

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

Нормальной для человека является температура тела в диапазоне от 36,0 до 37,0°C. При длительном пребывании на холоде потери тепла могут превышать возможности восстановления тепла организмом, что ведет к понижению температуры тела. Это патологическое состояние называется переохлаждением. При высокой влажности и сильном ветре переохлаждение возможно даже при положительных температурах. Чем она ниже, тем быстрее происходит переохлаждение. Этому способствуют также утомление, голодание, алкогольное опьянение, авитаминоз, кровопотеря, тесная обувь, влажная одежда, повышенная потливость и др. Особенно быстро переохлаждение происходит в воде.

Наиболее чувствительны к переохлаждению грудные дети и старики. Теплотери у них могут представлять опасность для жизни при таких условиях, которые для молодых людей отнюдь не являются экстремальными. Выяснить, не переохлаждается ли грудной ребенок, можно, пощупав его живот. Если руки и ноги ребенка холодные, а живот теплый – с ним все в порядке.

Переохлаждение (гипотермия) делится на три стадии.

Мягкая гипотермия:

- появляются приступы дрожи;
- походка становится слегка шаткой, как будто вас чуть сносит ветром, мысли немного путаются.

Средняя гипотермия:

- дрожь становится сильной, но с внезапными остановками;
- внимание практически не концентрируется;
- дыхание становится медленным и поверхностным;
- пульс становится слабым и медленным.

Сильная гипотермия, угрожающая жизни:

- дрожь прекращается;
- возможна спутанность или потеря сознания;
- дыхание практически не определяется;
- пульс становится слабым, нерегулярным или вообще не прощупывается.

Переохлаждение разных частей тела может вызвать в организме различные проблемы.

Переохлаждение головы может вызвать спазмы ее сосудов, что проявится ломящими головными болями, перепадами артериального давления. А если сильно застудить голову, есть риск получить воспаление лобных пазух (фронтит) и даже воспаление оболочек мозга (менингит).

Переохлаждение волосяных луковиц ведет к их воспалению и ослабеванию. Потому у многих – особенно у тех, кто любит разгуливать в морозы без шапки, – зимой нередко начинает портиться и сыпаться шевелюра. При переохлаждении кожи головы также могут пострадать волосы, появиться перхоть и кожные воспаления.

Переохлаждение ушей чревато острым воспалением – отитом, который может перейти в хроническую форму. Потому даже при небольшом минусе лучше носить шапку, закрывающую уши, а бейсболки и береты оставить до весны.

От морозного воздуха **кожа лица** грубеет и быстро теряет влагу. Первой реагирует на холод кожа на кончике носа и щеках. Потому при минус 5 и ниже желательно наносить на лицо утром увлажняющий крем, незадолго до выхода на улицу – защитный и на ночь – питательный.

Долгое пребывание на морозе с незащищенным лицом может вызвать конъюнктивит – воспаление слизистой глаз, а также гайморит – воспаление придаточных пазух носа.

Также переохлаждением может спровоцироваться воспаление тройничного нерва, лицевые невралгии.

Верхняя часть тела. Длительная прогулка по морозу в легкой курточке может обернуться бронхитом, межреберными невралгиями, миозитом – воспалением мышц шеи и спины. А если сильно застудить грудную клетку, осложнениями могут стать пневмония и миокардит – воспаление сердечной мышцы.

У тех, кто переболел ветрянкой, холод может разбудить дремлющий вирус герпес-зостер, который проявит себя в виде опоясывающего лишая (для него характерны опоясывающие боли в области грудной клетки и герпетические высыпания вдоль ребер – по ходу нервов).

Руки. При минус 10 и ниже перчатки сильно проигрывают варежкам (даже в самых теплых перчатках все пальчики располагаются по отдельности и не могут согревать друг друга). При любом минусе желательно минут за 15 до выхода на улицу смазать руки защитным кремом, если нет специального – сойдет любой на жировой основе.

На ладонях и кистях находятся биоактивные точки, связанные с головой и дыхательной системой. Так что если сильно перемерзли руки, могут обостриться хронические воспаления носа, бронхов, начаться головные боли. После сильного переохлаждения рук может развиваться полиартрит – воспаление мелких суставов пальцев рук и кистей.

