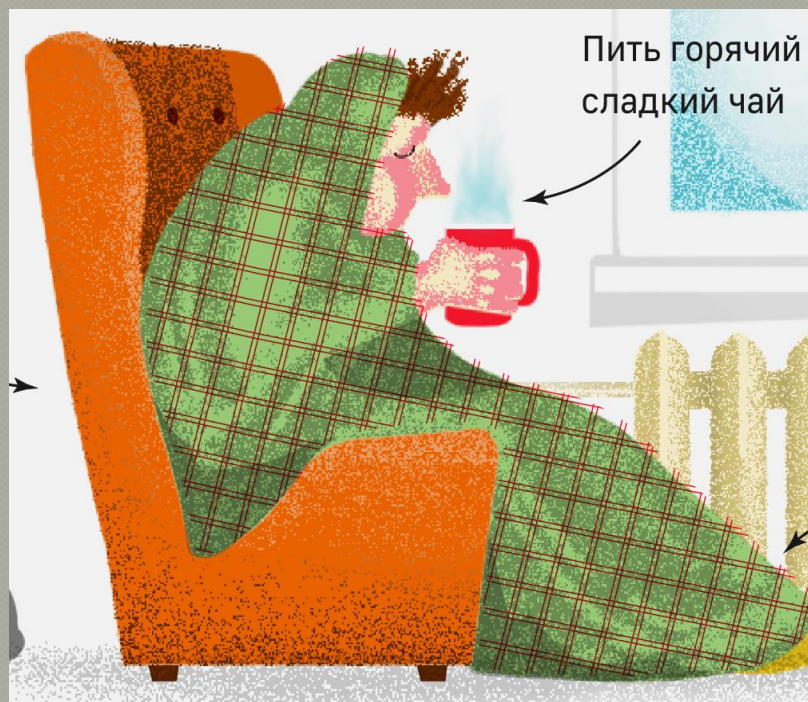


# Переохлаждение. Первая помощь.



Составила:  
Пермякова Т.В.  
Воспитатель 1 кв. категория

# Переохлаждение

**Переохлаждение** – это состояние, возникающее вследствие падения температуры тела ниже нормального уровня, т.е. ниже 36,6 градусов. В медицинской литературе данное явление именуют гипотермией.

**Признаками** переохлаждения являются:

- ✓ излишняя возбужденность, сменяющаяся резкой апатией;
- ✓ синюшность носа и губ;
- ✓ побледнение кожи;
- ✓ озноб,
- ✓ одышка,
- ✓ частый пульс,
- ✓ возможна потеря сознания



## Степени общего охлаждения



В условиях длительного пребывания при низкой температуре воздуха возможны не только местные поражения, но и общее охлаждение организма. Под общим охлаждением организма следует понимать состояние, возникающее при понижении температуры тела ниже  $34^{\circ}\text{C}$ .

Наступлению общего охлаждения способствуют те же факторы, что и при обморожении: высокая влажность воздуха, отсыревшая одежда, сильный ветер, физическое переутомление, психическая травма, перенесённые заболевания и травмы.



# Степени общего охлаждения

**Лёгкая степень:** температура тела 32-34С. Кожные покровы бледные или умеренно синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Дыхание не нарушено.

**Средняя степень:** температура тела 29-32С, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту. Дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное.

**Тяжёлая степень:** температура тела ниже 31С. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту. Дыхание редкое, поверхностное – до 3-4 в минуту.





# Первая помощь при переохлаждении

Переохлаждение (гипотермия) – это понижение температуры тела человека ниже нормы, необходимой для поддержания нормального обмена веществ.

## Первая помощь при гипотермии

1. Заведите (занесите) пострадавшего в тёплое помещение или укутайте тёплой одеждой.
2. Не растирайте пострадавшего, дайте телу постепенно согреться самостоятельно.
3. Дайте пострадавшему тёплое питьё и еду.

## Первая помощь при обморожении

1. Поместите пострадавшего в тепло.
2. Снимите с него промёрзшую или мокрую одежду.
3. Не растирайте пострадавшего снегом или тканью – так вы только травмируете кожу.
4. Укутайте обмороженный участок тела.
5. Дайте пострадавшему горячее сладкое питьё или горячую пищу.

