

# Консультация для родителей «Оказание первой помощи при охлаждении и переохлаждении»

Подготовила врач – педиатр Суркова Л. Л.

Охлаждение бывает общим или локальным. Общее охлаждение является следствием длительного воздействия холода на организм. Локальное охлаждение возникает при кратковременном воздействии холода на отдельные, как правило, незащищенные участки тела. Охлаждение может наступить при длительном нахождении в холодных условиях, на холодном ветру, морозе, во влажной среде, холодной воде, холодном помещении. В этих условиях организм автоматически увеличивает выделение тепла. Когда количество вырабатываемого организмом тепла меньше, чем то, которое расходуется, начинается процесс образования «гусиной» кожи, сужения кровеносных сосудов на поверхности кожи, что обеспечивает сохранение теплой крови внутри.

Переохлаждением называется процесс постоянного снижения температуры тела до опасных пределов под воздействием холода. Быстрому развитию переохлаждения организма способствуют: низкая температура и повышенная влажность воздуха, ветер, отсутствие укрытий и теплой одежды, недостаточное питание, обезвоживание, отсутствие движений.

## Первая помощь при переохлаждении

Немедленно обеспечить условия по прекращению теплоотдачи организмом: вытащить человека из холодной воды, снега, холодного помещения, открытого, продуваемого ветром пространства, поднять с мокрой, холодной поверхности.

Согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье. Разогреть в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги.

Если пострадавший находится в тяжелом состоянии теряет сознание, пульс и дыхание замедлены или вообще отсутствуют, то необходимо немедленно вызвать врача или доставить больного в лечебное учреждение.

## При оказании помощи пострадавшему запрещается:

Проводить интенсивное обогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение;

Растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться. Согревание должно идти от центра к периферии;

Использовать открытый огонь и алкоголь;

Растирать пострадавшего снегом.