**Профилактика и первая помощь при ожогах**

Ожог – одна из наиболее распространенных домашних травм, которой подвержены не только дети, но и неосторожные взрослые.

Однако если для получения сильного ожога взрослым надо проявить значительную беспечность, то малыши могут серьезно обжечься, случайно опрокинув на себя чашку с горячим чаем или даже открыв кран с горячей водой.

Ожог – это температурное, или, как правильнее говорить, **термическое повреждение** тканей тела. Такие травмы очень опасны для организма, так как приводят не только к нарушению целостности тканей, но и к разрушению под воздействием высоких температур сложных белков, лежащих в основе клеток.

**Какие бывают ожоги?**

Ожоги **первой степени** затрагивают только наружный слой кожи, делая его сухим, покрасневшим и болезненным. [Солнечный ожог](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/pervaya-pomoshh-pri-solnechnyh-ozhogah/)– типичный пример ожога первой степени.

При ожоге **второй степени** воздействие высокой температуры распространяется на более глубокие слои кожи, вызывая образование волдырей, заполненных жидкостью.

При ожогах **третьей степени** кожные покровы поражаются на всю толщину. Кожа выглядит, как покрытая коричневым струпом. Чувствительность в месте ожога может быть нарушена, так как под воздействием температуры поражаются нервные окончания.

Есть также и **четвертая степень** ожога, при которой температурное воздействие может разрушить мышцы и [кости](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kosti/). К счастью, в бытовых условиях такие ожоги – большая редкость.

**Причины ожогов**

Термические ожоги возникают в результате воздействия высокой температуры:

— Открытый огонь поражает большую поверхность, вызывая ожоги преимущественно второй степени.

— Горячая жидкость может вызывать небольшие по площади, но глубокие ожоги.

— Ожог паром обычно происходит на большой площади, но не бывает глубоким.

— Контакт с раскаленными предметами вызывает четко очерченный и глубокий ожог – вплоть до четвертой степени.

— Химические ожоги возникают в результате контакта с опасными веществами: кислотами и щелочами. Особенно опасны ожоги, вызванные попаданиями этих веществ в дыхательные пути и пищеварительный тракт.

— Электрические ожоги возникают в точках входа и выхода электрического заряда в тело. Они занимают небольшую площадь, но могут быть очень глубокими. Кроме того, при коротком замыкании электропроводки может произойти ожог вольтовой дугой. Он напоминает ожог открытым пламенем.

**Внимание!**

При появлении ожогов второй степени, охватывающих площадь больше руки, ноги или груди, следует как можно быстрее обратиться к врачу. Не откладывайте обращение к врачу, если ожог второй степени площадью больше ладони получил ребенок.

Ожоги третьей и четвертой степени любой площади – повод для немедленного вызова бригады скорой помощи! Как и ожоги второй степени в области лица, шеи или гениталий.

**Первая помощь при легких бытовых ожогах**

1. Охладите обожженное место прохладной проточной водой в течение нескольких минут. Не используйте сильный напор воды.

2. Не используйте лед, снег, замороженные продукты для охлаждения ожога. Низкие температуры могут быстро вызвать обморожение, поскольку кожа в месте ожога уже повреждена и не выполняет свою защитную функцию.

3. Ожоги первой степени или небольшие ожоги второй степени можно лечить при помощи **сертифицированных мазей или спреев**от ожогов. Запомните: подобные мази должны быть изготовлены строго на водной основе.

4. **Никогда не смазывайте ожоги маслом, салом или любым другим жиром**, включая жирные кремы. Масляная пленка удерживает тепло внутри кожи и делает ожог более глубоким.

5. Не вскрывайте самостоятельно волдыри, оставшиеся от ожога – так вы рискуете занести инфекцию. Ожоги склонны к воспалению и развитию нагноения чаще, чем  [другие травмы](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/kak-izbezhat-sportivnyh-travm/).

6. Если ожог вызывает сильные боли, озноб или лихорадку – немедленно обратитесь к врачу.

**Как предотвратить ожоги**

Ярко-красная кожа и повышенная температура – закономерный результат пренебрежения [правилами пребывания на солнце](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-pravilno-zagorat/).

Большинство ожогов можно предотвратить. Взрослым не стоит забывать о наличии здравого смысла и техники безопасности при обращении с предметами и веществами, которые могут вызывать ожог. Предотвратить ожоги у малышей помогут простые правила:

1. Не позволяйте маленькому ребенку самостоятельно открывать краны в ванной и на кухне до тех пор, пока он не будет уметь смешивать горячую и холодную воду. Даже вода температурой 60 градусов может вызвать серьезный ожог всего за полминуты контакта с ней.

2. Не переносите горячие жидкости и пищу над теми местами, где играет ребенок.

