

## Общее замерзание (переохлаждение)

Переохлаждение организма наступает при недостаточной защите человека от холода, ветра и сырости. Наиболее часто переохлаждение наблюдается при длительном пребывании в воде, у людей, заблудившихся и выбившихся из сил, одетых не по сезону. Быстрее замерзают в состоянии алкогольного опьянения, истощенные и ослабленные.

При появлении первых признаков переохлаждения рекомендуется, если есть возможность, укрыться в защищенном от снега, дождя и ветра помещении, сменить одежду.

### **Стадии замерзания:**

1. Стадия возбуждения - температура тела колеблется от 37° до 34°С, появляется озноб, повышается двигательная активность, учащаются дыхание и пульс, появляются "гусиная" кожа, бледность, мышечная дрожь.
2. Стадия угнетения - температура тела понижается до 34-27°С, кожа охлаждается и синееет. Пульс и дыхание замедляются, наступает ооченение мышц, скованность суставов, кратковременное забытье до потери сознания.
3. Стадия паралича- температура тела снижается то 27°С, дыхание и пульс практически не определяются.

В норме у человека частота сердечных сокращений - 60-80, частота дыхания - 12-14 в минуту.

### **Первая помощь:**

#### **ДЕЙСТВУЙТЕ ПО АЛГОРИТМУ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!!!**

В первой стадии переохлаждения пострадавшего немедленно помещают в теплую (36°С) ванну, предварительно раздев. Постепенно в течение 15 мин повышают температуру воды до 40°С. Эту температуру воды поддерживают до тех пор, пока температура тела пострадавшего не поднимется до 36-36,5°С. После этого, если позволяет состояние, пострадавшего одевают в сухое теплое белье, удобно усаживают и продолжают согревание организма, для этого ему дают горячее питье: чай, кофе. При этом необходимо периодически контролировать состояние пострадавшего - измерять частоту пульса и дыхания; поддерживать с пострадавшим разговор.

При отсутствии ванны следует наложить теплый общий компресс (36°С), завернуть замерзшего в одеяло, после чего обернуть целлофаном или поместить (до шеи включительно) в целлофановый мешок.

При второй и третьей стадиях замерзания необходимо немедленно поместить пострадавшего в ванну с температурой 39-40°С, обязательно приподняв конечности над ванной, одновременно туго забинтовав их на 10-15 оборотов (рис. 2). Смысл этих действий заключается в необходимости проводить прогревание от "центра" к "периферии".

При остановке дыхания или сердцебиения необходимо произвести сердечно- легочную реанимацию.

*Избегайте ненужных движений, растирания мышц и суставов, так как это может привести к повреждению и разрывам ткани!*

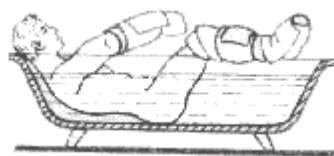


Рис. 22. Согревание при замерзании проводится от "центра" к "периферии".