

Ожог. Первая помощь

Ожог — это повреждение тканей, возникающее вследствие воздействия высоких температур, химических веществ, электричества или интенсивного ультрафиолета. В быту чаще всего встречаются термические ожоги, и именно они требуют быстрого и грамотного реагирования, поскольку глубина поражения и скорость развития осложнений напрямую зависят от действий в первые минуты.

? Термические ожоги: что происходит с кожей

При контакте с огнем, кипятком, горячим паром или раскаленными предметами происходит повреждение клеток кожи. Степень ожога отражает глубину поражения:

- I степень** — покраснение, припухлость, чувство жжения; воспаление проходит за несколько дней, кожа может слегка шелушиться.
- II степень** — образование пузырей с прозрачной жидкостью, выраженная болезненность, темно-розовый или красный оттенок кожи; при отсутствии инфекции заживление занимает 10–15 дней.
- III степень** — омертвение кожи и формирование плотного темного струпа; заживление длительное, сопровождается рубцеванием.
- IV степень** — глубокое повреждение вплоть до мышц и костей, чаще при контакте с крайне высокими температурами.



Для оценки состояния важно понимать разницу между **поверхностными** ожогами (покраснение, отек, прозрачные пузырьки) и **глубокими** (пузыри с темной жидкостью, разрушение ткани, отсутствие чувствительности, обугливание).

Поражения большой площади опасны: глубокие ожоги более 5% поверхности тела и поверхностные ожоги более 15% требуют немедленного медицинского вмешательства.

В быту ориентируются на «метод девяток»: голова и шея, грудь, живот, руки — примерно по 9%, ноги и спина — по 18%.

При подозрении на глубокий ожог или угрозу для жизни необходимо вызвать скорую помощь по телефону **103** или **112**.





Первая помощь при термических ожогах

Главные задачи — прекратить воздействие высокой температуры и аккуратно охладить поврежденный участок.

- 1 Устраните источник тепла:** уберите горячий предмет, потушите пламя, отключите нагрев.
- 2 Осторожно снимите одежду,** не допуская повреждения кожи.
Если ткань прилипла к ране, ее не отрывают — аккуратно вырезают участок вокруг, чтобы освободить поверхность.
- 3 Охладите ожог проточной водой комнатной температуры** в течение 20 минут. Это снижает глубину повреждения и уменьшает боль. Лед можно использовать только поверх ткани или повязки, **никогда** — непосредственно на кожу.
- 4 Не прикасайтесь к ожогу руками,** не смазывайте маслом, кремами, порошками и другими средствами, которые могут ухудшить состояние.
- 5 Нельзя прокалывать пузыри** — это увеличивает риск инфицирования.

Охлаждение — единственный безопасный и эффективный метод первой помощи до осмотра специалистами.



Химические ожоги: особенности первой помощи

- Кислоты, щелочи и некоторые солевые соединения вызывают разрушение тканей и требуют немедленного промывания, чтобы удалить вещество с поверхности кожи.
- Промывайте пораженный участок большим количеством прохладной воды не менее **15 минут**.
- Не используйте масло, мази, кремы и тем более порошки — они усиливают повреждение или затрудняют удаление химического агента.
- При попадании вещества на слизистые (глаза, рот) промывание должно быть особенно продолжительным.

Часто химические ожоги формируют плотный темный струп и могут развиваться глубже, чем выглядят внешне — при любом сомнении вызывайте врача.



Солнечные ожоги: облегчение симптомов

Солнечные ожоги чаще вызывают поверхностное повреждение кожи, но сопровождаются значительным дискомфортом. Чтобы уменьшить воспаление:

- охладите кожу прохладным душем или влажным компрессом;
- используйте увлажняющие средства — подойдут препараты с пантенолом, растительными экстрактами (ромашка, календула);
- допускается применение мягких домашних средств вроде сметаны или кефира для кратковременного облегчения, если нет индивидуальной непереносимости.

Солнечные ожоги, как правило, не опасны, но их повторение увеличивает риск кожных заболеваний, поэтому важно избегать длительного пребывания на солнце и использовать защитные кремы.