

Как распознать переохлаждение и преодолеть его

В зимнюю пору проблема переохлаждения актуальна. Гипотермии т.е. переохлаждению подвержены не только те, которые работают на свежем воздухе – строители, фермеры, дворники, сотрудники милиции, спасатели, но она захватывает значительную часть населения, которая часто пользуется общественным транспортом: долго прождав на холоде автобус, люди садятся в него уже заболевшими.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ:

-при легком переохлаждении (гипотермии) неизбежна простуда: очень легко пристают острые респираторные вирусные заболевания, ангина, бронхит, грипп. Человек, предрасположенный к инфаркту или инсульту, может им подвергнуться в течение одного – двух дней после переохлаждения.

-при гипотермии средней тяжести здоровые прежде люди приобретают сердечно – сосудистые болезни, ведущие к инфаркту или инсульту.

-последствия тяжелой гипотермии без своевременной помощи приводят к смерти.

КАК ВЫЯВИТЬ ЛЕГКУЮ ГИПОТЕРМИЮ:

-на самой начальной стадии в теле ощущается легкий дискомфорт. Одежда со своей задачей не справляется. Человек инстинктивно пытается согреться, сгруппироваться.

-между начальной и второй стадией происходит замутнение сознания. Сначала притупляются все телесные ощущения, холод менее ощутим, так что люди склонны рассматривать свое положение с большим оптимизмом, чем оно того заслуживает.

-на следующем этапе появляются судороги, человека «трясет». Будучи в полном сознании, он пытается унять дрожь, и она утихает на короткое время.

ГОПОТЕРМИЯ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ:

-мышечные судороги внезапно останавливаются. Мышцы отказываются подчиняться приказам нервной системы, появляются нарушения координации движений. В движениях и речи угадываются апатия и сонливость.

-воля человека практически парализована. Особенно тревожно, если человек работает на опасном участке производства, участвует в спасении пострадавших в аварии или иным образом отвечает за жизнь и здоровье людей. Такому человеку надо срочно оказывать помощь, не дожидаясь следующей тяжелой стадии гипотермии.

ПРИ ТЯЖЕЛОЙ ГИПОТЕРМИИ:

-прекращается неконтролируемая дрожь, замедляются или становится нерегулярным пульс, сердцебиение, дыхание. Нарушается координация движения, невнятная речь, лицо отечно и бледно, человек не способен сопротивляться сонливости.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТЕРМИИ:

1.немедленно вызвать врача

2.до его приезда переместить пострадавшего в теплое место, уложить, переодеть в сухую одежду. Если он в сознании, дать ему теплое питье, накрыть теплым одеялом.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ГИПОТЕРМИЮ:

-имейте на себе как минимум 3 слоя одежды: внутренний – белье из дышащих материалов. Средний греющий слой, теплоизолирующий и поглощающий влагу (шерстяной свитер) и наружный – защищающий от ветра и влаги. Обязательно наденьте шапку и перчатки.

-на холоде (особенно в турпоходе) следует, не дожидаясь ощущения голода, есть орехи, изюм, фрукты. Поддерживать содержание воды в организме, не дожидаясь чувства жажды. Не оставаться одному и не оставлять в одиночестве товарища.