

## **Переохлаждение организма**

Переохлаждение (гипотермия) является патологическим состоянием организма, вызванным усиленным оттоком тепла, с которым не в состоянии справиться внутренняя система терморегуляции человека. В основном, конечно, гипотермия развивается под воздействием холода, но также ей способствуют повышенная влажность и сильные порывы ветра. При этом переохлаждение опасно не только для здоровья человека, но и для его жизни.

### **Симптомы гипотермии**

Основными симптомами переохлаждения являются:

- снижение чувствительности кожи, онемение;
- возникновение сильной боли при попытке согреть или растереть замерзший участок кожи;
- оцепенение и омертвление пальцев рук или ног, возникновение в них болезненных ощущений при физической нагрузке;
- появление на стопах кровавых пузырьков;
- при тяжелой форме гипотермии возможно появление на замерзших участках темных пятен, свидетельствующих об отмирании тканей.

При наступлении общего переохлаждения организм пытается повысить выработку тепла, и человек чувствует прилив сил. Но при этом кожные покровы заметно бледнеют, носогубные складки приобретают синюшный цвет, учащается пульс, появляются отдышка, сильный озноб, помутнения сознания. В таком состоянии уже необходимо принимать срочные меры по восстановлению жизненных функций организма.

### **Причины гипотермии**

К переохлаждению человеческого организма может привести:

- ношение сырой одежды при температуре окружающей среды ниже +10 градусов;
- длительное воздействие низких температур;
- большая кровопотеря, переутомление, шоковое состояние;
- продолжительное пребывание в холодной воде.

Косвенными причинами переохлаждения могут выступать авитаминоз и длительное голодание, а также неумеренное употребление алкоголя.

### **Общее переохлаждение**

Риску получить общее переохлаждение больше всего подвержены люди сильно утомленные, лишенные возможности двигаться. При такой форме гипотермии температура тела понижается до критических значений и наблюдается дисфункция почти всех внутренних органов и систем. Наступление такого состояния сопровождается характерными симптомами, описанными выше.

### **Хроническое переохлаждение**

Эта патология возникает из-за постоянного воздействия на организм человека низких температур. Такие условия приводят не только к охлаждению кожных покровов, но и к критическому снижению температуры

всего тела, включая внутренние органы. Причем для восстановления температурного режима человеку необходимо провести в нормальных условиях не один день.

Признаками хронического переохлаждения являются пониженная работоспособность, апатия, слабая концентрации внимания, нарушения памяти и мышления.

### **Сильное переохлаждение**

Сильным считается переохлаждение, при котором температура тела становится ниже 31 градуса. При этом пульс не превышает 36 ударов, а дыхание – четырех-пяти вдохов в минуту, что вызывает кислородное голодание мозга. Также такое состояние часто сопровождается сильными обморожениями, и без медицинской помощи человека ждет летальный исход.

### **Гипотермия, вызванная долгим нахождением в воде**

В водной среде тело человека намного быстрее, чем на воздухе, теряет тепло. На скорость теплопотери влияет как температура воды, так и то, во что человек одет. Переохлаждение в воде приводит к нарушению мозговой деятельности, потере координации движения, сбоям в работе дыхательной системы, появлению аритмии и судорог. Через какое-то время человек теряет сознание и погибает.

### **Оказание первой помощи при переохлаждении**

При возникновении симптомов гипотермии человеку необходимо оказать следующую помощь:

- укрыть от холода в теплом помещении;
- снять с пострадавшего холодную одежду и обувь;
- при обморожении пальцев рук и ног растереть их салфеткой со спиртом;
- не более чем на 30 минут поместить обмороженные конечности в емкость с теплой водой, повышая ее температуру постепенно;
- наложить на обмороженные участки кожи стерильные сухие повязки;
- закутать пострадавшего в теплое одеяло;
- дать попить теплого молока или чая;
- в случае необходимости провести реанимационные мероприятия.

Человеку, страдающему от переохлаждения, крайне не рекомендуется:

- употреблять алкоголь;
- активно двигаться;
- согреваться при помощи горячих предметов;
- залезать в ванну или под душ с горячей водой.

После оказания необходимой помощи пострадавшего нужно как можно быстрее перевезти в медицинский стационар.

### **Лечение переохлаждения организма**

Лечение пациента, пострадавшего от гипотермии, включает:

- проведение первых медицинских мероприятий;
- при необходимости – принудительную вентиляцию легких;

- введение препаратов, поддерживающих сердечно-сосудистую систему;
- проведение ингаляции подогретым кислородом;
- внутреннее прогревание при помощи инфузионной терапии теплыми растворами;
- назначение обезболивающих препаратов;
- введение седативных препаратов для снятия напряжения и волнения;
- при серьезной степени гипотермии промывают желудок и мочевой пузырь;
- для предотвращения возникновения гнойных осложнений назначают антибактериальные препараты.

Однако, несмотря на вмешательство врачей, последствиями переохлаждения организма могут стать заболевания дыхательной системы, воспаления органов малого таза, расстройства нервной системы, «холодовая аллергия» и некроз тканей, вызванный обморожением. А в большинстве случаев, когда температура тела человека опускается ниже 28 градусов, он погибает от переохлаждения из-за прекращения сердечной деятельности.

### **Профилактические меры**

Чтобы снизить риск переохлаждения организма, нужно с осторожностью относиться к прогулкам в холодное время года, особенно при повышенной влажности воздуха. Необходимо строго контролировать время своего нахождения на улице.

Следует помнить, что употребление на холоде спиртных напитков способствует потере тепла. Прием алкоголя, конечно, вызывает приток крови к кожным покровам, но тем самым он и увеличивает теплоотдачу организма.

Для профилактики гипотермии большое значение имеет грамотный подход к выбору одежды, в которой при любой погоде будет удобно и тепло. Для того чтобы не замерзнуть, лучше отдать предпочтение материалам, в состав которых входит шерсть и современная синтетика, так как они обеспечивают лучшую теплоизоляцию.