционно ветреный и влажный период, когда обморозиться ничего не стоит, тем более ребёнку. Так что в это время нужно ещё больше смотреть за детьми, ведь первое весеннее солнышко так обманчиво. Об этом разговор с начальником Главного управления МЧС России по Республике Мордовия Андреем Наумовым.</p>
	<p><b>Рябухина, С. Тепло, горячо, опасно! / С. Рябухина // Охрана труда и социальное страхование. - 2005. - № 10. - С. 67-69.</b></p> <p>Статья посвящена методам определения степени ожога, лечению ожогов, первой помощи при ожогах.</p>
	<p><b>Тонкошкурова, В. Холодное оружие / В. Тонкошкурова // Здоровье. - 2021. - № 1/2 (773). - С. 42-43 : фот.</b></p> <p>Организм человека оснащён целым комплексом биологических механизмов, которые защищают его от холода. Собственное тепло вырабатывается благодаря работе мышц: ходьба увеличит продукцию тепла в два раза, бег в пять раз. Система терморегуляции запускает и процесс бессознательного мышечного тонуса. Отсюда желание свернуться в клубочек, который уменьшает поверхность теплоотдачи, когда мы мёрзнем. Помимо физических механизмов адаптации к холоду, в клетках человеческого организма работают целые биохимические заводы по производству тепла. Они перераспределяют кровотоки от кожи к внутренним органам, уменьшают потоотделение, замедляют дыхание и усиливают сердечную деятельность. Об оказании первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожении.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/xolodnoe-oruzhie/">https://zdr.ru/xolodnoe-oruzhie/</a></p> <p><u>Журнал можно получить для чтения в читальном зале Дворца книги.</u></p>

	<p><b>Трескунов, К. При ожогах помогут травы / К. Трескунов // Физкультура и спорт. - 2010. - № 3. - С. 9.</b></p> <p>Как спастись, как помочь пострадавшему от огня? Для оказания первой самопомощи и взаимопомощи кроме стандартных мер нужно срочно приготовить настой трав. В статье даётся состав и способ приготовления травяных сборов, помогающих при ожогах.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://fis1922.ru/arkhiv/2010-g/3/419-karp-treskunov-pri-ozhogakh-pomogut-travy.html">http://fis1922.ru/arkhiv/2010-g/3/419-karp-treskunov-pri-ozhogakh-pomogut-travy.html</a></p>
	<p><b>Федоров, А. Пять способов ничего не отморозить / А. Федоров // Здоровье. - 2019. - № 12 (762). - С. 42-43 : фот.</b></p> <p>Статья о том, как избежать обморожения.</p> <p><u>Журнал можно получить для чтения в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Штейн, А. Игра с огнем / А. Штейн // Крестьянка. - 2006. - № 6. - С. 124-125.</b></p> <p>Статья посвящена видам и степеням ожогов, их профилактике и оказании первой медицинской помощи доступными средствами.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «<b>Как правильно оказать первую помощь при бытовых ожогах</b>» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/kak-pravilno-okazat-pervuyu-pomoshh-pri-bytovyx-ozhogax/">https://zdr.ru/kak-pravilno-okazat-pervuyu-pomoshh-pri-bytovyx-ozhogax/</a></p> <p>По оценкам экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, среди бытовых травм мы чаще всего сталкиваемся с ожогами, которые могут причинить довольно серьёзный ущерб здоровью.</p>
	<p>Статья «<b>Советы при обморожении</b>» на сайте Главного управления МЧС России по Ульяновской области <a href="https://73.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3653207">https://73.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3653207</a></p> <p>Во время настоящих зимних морозов необходимо тщательно соблюдать меры предосторожности, ведь в этот период возрастает количество случаев переохлаждения и обморожения.</p> <p>Статья «<b>Правила поведения при сильных холодах</b>» на сайте Главного управления МЧС России по Ульяновской области <a href="https://73.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3653942">https://73.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3653942</a></p> <p>Как оказать первую помощь при обморожении, если вы на улице или на дороге?</p>
