

# Переохлаждение, оказание неотложной помощи

Подготовили: Михеева Елизавета, Тучнолובה Ирина 1415-ИРО

# Переохлаждение

- Гипотермия – состояние, обнаруживающееся у человека при падении показателей температуры тела ниже 36,6 градусов. Переохлаждение приносит серьезный стресс организму, характеризуется возникновением обморожений, болезней мочеполовой, дыхательной и других систем. Своевременная первая помощь способствует положительному прогнозу лечения.

# Факторы, способствующие переохлаждению

- неблагоприятные погодные условия – нахождение в холодной воде, при низких температурах окружающей среды, сильном ветре, высоком уровне влажности воздуха;
- одежда и обувь, которые не соответствуют показаниям термометра;
- наличие заболеваний и патологий, способствующих переохлаждению (цирроза печени, наркотического, алкогольного опьянения, гипотиреоза, онкологии, ВИЧ-инфекции, сердечной недостаточности, гипотонии, черепно-мозговой травмы);

# Факторы, способствующие переохлаждению

- длительное отсутствие двигательной активности при нахождении на холоде;
- переутомление, постоянное нервное напряжение;
- скудное питание, диеты, отсутствие в рационе необходимого количества витаминов, жиров, углеводов;
- чрезмерное употребление холодных продуктов и напитков;
- переливание холодной крови в больших объемах.

# Первая помощь при обморожении

- 1) Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание поражённого участка опасно), снимите холодную одежду;
- 2) На поражённый участок тела наложите теплоизолирующую повязку;
- 3) Поражённый участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируйте поражённый участок;
- 4) Завернуться в тёплое сухое одеяло. Выпить тёплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать поражённый участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь к врачу.



# При гипотермии лёгкой степени

- Исключите контакт с холодом – дальнейшее пребывание человека в неблагоприятных условиях может усугубить переохлаждение. Переместите пострадавшего в закрытое, сухое, отапливаемое помещение. Снимите с пациента все мокрые, холодные вещи, предоставьте новую одежду.
- Обеспечьте теплое питье – 0,5-1 л жидкости. Подойдет сладкий чай, бульон, компот. Температура напитка не должна превышать 55 градусов.
- Сделайте согревающий массаж легкими вращательными движениями ладоней.
- Обеспечьте постельный режим и теплоизоляцию, укутайте пострадавшего в плотное одеяло. Человеку необходимо находиться в постели первые 10-12 часов после обморожения.

# При гипотермии средней степени

- Исключение контакта с холодом: транспортирование больного в сухое, теплое место, смена его одежды. Если такая возможность отсутствует, необходимо вызвать МЧС, развести костер, поместить замерзшего человека на небольшом расстоянии от пламени.
- Снабжение теплой едой и питьем. Мера актуальна при сохранении сознания и глотательного рефлекса.
- Отогревание в ванне с теплой водой (эффективно при отсутствии обморожения 2 степени и выше). Повышать температуру рекомендуется на 10 градусов/час.
- Применение медикаментозных препаратов. Рекомендуется использовать обезболивающие (Анальгин, Дротаверин), противовоспалительные (Ибупрофен, Аспирин, Нимесулид) средства. Для предотвращения шокового состояния эффективны препараты от аллергии (Супрастин, Зиртек, Лоратадин). Помощь в укреплении стенок сосудов окажет ударная доза витамина С.
- Проведение теплоизоляции. Оберните человека ватным одеялом, наложите повязки на места локальных поражений.
- Вызов скорой помощи для оценки риска развития осложнений, госпитализации.

# При гипотермии тяжёлой степени

- Срочный вызов скорой или самостоятельная доставка больного в медицинское учреждение.
- Подготовка к транспортировке. Необходимо перевернуть человека на бок, укутать плотной тканью, фольгой. Запрещено резко двигать пострадавшего.
- Поддержание жизненных показателей. Возможно, понадобится искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Все манипуляции надлежит проводить с осторожностью.



# Реанимационные мероприятия

При серьезных повреждениях, отсутствии сознания у пострадавшего до приезда медиков рекомендуется делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Поддерживать жизненные показатели может любой человек, умеющий проводить эти мероприятия. Реанимировать больного необходимо, четко следуя алгоритму:

- Убедитесь в отсутствии факторов, создающих опасность для замерзшего в месте оказания помощи.
- Если у пациента отсутствует сознание, переверните его на спину, откройте рот. Осуществляйте закрытый массаж сердца (ЗМС), соблюдая частоту 100-120 надавливаний/минуту.
- ЗМС следует сочетать с искусственным дыханием по схеме: 30 компрессий – 2 вдоха.