

Переохлаждение (гипотермия) – состояние, которое возникает при падении температуры тела человека ниже её нормального значения (36,6°C). При этом организм отдаёт больше тепла, чем может выработать. При гипотермии организм не способен нормально функционировать, в нём происходит нарушение всех обменных процессов, что может привести к серьёзным нарушениям здоровья и даже смерти.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

- ❖ озноб, чувство «ползания мурашек» по телу;
- ❖ дрожь во всём теле;
- ❖ небольшое снижение чувствительности в открытых участках тела (как правило, это лицо, руки).

Если воздействие холода продолжается, далее может возникнуть вялость, сонливость.

ОТМОРОЖЕНИЕ / ОБМОРОЖЕНИЕ –

холодовая травма, повреждение тканей организма в результате действия холода. Наиболее под-

вержены отморожению пальцы рук и ног, кисти, стопы, нос, уши. Иногда отморожение наступает при небольшом морозе (от -3 до -5 градусов) и даже при плюсовой температуре, что обычно связано с понижением сопротивляемости организма (потеря крови при ранении, голод, опьянение и т. п.). Возникновению отморожения способствуют ветреная погода и повышенная влажность воздуха.

ПРИЗНАКИ ОТМОРОЖЕНИЯ:

- ❖ ощущение покалывания или пощипывания;
- ❖ потеря чувствительности;
- ❖ побеление кожи — **I степень** отморожения;
- ❖ волдыри — **II степень** отморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов);
- ❖ потемнение и отмирание — **III степень** отморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов).

В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ НА ОТМОРОЖЕНИЕ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ:

1. Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение переодеть в тёплое сухое бельё, укутать в одеяло. Восстановление температуры охлаждённых тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри – наружи».
2. Самостоятельно или с помощью помощников вызвать скорую медицинскую помощь.
3. Для восполнения тепла в организме и улучшения кровообращения дайте пострадавшему выпить горячий сладкий чай или молоко.
4. Аккуратно снимите с отмороженных конечностей обувь и одежду.
5. На отмороженный участок кожи наложите сухую стерильную повязку, обеспечьте неподвижность отмороженных участков тела, так как кровеносные сосуды в них становятся очень хруп-

кими и могут возникнуть кровоизлияния.

С этой целью можно использовать кусок фанеры или плотного картона, которые прибинтовываются поверх повязки.

6. Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей, что обеспечит уменьшение отёка.
7. В случае появления на теле водянистых пузырей, накройте их стерильной салфеткой.

ЭТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!

1. Заставлять пострадавшего энергично двигаться.
2. Растирать снегом отмороженные участки – возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют проникновению инфекции.
3. Резко согревать пострадавшего (обкладывание горячими грелками, горячий душ, погружение в горячую ванну, интенсивное растирание), это препятствует восстановлению кровотока, что мо-

жет привести к омертвлению отмороженных участков кожи.

4. Смазывать жиром или мазями отмороженные участки.
5. Давать пострадавшему алкоголь и кофе. Эти напитки способствуют резкому расширению сосудов, что может привести к их разрыву, внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца.
6. Вскрывать самостоятельно пузыри на отмороженных участках тела.

Будьте здоровы!

БУЗ ВО «ВОКЦМП»
vocmp.zdrav36.ru

**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**



**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И
ОТМОРОЖЕНИИ**

ВОРОНЕЖ 2020г.

