

Переохлаждение организма. Первая помощь.

Переохлаждение организма (гипотермия) – это снижения температуры тела ниже нормы, влекущее за собой нарушения в работе всех органов и систем, опасное для здоровья и жизни человека.

Степени переохлаждения организма

Распознать переохлаждение организма можно по некоторым признакам, зависящим от его степени.

• **Первая степень – самая легкая**, температура тела снижается до 32-34 градусов. Сначала человек испытывает необыкновенную бодрость, кратковременный прилив сил и излишнего возбуждения. При этом можно заметить синюшность губ и носогубного треугольника, общее побледнение кожи. Пострадавшего начинает беспокоить озноб, одышка и резкое учащение пульса. Если помощь не оказывается вовремя, то возбуждение сменяется апатией, заторможенностью речи и реакций, сонливостью. В некоторых случаях человек может потерять сознание. Необходима немедленная помощь, поскольку ее отсутствие может легко привести к смерти человека в связи с прекращением сердечной и дыхательной деятельности. Эта стадия часто сопровождается обморожениями 1-2 степени.

• **Вторая степень – средняя**. Температура тела опускается до 29-32 градусов. Кожа становится синюшной и холодной. Пострадавший сонлив и апатичен, может страдать потерей памяти. Часто на этой стадии больной перестает реагировать на обращенную к нему речь и внешние раздражители. Пульс замедляется, дыхание становится более редким. Человек перестает самостоятельно передвигаться и часто получает тяжелые обморожения 3-4 степени.

• **Третья степень – тяжелая**. Температура тела ниже 31 градуса, пульс замедляется еще сильнее, примерно до 35 ударов в минуту. Кожа и слизистые выраженного синюшного цвета, зрачки увеличены. При этой степени переохлаждения человек теряет сознание, часто переходя в кому. Дыхание редкое, часто отмечаются судороги.

Первая помощь при переохлаждении организма

Первая мера, которая должна быть принята при помощи пострадавшему – это перенос его в теплое помещение (обогреваемая палатка, автомобиль). Если такой возможности нет, нужно хотя бы перенести человека в защищенное от ветра и осадков место. **Как можно быстрее человека нужно освободить от мокрой и холодной одежды и обуви, затем завернуть в чистое и сухое одеяло**. Находящегося в сознании нужно напоить теплым сладким питьем и накормить. При первой степени охлаждения можно дать небольшое количество спиртного (50-75г). Если есть участки с обморожением, на них надо наложить чистые повязки. Чтобы скорее согреть пострадавшего, необходимо тщательно его укрыть одеялом или спальным мешком и лечь вместе с ним, согревая теплом своего тела.

Заметьте, что обувь с отечных переохлажденных ног нужно снимать очень аккуратно, тщательно расшнуровывая или даже разрезав ее.

Находящемуся без сознания человеку может понадобиться ваша помощь в виде искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Поэтому тщательно следите за его пульсом и дыханием.

В каком бы состоянии не находился человек после оказания ему помощи, необходимо доставить его в больницу, поскольку только врач сможет определить наличие возможных осложнений.

Чего не надо делать в качестве помощи пострадавшему?

- Растирать человека снегом, маслом, спиртом. Ни в коем случае нельзя прокалывать образовавшиеся на местах обморожений пузыри.
- Желание как можно быстрее обогреть человека может также серьезно навредить, поэтому нельзя использовать для этого открытый огонь или слишком горячие грелки.

Последствия переохлаждения организма

При переохлаждении различных участков тела последствия могут быть разными, зачастую опасными для жизни. Некоторые заболевания неприятны, но, в принципе не представляют угрозы для жизни и лечатся при правильном уходе, например, тонзиллит, ангина, гайморит, конъюнктивит...

Другая же группа заболеваний также может являться результатом переохлаждения организма и нести определенный риск для здоровья и жизни человека: менингит, повышение внутричерепного давления, миокардит (воспаления сердечной мышцы) и др.

Профилактика переохлаждения организма

Как же можно предупредить переохлаждение организма? Это несложно при соблюдении следующих правил:

1. **одежда должна подбираться по принципу «капусты»** — несколько слоев с обязательной воздушной прослойкой между ними. На рыбалку необходимо надеть чистые, желательно шерстяные, носки, вторую пару взять с собой про запас. Обувь не должна быть тесной;
2. **шарф, шапка и рукавицы** (не перчатки) на рыбалке вам просто необходимы;
3. сразу же **меняйте промокшую одежду и обувь**;
4. **нет алкоголю на морозе!** Под его действием ускоряется замерзание и притупляется реакция человека на него;
5. **nosmoking!** Во время курения страдают сосуды, и так ослабленные низкими температурами. Вы замерзаете быстрее;
6. не допускайте замерзания ранее обмороженного участка тела;
7. **не носите металлических украшений** на морозе. Металл, быстро охлаждаясь, начинает забирать тепло у тела, что грозит дополнительными холодовыми травмами;
8. по возможности **прячьтесь от ветра**, ведь на ветру даже при плюсовых температурах легко получить переохлаждение;
9. **не выходите на лед голодным** — организму нужна энергия для согревания;
10. **не пейте холодных напитков**, не ешьте снег и лед для утоления жажды;
11. **никогда не снимайте обувь с замерзших ног на улице**. Распухшие на морозе ноги обуть снова просто не удастся.

И главное условие профилактики переохлаждения - это здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек и постоянное закаливание организма.

Наконец помните, что лучший способ выйти из неприятной ситуации - просто к ней не попадать.