	<p>Статья «<b>Обморожение и общее переохлаждение. Первая помощь</b>» на сайте Архангельского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики <a href="http://zdorovie29.ru/obmorozhenie-i-obshhee-pereohlazhdenie-pervaya-pomoshh/">http://zdorovie29.ru/obmorozhenie-i-obshhee-pereohlazhdenie-pervaya-pomoshh/</a></p> <p>Считается, что к переохлаждению и обморожению могут привести только экстремально низкие температуры, однако их можно получить и при +5 градусах. Как уберечь себя от обморожения, переохлаждения и как правильно оказать первую помощь человеку, пострадавшему от морозов?</p>
	<p>Статья «<b>Профилактика ожогов</b>» на сайте Главного управления МЧС России по Липецкой области <a href="https://48.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/2756020">https://48.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/2756020</a></p> <p>Взрослым не стоит забывать о наличии здравого смысла и техники безопасности при обращении с предметами и веществами, которые могут вызывать ожог. Однако если для получения сильного ожога взрослым надо проявить значительную беспечность, то малыши могут серьёзно обжечься, случайно опрокинув на себя чашку с горячим чаем или даже открыв кран с горячей водой.</p>

	<p>Простейшие меры безопасности могут предотвратить возникновение несчастных случаев дома и уменьшить вероятность того, что кто-либо получит ожог.</p>
	<p>Статья «<b>Обморожение</b>» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/encyclopedia/obmorozhenie/">https://zdr.ru/encyclopedia/obmorozhenie/</a>  Достаточно длительно побыть на улице во влажную, промозглую, ветреную погоду без перчаток или в тесной обуви – и готов пациент. Тут-то и начинается самое драматичное: сердобольные домочадцы наперебой советуют посылнее растереть обмороженное место – «чтоб побыстрее прошло». Не торопитесь следовать бабушкиному совету.</p>
	<p>Статья «<b>Травмы, ожоги и обморожения. Первая помощь</b>» на сайте «Клиника Современных Технологий» <a href="https://kst27.ru/index.php/dopinfo/762-2016-07-23-23-17-11">https://kst27.ru/index.php/dopinfo/762-2016-07-23-23-17-11</a>  В жизни нам часто приходится сталкиваться с различными видами травм. Занимаясь спортом, гуляя с детьми, отдыхая на природе, даче и просто прогуливаясь по городу – мы не застрахованы сами от получения различного вида травм, но и можем оказаться в ситуации, когда оказанная нами помощь спасёт чью-то жизнь.</p>
	<p>Статья «<b>Первая помощь при ожоге кипятком в домашних условиях, при химических и термических ожогах</b>» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/pervaya-pomoshh-pri-ozhoge-kipyatkom-v-domashnix-usloviyax-pri-ximicheskix-i-termicheskix-ozhogax/">https://zdr.ru/pervaya-pomoshh-pri-ozhoge-kipyatkom-v-domashnix-usloviyax-pri-ximicheskix-i-termicheskix-ozhogax/</a>  Что делать, оказывая первую помощь при ожогах в домашних условиях: охлаждать место ожога или мазать жиром? Как бинтовать? Чем человека поить? Отвечаем на жизненно важные вопросы. Как ни пафосно это звучит, но это должен знать каждый.</p>
	<p>Статья «<b>Лечение ожогов и обморожений</b>» на сайте Многопрофильной клиники «МедикСити» <a href="https://www.mediccity.ru/directions/490">https://www.mediccity.ru/directions/490</a>  Ожоги и обморожения - достаточно распространённые повреждения кожи. К сожалению, часто их лечат неправильно, смазывая ожоги маслом или прикладывая лёд к обмороженным местам. Следует помнить, что человеку, получившему поражения кожи, необходимо как можно быстрее оказать первую помощь. От этого порой зависит не только его здоровье, но и жизнь. Главное в лечении ожогов и обморожений - не только уменьшить боль, но и спасти пострадавшие ткани от дальнейшего разрушения.</p>
