

**Гіпотермія і холодові травми.
Рекомендації з попередження
та надання допомоги
постраждалим в умовах
бойових дій**

Найгучніші та найекстремальніші повідомлення про травми, що пов'язані з холодом, були в місцях ведення воєнних дій: від втрати Ганнібалом половини 46-тисячної армії, що перетинала Піренейські Альпи, до обмороження, переохолодження і десятків тисяч випадків траншейної стопи у ході Першої та Другої світових війн. Людство багато чому навчилося, тому сьогодні, коли українська армія зіткнулася з масовими воєнними діями у холодну пору року, нам потрібно намагатися попередити холодові травми у військовослужбовців.

Холодова травма — це пошкодження тканин унаслідок дії низьких температур, причому необов'язково мінусових. Переохолодження, траншейна (окопна) стопа, обмороження — результат сукупності кількох факторів: тривалості дії холоду на організм, рівня вологості, сили вітру, висоти над рівнем моря, одягу, харчування, стану здоров'я, поведінки та інших індивідуальних факторів.

ГІПОТЕРМІЯ І ХОЛОДОВІ ТРАВМИ



**РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ
ПОСТРАЖДАЛИМ
В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

Видавничий дім
«С К І Ф»
Київ — 2024

УДК 615.832.9.036
Г 50

**Гіпотермія і холодові травми. Рекомендації з попередження та надання
Г 50 допомоги постраждалим в умовах бойових дій.** — Київ: Вид. дім «СКІФ», 2024.
— 30 с.

ISBN 978-611-01-3250-3

Найгучніші та найекстремальніші повідомлення про травми, що пов'язані з холодом, були в місцях ведення воєнних дій: від втрати Ганнібалом половини 46-тисячної армії, що перетинала Піренейські Альпи, до обмороження, переохолодження і десятків тисяч випадків траншейної стопи у ході Першої та Другої світових війн. Людство багато чому навчилося, тому сьогодні, коли українська армія зіткнулася з масовими воєнними діями у холодну пору року, нам потрібно намагатися попередити холодові травми у військовослужбовців.

Холодова травма — це пошкодження тканин унаслідок дії низьких температур, причому необов'язково мінусових. Переохолодження, траншейна (окопна) стопа, обмороження — результат сукупності кількох факторів: тривалості дії холоду на організм, рівня вологи, сили вітру, висоти над рівнем моря, одягу, харчування, стану здоров'я, поведінки та інших індивідуальних факторів.

УДК 615.832.3.036

ISBN 978-611-01-3250-3

Зміст

I. Можна попередити будь-які холодові травми!	4
Фактори ризику	4
Профілактичні заходи	7
2. Види холодових травм	10
Гіпотермія	11
Озноблення (Pernio)	16
Сонячний кератит (сніжна сліпота)	18
Обмороження	19
Траншейна стопа	26
3. Погіршення стану постраждалих при обмороженні	29
Референси	29

I. Можна попередити будь-які холодові травми!

Фактори ризику

Стомленість	Низький рівень метаболізму і нездатність військових із недостатньою фізичною підготовкою більше рухатися; розумова і фізична втома, апатія змушують нехтувати принципами захисту від холоду.
Ранг і досвід	військовослужбовці віком 17–25 років, тому що вони, як правило, знаходяться на передовій. Вони частіше і довше перебувають на холоді та менш досвідчені.
Дисципліна	Коли сильно холодно, людина стає оцепенівшою і байдужою до другорядних задач, а основні задачі виконуються довше і складніше.
Раса і географічне походження	Воєнні дослідження свідчать, що темношкірі люди і люди з більш теплих регіонів (наприклад, з Одеси, з Миколаєва) більш схильні отримати холодові травми.
Зневоднення	На холоді потрібно більше пити, тому що є загроза зневоднення, особливо при великому фізичному навантаженні.

Медикаменти	Варто уникати ліків, що викликають звуження судин або спричиняють потовиділення: протинабрякові засоби, діуретики, антигістамінні та препарати, що знижують артеріальний тиск.
Харчування	Щоб підтримувати постійну температуру тіла, нам потрібна енергія. Дуже важливо спонукати команду до збалансованого харчування (готові страви MRE і холодні пайки). Неповноцінне харчування сприяє обмороженню. Дуже важливі білки і жири (протеїнові батончики, горіхи).
Тютюн Кофеїн Алкоголь	Тютюн і продукти з кофеїном (чай/кава) викликають звуження судин і порушення кровообігу. Алкоголь розширює судини, впливає на рівень глюкози в крові, збільшує сечовиділення і сприяє зневодненню. Через його анестезувальну дію люди не відчують холоду і не реагують на нього.
Активність	Надмірна – призводить до втрати більшої кількості тепла через швидке і глибоке дихання, а піт, що залишився на одязі, знижує її ізоляційні властивості. Нерухомість викликає зниження теплопродукції з подальшим охолодженням кінцівок.

