

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

Гипотермия (переохлаждение) заключается в общем переохлаждении тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла. При воздействии холода на организм происходит сужение кровеносных сосудов, расположенных близко к кожному покрову, и теплая кровь устремляется вглубь тела. Таким образом уменьшается выход тепла через кожу и поддерживается нормальная температура тела. Если подобный механизм не в состоянии поддерживать теплоту тела, у человека начинается озноб, в результате чего дополнительное тепло вырабатывается за счет мышечной деятельности. Гипотермия возникает вследствие переохлаждения всего организма, когда нарушается процесс терморегуляции. Это состояние может приводить к смерти. При гипотермии температура тела падает ниже 35 С. При понижении температуры тела возникает сердечная аритмия, и, в конечном итоге, происходит остановка сердца. Наступает смерть. Некоторые люди подвержены большому риску переохлаждению.

К ним относятся:

- лица, проводящие долгое время на холоде,
- пожилые люди,
- маленькие дети,
- люди, имеющие проблемы со здоровьем,
- люди, у которых были состояния гипотермии в прошлом,
- люди с сердечными заболеваниями или состояниями, приводящими к ухудшению кровообращения.

Профилактика гипотермии

Переохлаждения обычно можно избежать, если руководствоваться здравым рассудком и следующими рекомендациями: Носите головной убор и одежду из шерсти и меха, которые оставляют воздушную прослойку между телом и одеждой. Закрывайте части тела, наиболее подверженные отморожению: пальцы рук и ног, уши и нос; Употребляйте больше теплого питья, что способствует лучшей терморегуляции организма. Если горячее питье нельзя приготовить, пейте больше обычной воды. Избегайте употребления кофеинсодержащих (кофе, чай) и спиртных напитков, так как они препятствуют выработке тепла организмом. Как только у вас начинается озноб, укройтесь в теплом месте, дав телу отогреться, чтобы ваш организм мог противостоять кратковременному воздействию экстремальных температур; Находясь вблизи водоемов с холодной водой, будьте предельно осторожны; Если ваша одежда намочена на холоде, постарайтесь как можно скорее сменить ее на сухую.

Признаки и симптомы гипотермии

- Дрожь или озноб (может отсутствовать на более поздних стадиях.)
- Онемение
- Потеря координации движений
- Температура тела ниже 35С

Первая помощь при гипотермии

Если у пострадавшего наблюдаются признаки, как отморожения, так и гипотермии, в первую очередь оказывайте помощь как при гипертермии, так как это состояние может привести к смерти, если человека немедленно не согреть. Но даже в этом случае не стоит оставлять без внимания обморожение, которое при тяжелой степени может повлечь ампутацию поврежденной части тела. Гипотермия относится к неотложному медицинскому состоянию.

Следуйте принципам оказания первой помощи и примите дополнительные специальные меры при гипотермии:

- вызовите скорую помощь,
- постепенно отогрейте тело, обернув его в одеяла или сухую одежду,
- по возможности приложите к телу источник тепла (горячая грелка),
- дайте теплое питье пострадавшему, если он в сознании,
- не согревайте пострадавшего слишком быстро,
- соблюдайте осторожность,
- не старайтесь разогреть тело пострадавшего слишком быстро.

Не погружайте его в теплую воду. Быстрый обогрев может вызвать сердечные проблемы. Будьте чрезвычайно внимательны при обращении с пострадавшим.