3. Не открывайте духовку, если на кухне находится маленький ребенок.

4. Во время [пикника](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/pikniki-i-shashlyki/) не позволяйте малышу приближаться к мангалу. Играйте с ребенком подальше от того места, где готовится шашлык.

5. При готовке на плите включайте дальние конфорки и поверните кастрюли ручками внутрь. Это позволит и вам самим уберечься от случайного переворачивания горячей кастрюли или сковороды.

6. Не откладывайте починку неисправных электрических розеток и вилок. Не используйте приборы с неисправной проводкой.

7. Откажитесь от использования обогревателей с открытой спиралью.

8. Не учите ребенка пользоваться зажигалками или спичками, пока не будете уверены, что он понимает их потенциальную опасность. Храните подобные предметы в тех местах, куда ребенок не может добраться.

9. Никогда не приносите в дом, где есть маленькие дети, любые едкие жидкости. Бытовую химию убирайте на шкафы, а лучше – под замок.

10. Не позволяйте детям запускать фейерверки – в том числе и играть с бенгальскими огнями, хлопушками или небольшими петардами.

**Самое важное**

Ожоги происходят под воздействием различных горячих предметов, жидкости, пара и даже едких химических веществ.

Если ожоги глубоки и велики по площади – немедленно вызывайте бригаду скорой помощи.

Никогда не смазывайте место ожога жиром и не прикладывайте лед к пораженной коже.

**Что такое солнечный ожог?**

Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

По традиционной классификации, наиболее распространены солнечные ожоги **первой степени**. Для них характерно покраснение и болезненность кожи.

Более длительное воздействие солнечного излучения приводит к ожогам **второй степени** – с образованием волдырей, наполненных жидкостью. Крайне редко солнечное излучение способно вызвать более тяжелые ожоги.

Получить ожог можно не только на солнце, но и в студиях загара. Сергей Чуб, кандидат медицинских наук, сотрудник Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института, рассказывает о[загаре в солярии](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/zagar-v-solyarii-mozhno-i-nelzya/).

Последствия чрезмерного загара – это не только облезающая кожа, но и менее заметные, однако более **опасные повреждения**. Солнечные ожоги вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, что приводит к развитию рака – в основном базально-клеточного и плоскоклеточного типа.

Даже несколько солнечных ожогов в возрасте до 20 лет значительно повышают риск меланомы – смертельной формы [рака кожи](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/rak-kozhi/). Кроме того, избыток солнца вызывает раннее образование морщин, преждевременное старение кожи, появление пигментных пятен и даже развитие катаракты.

Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15–30 минут пребывания на солнце без соответствующей защиты. Первые симптомы солнечного ожога проявляются, как правило, через два-шесть часов после поражения.

**Симптомы солнечного ожога**

* Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
* Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
* Повышенная температура
* Легкий озноб

**Первая помощь при солнечных ожогах**

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это не признак того, что загар начал «ложиться», а симптомы ожога первой степени. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.

2. Внимательно рассмотрите ожог. Если вы испытываете сильную боль, у вас поднялась температура, а площадь, на которой образовались волдыри, больше одной вашей руки или живота – срочно обратитесь к врачу. Без лечения такой солнечный ожог чреват осложнениями.

3. **Внимание!** Для уменьшения воспаления и снижения боли существуют специальные средства, которые продаются в аптеках. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.

4. Крайне внимательно отнеситесь к солнечным ожогам в районе лица и шеи. Они могут вызвать отек и затруднение дыхания. Будьте готовы срочно обратиться к врачу, если подобный отек наблюдается у ребенка.

5. Если ожоги незначительные, примите прохладный душ или ванну, чтобы успокоить боль.

6. Регулярно увлажняйте «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.

7. Пока солнечные ожоги заживают, носите свободную одежду с длинными рукавами и штанинами из натурального хлопка или шелка. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу, вызывая боль и покраснение.

8. Не рискуйте. Пока симптомы солнечного ожога не пройдут полностью, и шелушение кожи не прекратиться, не выходите на открытое солнце, даже воспользовавшись солнцезащитным кремом. На восстановление может уйти от четырех до семи дней.

**Как предотвратить солнечные ожоги?**

Андрей Львов, доктор медицинских наук, профессор, заместитель по научной работе директора Государственного научного центра дерматовенерологии и косметологии России, рассказывает о [правилах здорового загара](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-zdorovaya-kozha/).

– Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.

– Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – **с 10:00 до 16:00 часов**.

– Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз поле купания.

– Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.

**Самое важное**

Солнечный ожог – такая же термическая травма кожи, как и ожог от горячего предмета.

Серьезные ожоги, сопровождающиеся болью и повышенной температурой, требуют обращения к врачу. Но и легкие солнечные ожоги требуют время для заживления и использования специальных средств для лечения.