Погода

Погода і температура – переважаючі фактори, що впливають на швидкість втрати тепла тілом. Для обмороження не потрібні низькі температури, адже на швидкість обмороження впливають вологість повітря й опади.



Профілактичні заходи

Поінформованість	Навчання військовослужбовців і офіцерів – заходи профілактики номер один. Через труднощі, час та енергію, що потрібні для активного повторного зігріву поранених, у першу чергу велику увагу варто приділити попередженню гіпотермії.
Рівні активності	Активність має підтримуватися в стійкому, постійному темпі. Варто уникати швидких спалахів активності та тривалих періодів бездіяльності.
Система друзів (buddy system)	Навчіть бійців спостерігати один за одним із метою виявлення симптомів, зігрівати кінцівки (пальці рук і ног), прикладаючи їх до теплих частин тіла, не розтираючи одну об іншу.
Особисті заходи	Дисципліна, одяг, харчування та гігієна.



**Корпус морської піхоти використовує абрєвіатуру COLD
для опису захисту від холоду.**

- C (clean) Тримайте одяг ЧИСТИМ, не допускайте його сильного забруднення. Цей пункт нелегко виконати в умовах воєнних дій, однак засмальцьований і брудний одяг швидко втрачає свої ізоляційні властивості.
- O (overheating) Уникайте ПЕРЕГРІВУ. У холодних умовах багато випадків перегріву тіла через надмірну кількість одягу. Надлишок одягу збільшує вироблення тепла і зменшує тепловіддачу. При підвищенні температури тіла посилюється виділення поту, і він просочує одяг.
- L (layer) Розподіляйте ШАРИ правильно. Одяг має бути вільним, щоб затримувати повітря між шарами. Це створює ізолювальний ефект, необхідний для виживання на холоді. Тісний стискувальний одяг викликає холодові травми. Для захисту військових в холодних умовах можна використовувати до семи шарів одягу.
- D (dry) Тримайте одяг СУХИМ. За першої можливості замініть мокрий одяг.

ЗИМОВИЙ КОМПЛЕКТ



<https://twitter.com/garmenst/status/702936254749515776?lang=en>

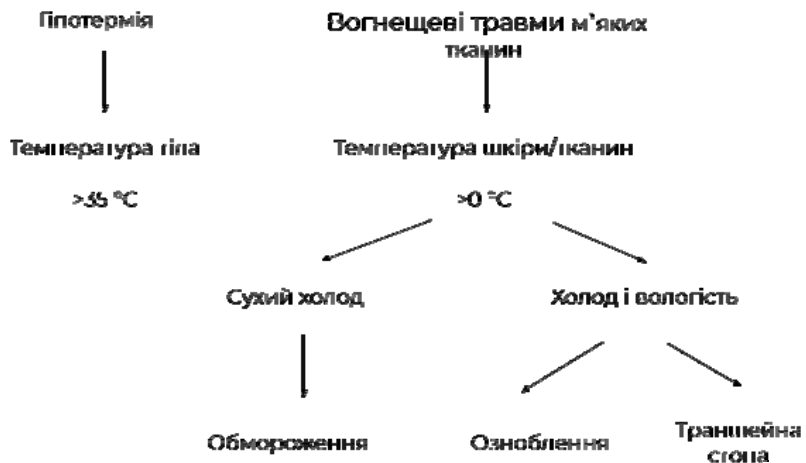
НЕ

їжте сніг або лід, розтоплюйте і очищуйте воду;
змінюйте харчові звички (не розпочинайте
низькокалорійну дієту);
робіть вправи для схуднення; вживайте алкоголь.

АЛЕ ОБОВ'ЯЗКОВО

споживайте на 10–40% більше калорій, ніж
зазвичай з'їдається в гарнізоні;
розігривайте їжу і напої за кожної можливості;
пийте більше, ніж вимагає спрага, у тому числі під
час їжі; їжте рідку їжу та намагайтеся
дотримуватися графіку; робіть перекуси між
прийомами їжі та перед сном.

2. Види холодкових травм





[Перейти на сайт](#) →