

Переохлаждение

Переохлаждение организма - состояние, возникающее под общим воздействием холода. При переохлаждении температура тела падает ниже 35°C. Различают три степени переохлаждения:

1-я степень - температура тела человека понижается до 34-35° С, появляется озноб, возбуждение, посинение губ, затруднение речи. Кожа на ощупь холодная, «гусиная». Сердцебиение учащено.

2-я степень - температура тела понижается до 31°C, возбуждение сменяется сонливостью и апатией, дыхание становится редким, утихает сердцебиение, снижается артериальное давление.

3-я степень (замерзание) - температура тела не более 31°C, сознание угнетенное, возникает рвота и судороги, дыхание становится редким (или отсутствует).

Переохлаждение человека наступает быстрее при значительном утомлении, голодании, попадании в холодную воду. **Переохлаждение ребенка наступает гораздо быстрее, чем взрослого.** Общее переохлаждение организма происходит быстрее, если ребенок одет в тесную, легкую или промокшую одежду, обувь. Очень часто переохлаждение сочетается с отморожениями.

Оказание первой помощи при переохлаждении:

1. Перенести пострадавшего ребенка в теплое место
2. Снять промокшую одежду, заменить ее сухой
3. Хорошо укутать шубой или теплым одеялом. **Внимание: не старайтесь быстро согреть ребенка, не набирайте ему горячую ванну, не тяните в душ, интенсивно не растирайте, не обкладывайте грелками. При таких манипуляциях могут возникнуть нарушения сердечного ритма и внутренние кровоизлияния.**
4. Дать горячее питье.
5. Осмотреть уши, нос, конечности, при обнаружении признаков отморожения - оказать помощь согласно вышеуказанной схеме.
6. При отсутствии сознания оценить дыхание и пульс пострадавшего, если их нет - приступить к сердечно - легочной реанимации.
7. Вызвать врача (даже при эффективной доврачебной помощи).

Профилактика переохлаждений:

1. В холодную морозную погоду ребенка следует одевать многослойно - между слоями одежды тепло удерживается за счет воздуха
2. Перед прогулкой покормить ребенка
3. На прогулке необходимо следить за температурой носа, ушей, конечностей. Замерзание открытых частей тела - признак того, что ребенок не справляется с низкой температурой воздуха
4. Проводить закаливающие мероприятия