 <p>Портал о здоровом образе жизни  Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Статья «<b>Профилактика и первая помощь при ожогах</b>» на сайте Takzdorovo.ru (официальный Интернет-портал Министерства здравоохранения РФ) <a href="https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/profilaktika-i-pervaya-pomoshh-pri-ozhogah/">https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/profilaktika-i-pervaya-pomoshh-pri-ozhogah/</a>  Большинство ожогов можно предотвратить. Узнайте, как не допустить несчастного случая и что делать, если избежать ожога не удалось.</p>
	<p>Статья «<b>Как избежать обморожений</b>» на сайте Медицинской информационной платформы «МедЭлемент» <a href="https://medelement.com/materials/1801591512553809/12775">https://medelement.com/materials/1801591512553809/12775</a>  Чаще всего обморожения возникают зимой при температуре окружающей среды ниже -10°C - -20°C. Однако при длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить даже осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.</p>
 <p>993 статьи о болезнях</p>	<p>Статья Д.В. Шутовой «<b>Термический ожог - симптомы и лечение</b>» на сайте «ПроБолезни» <a href="https://probolezny.ru/ozhog-termicheskij/">https://probolezny.ru/ozhog-termicheskij/</a>  Что такое термический ожог? Причины возникновения, диагностику и методы лечения разберём в статье детского хирурга Шутовой Д.В.</p>

	<p>Статья «<b>Ожоги и обморожения</b>» на сайте Медцентра МЦК-3 <a href="https://www.medcenter-serpuhov.ru/diagnoses/hirurgija/ozhogi_i_obmorozhenija.html">https://www.medcenter-serpuhov.ru/diagnoses/hirurgija/ozhogi_i_obmorozhenija.html</a></p> <p>Ожогом называется повреждение кожи или слизистых оболочек, которое вызвано действием различных повреждающих факторов, таких как высокие температуры (термические ожоги), ионизирующее излучение (радиационные ожоги), агрессивные химические соединения (химические ожоги), солнечная энергия (солнечные ожоги).</p> <p>Обморожением называется такое повреждение кожных покровов человека, которое вызвано низкими температурами как местного характера (замерзание), так и общего (переохлаждение). Низкие температуры приводят к нарушению обменных процессов в клетках, что отражается на их морфофункциональном состоянии, обуславливая их гибель.</p>
	<p>Статья К. Максимовой «<b>10 правил профилактики переохлаждений и обморожений на сильном морозе</b>» на сайте Медицинского портала SIBMEDA <a href="https://sibmeda.ru/news/sreda-obitaniya/10-pravil-profilaktiki-pereokhlazhdeniy-i-obmorozheniy-na-silnom-moroze/">https://sibmeda.ru/news/sreda-obitaniya/10-pravil-profilaktiki-pereokhlazhdeniy-i-obmorozheniy-na-silnom-moroze/</a></p> <p>Зима в России протекает с низкими температурами, а жители Сибири успевают прочувствовать все капризы зимы в полной мере. Как защититься в холодный сезон от переохлаждений и обморожений, рассказывают специалисты Роспотребнадзора.</p> <p>К обморожениям (повреждениям разных частей тела, вплоть до омертвения, под воздействием низких температур) может привести целый ряд факторов: тесная, влажная одежда, длительное неподвижное положение тела на холоде, голод и переутомление, ослабление организма после заболевания, хронические болезни сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы и т.д.</p> <p>Чтобы прогулки на морозе не обернулись серьезными неприятностями и не нанесли вред здоровью, стоит соблюдать несложные правила.</p>
	<p>Статья «<b>Что делать при ожоге? Виды ожогов, первая помощь, лечение</b>» на сайте Группы компаний HARTMANN <a href="https://hartmann-shop.ru/articles/pervaya_pomoshch_pri_ozhogakh/">https://hartmann-shop.ru/articles/pervaya_pomoshch_pri_ozhogakh/</a></p> <p>Ожогом называют травму тела, полученную при взаимодействии с высокой температурой, химическими веществами, электрическим током или радиацией. При такой травме кожа и ткани под ней повреждаются и разрушаются. Травмы происходят в быту и на работе, поэтому каждому не помешает знать о правилах оказания первой помощи при ожогах до приезда медиков. Важно быстро сориентироваться и знать, какие средства можно использовать при ожогах, а применение которых недопустимо. Правильные действия замедлят разрушительный процесс, что ускорит процесс выздоровления.</p>