

Ознаки та симптоми, лікування та методи профілактики траншейної стопи

Траншейна стопа (імерсійна травма) отримала свою назву від Першої світової війни, коли війська були змушені стояти в заповнених водою траншеях від декількох днів до декількох місяців і в результаті отримали цю травму. Імерсійна травма ніг була описана під час Другої світової війни з ознаками подібними до траншейної стопи, та описувала симптоми людей з рятівних паромів, які знаходилися у воді. Це холодова травма, яка спричиняється не обмороженням, а у випадках, коли шкіра піддається впливу холодної води або бруду протягом тривалого часу. Поєднання холоду та вологи пом'якшує шкіру, що викликає пошкодження тканин або інфекції. Вплив холодних, вологих умов на ноги призводить до звуження кровоносних судин, які можуть викликати місцеві **нервово-судинні** пошкодження.

Наріжним каменем такого типу травм є занадто вузькі затягнуті чоботи. Холодна волога викличе втрату тепла, а набряк і звуження кровоносних судин вплине на ішемію тканин.

Озноблення рук та ніг – це холодова травма, яка виникає внаслідок аномальної реакції людського тіла на холод. Озноблення – це результат звуження дрібних судин в шкірі під впливом холоду з наступним витоком крові в навколишні тканини після зігрівання. Болюча травма, яка спричиняє мале або не постійне погіршення. Травмована шкіра червона, опухла, а також ніжна, гаряча на дотик, можливе свербіння. Це ураження шкіри може розвинути лише протягом годин впливу холоду. До озноблення потрібно поставитися дуже серйозно, так як воно може прогресувати в траншейну стопу. Профілактика та перша допомога такі ж, як для траншейної стопи.

Озноблення (Pernio) – це синонім, проте це ураження викликає більше болі та є результатом впливу холоду та вологи протягом довшого часу.



Траншейна стопа (імерсійна травма) Спочатку пацієнти скаржаться на поколювання та оніміння. Ноги бліді, крапчасті, нечутливі, непульсуючі та немобільні. Зігрівання ніг може бути дуже болючим, так як ноги стають гіперемічними. Зрештою формуються набряки та пухири. Також може розвинути гангрена.

Кінцівки холодні, вздуті та крапчасті. Як правило присутні ціаноз, синюшність шкіри, як результат ненасиченої киснем крові.

Зазвичай ураження розвивається в 3 стадії:

1-а стадія: уражена частина холодна, без болю. Відчувається слабкий пульс.

2-а стадія: уражена кінцівка гаряча на дотик, як наче горить, часом з'являється стріляючий біль.

3-я стадія: уражена кінцівка має бліду шкіру, ціаноз навколо нігтьового ложа та країв рани, знижується сила імпульсу..

Коли кінцівка відігрівається, шкіра стає теплою, сухою та червоною.

Стрибки пульсу та біль. Уражена частина може свербіти, поколювати, та виявляти підвищену чутливість до холоду, можливо назавжди.

Відновлення може тривати тижнями. Пошкодження нерва може бути постійним. Можливий розвиток пухирів, виразок та гангрени. Ампутація може бути необхідною.

Підвищений ризик уражень для солдатів, дислокованих в холодних вологих приміщеннях.

Солдати, які носять прогумовані чоботи, знаходяться у групі ризику, так як піт накопичується в чоботах та зберігає ноги мокрими.

Лікування: у більшості випадків проблема вирішується протягом кількох тижнів за умови, що особи з ураженнями будуть переміщені з вологих холодних умов.

Позбутися вологого одягу та замінити його сухим та теплим.

Зігривайте повільно при кімнатній температурі. Уражена ділянка, ймовірно, набрякне, почервоніє, та стане гарячою на дотик після її зігрівання.

Можуть сформуватися пухирі. Пацієнти можуть вимагати знеболюючі препарати.

Уникайте пересування на вражених кінцівках.

Підніміть ноги, щоб зменшити набряк.

Негайно зверніться до лікаря. Перш за все, не проколуйте пухирі, так як це може призвести до інфікування ділянки.

Постільний режим та уникнення травм. Лікування може тривати довгий період. Пацієнт може вимагати медикаментозного сну.

Профілактика траншейної стопи найважливіше.

Ці пацієнти неходячі. При перших ознаках постраждалих краще евакуювати. Солдат буде неходячим пацієнтом протягом кількох тижнів.

Профілактика:

Зберігайте ноги сухими та в теплі, змінюючи носки. Регулярно перевіряйте ознаки та симптоми цього стану. Мінімум зранку та ввечері. М'який масаж ніг покращить циркуляцію крові. Спійте в арктичних рукавицях на ногах. Захищайте ноги від ураження сухим взуттям. Суворе дотримання рекомендацій є абсолютно обов'язковим. Солдати, апатичні до ситуації, зазвичай нехтують піклуванням про свої ноги. Перевіряйте постійно!