



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила поведения при общем переохлаждении



Для начала, давайте ознакомимся с видами негативных воздействий низких температур на человека.

Общим переохлаждением (гипотермия) - состояние организма, при котором температура внутренних органов опускается ниже $+35^{\circ}\text{C}$.

Стоит отметить, что если тело человека защищено утепленной одеждой или же снеговой массой, то переохлаждение на открытом воздухе наступает медленно. В тоже время, когда одновременно происходит воздействие влаги, низких температур и ветра, процесс переохлаждения организма осуществляется значительно быстрее.

Три стадии переохлаждения организма:

Легкая - развивается при снижении температуры тела до $35-33^{\circ}\text{C}$.

Характеризуется общей усталостью, слабостью, сонливостью. Движения скованные, замедленная речь, пульс редкий - 60-66 в 1 мин., артериальное давление повышено (до 140/100 мм рт. ст.). Жажда, озноб. Кожа бледная, мраморной окраски, появление «гусиной кожи».

Средней тяжести - развивается при снижении температуры тела до $32-29^{\circ}\text{C}$.

Движения в суставах резко скованы, редкое дыхание, сокращения сердца становятся реже, пульс слабый, артериальное давление снижено. Бледная, холодная на ощупь кожа.

Тяжелая - развивается при снижении температуры тела ниже 29°C . Суженные зрачки, слабая реакция на свет, может вовсе отсутствовать. Иногда возникают судороги конечностей, окоченение. Жевательные мышцы, мышцы брюшного пресса напряжены. Кожные покровы бледные, холодные на ощупь. Дыхание редкое, поверхностное, прерывистое. Пульс редкий, слабого наполнения (34-30 в 1 мин), артериальное давление снижено или не определяется. Температура тела до $25-22^{\circ}\text{C}$ приводит к смерти пострадавшего.

Прогноз при тяжелой степени общего охлаждения определяется наличием развившихся осложнений, поэтому при проведении своевременного лечения состояние пациента обладает потенциально высокой обратимостью/

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях:

1. Пострадавший человек не должен энергично двигаться и употреблять спиртное.
2. Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью,

