Что делать в случае переохлаждения?

Переохлаждение – это состояние, возникающее вследствие падения температуры тела ниже нормального уровня, т.е. ниже 36,6 градусов. В медицинской литературе данное явление называют гипотермией.

Причины переохлаждения организма:

* долгое нахождение в мокрой одежде на холоде при низкой температуре и высокой влажности воздуха;
* употребление большого количества холодной жидкости;
* пребывание в холодной воде;
* шоковое состояние;
* при ношении одежды не по погоде и даже просто тесной одежды или обуви.

Зимой и ранней весной опасность получить переохлаждение, можно вследствие неосторожности на покрытых льдом водоемах. Люди, провалившиеся под лёд, получают сильное резкое переохлаждение организма. Будьте предельно осторожны, не выходите на лёд, когда неизвестна его прочность, особенно во время оттепелей.

Какие проблемы могут возникнуть при переохлаждении различных участков тела?

Лицо. Самой первой на холод реагирует кожа ( щеки, нос). Учитывая данный факт, перед каждым выходом на холод важно наносить на все лицо специальный жирный крем. Длительное нахождение незащищенного лица на морозе может привести к развитию конъюнктивита (воспаления слизистой оболочки глаз), гайморита (воспаления придаточных пазух носа), лицевой невралгии.

Уши. Данный участок тела замерзает одним из первых, провоцируя развитие достаточно сильных болевых ощущений. На морозе уши поначалу краснеют, после чего их кончики становятся белыми. Замерзание ушей чревато такими последствиями как отит (воспалительный процесс в ухе), фурункулы. Длительное отсутствие лечения данных состояний может спровоцировать развитие стойкой  тугоухости. Именно поэтому пренебрегать ношением головных уборов в зимнее время года не стоит.

Голова. Переохлаждение головы чревато развитием спазмов сосудов головного мозга. В результате, человека начинают мучить перепады артериального давления,  регулярные головные боли. Существует риск развития и менингита (воспаления мозговых оболочек). На холод особенно остро реагируют волосяные луковицы. В итоге, они ослабевают, делая волосы ломкими, тонкими и тусклыми. Перхоть и выпадение волос – последствие длительного пребывания на холоде без головного убора.

Верхняя часть тела. Межреберная невралгия (сдавливание либо раздражение межреберных нервов), бронхит (воспаление бронхов), миозит (воспаление мышц спины и шеи) – все это последствия продолжительного пребывания на морозе в одежде не по погоде.

Верхние конечности. Чтобы руки всегда были защищены от холода, покупайте варежки, а не перчатки. Перед выходом регулярно смазывайте руки защитным кремом.

Нижняя часть тела. Воспаления органов мочеполовой системы (аднексит, нефрит, цистит) – это самое частое последствие, возникающее в результате переохлаждения нижней части тела.

Нижние конечности. Замерзании ног провоцирует развитие таких заболеваний  как гайморит, бронхит, ангина,  миокардит.

Для кого переохлаждение особенно опасно?

1. Для детей в возрасте от 1 месяца до 6 лет, так как их терморегуляция еще не совершенна.
2. В группе риска пожилые люди, лица, страдающие некоторыми заболеваниями и зависимостями, люди с ограниченными возможностями и с низкой массой тела.
3. У людей старшего возраста снижается способность переносить низкие температуры из-за потери нервных окончаний на коже и нарушения терморегуляции.
4. Диабет, гипотиреоз, гипотония, нарушения кровообращения, сердечная недостаточность, наличие хронических заболеваний часто провоцируют переохлаждение.
5. Злоупотребление алкоголем может стать фатальным, поскольку увеличивается скорость потери тепла. Алкоголь создает иллюзию тепла за счет расширения поверхностных сосудов, но организм и внутренние органы страдают от переохлаждения.

Первая помощь при переохлаждении:

1. В срочном порядке перенесите пострадавшего в теплое помещение;

2. Снимите с него всю одежду и обувь;

3. Если у него замерзли пальцы верхних или нижних конечностей, тогда для начала разотрите их салфеткой, смоченной в спирте;

4. После этого замерзшие участки тела следует опустить в теплую воду, постепенно повышая ее температуру до 36 - 37 градусов (на всю процедуру отводится около 20 - 30 минут);

5. Снова разотрите кожу до тех пор, пока не вернется чувствительность;

6. Наложите на поврежденные участки сухую стерильную повязку и укутайте пострадавшего;

7. Пораженным участкам обеспечьте неподвижность, дабы предупредить развитие кровоизлияний, которые могут возникнуть из-за чрезмерной хрупкости кровеносных сосудов;

8. Дайте пострадавшему выпить теплый чай или молоко, теплая жидкость улучшит кровообращение и восполнит недостающее тепло

9. Если человек находится без сознания, необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

Специалист СПиВО Советского РОЧС Татьяна Быченок