Нижняя часть тела. Самые частые последствия разгуливания по морозцу в тонких колготках и осенних ботинках – воспаления мочеполовой системы: воспаление придатков у женщин, простатит у мужчин. И независимо от пола – нефриты (воспаления почек), циститы (воспаления мочевого пузыря).

Переохлаждение поясницы может спровоцировать приступ радикулита.

Ноги. На холоде замедляется кровообращение, и зачастую ноги мерзнут первыми, потому что кровь просто не успевает их согреть. На ступнях масса биоточек, которые отвечают за сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Потому переохлаждение ног может аукнуться ангиной, обострением гайморита, бронхита, а также миокардитом.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

Чтобы предотвратить переохлаждение организма при длительном пребывании на холоде (например, во время зимних прогулок, походов, уличных работ), необходимо иметь соответствующую одежду и обувь, а также обеспечить себя горячими напитками и пищей.

Забудьте на время о коротких курточках, свитерах и кофточках, которые оставляют голую поясницу! Одевайтесь как «капуста» – тогда между слоями одежды всегда будут прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

Лучшую теплозащиту обеспечивают три слоя одежды: слой, который ближе к телу, должен хорошо впитывать влагу (например, из хлопка); второй слой должен хорошо удерживать тепло, впитывать влагу, согревать (например, из шерсти); третий слой – ветрозащитный, влагонепроницаемый (он не дает проникать холодному воздуху под одежду и задерживает тепло).

Одежда должна быть свободной – это способствует нормальной циркуляции крови.

Что касается ног, то в сильный мороз лучше облачить их в несколько слоев чулочно-носочных изделий, причем первый слой – опять-таки хлопчатобумажный. Обувь не должна быть тесной, иначе от мороза не спасут даже шерстяные носки.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных

материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом.

Особую роль играет натуральный мех. Если ворс прилегает непосредственно к телу, то возникает электростатический заряд, оказывающий не только согревающий, но и лечебный эффект. Некоторые народы Севера вообще носят одежду из натурального меха ворсом внутрь на обнаженное тело. Это практически исключает переохлаждение и дает возможность находиться на морозе в течение длительного времени. Желательно, чтобы в верхней одежде был объемный воротник, который дополнительно защитит шею и нижнюю часть лица от замерзания. Помните также, что одежда должна быть достаточно легкой, чтобы при движении не затрачивалась лишняя энергия.

Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше. Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности уязвимыми. Не носите в морозные дни металлические (в том числе золотые и серебряные) украшения: кольца, серьги т.д. Металл остывает до низких температур гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно "прилипание" украшений к коже с болевыми ощущениями и обморожением. Кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Старайтесь вообще избегать контакта голой кожи с металлом.

Перед выходом на улицу в холодную погоду пейте больше жидкости и не выходите на холод голодным.

Находясь на улице в холодную погоду необходимо больше двигаться, чтобы активизировать кровообращение.

КАК НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Собираясь выйти за город даже на пару часов **обязательно** необходимо **взять с собой зажигалки или спички**. А если выезд планируется на весь день, то необходимо прихватить еще и сухое горючее и свечку. Они понадобятся при разведении огня, особенно если дрова будут влажными. Кроме того, прихватите с собой горячее питье.

Даже самая хорошая одежда и обувь смогут защитить вас от холода лишь на непродолжительное время – в зависимости от силы мороза и ветра, а также жизнестойкости самого человека. И если не использовать это время с толком – на сооружение убежища, или на достижение ближайшего населенного пункта (если вы точно знаете, где он находится и как долго до него добираться) – гибель неизбежна. Рано или поздно силы иссякнут, вам захочется присесть, отдохнуть, а это начало конца. Помните, во время единоборства с морозом важно вовремя остановиться, и начать готовиться к холодной ночевке. Поэтому об укрытии нужно позаботиться, пока силы еще есть.

Часто люди, попав в такую ситуацию, пытаются строить укрытия из традиционных материалов: остатков палаток, обломков транспортных средств, жердей и т.д. При этом они редко достигают желаемого: убежища продуваются ветром, теплый воздух улетучивается в щели, поэтому температура внутри почти всегда такая же, как снаружи. Между тем, часто лучший строительный материал находится прямо под ногами – это снег. Выстроить за два – три часа убежище из снега может любой человек, который хоть раз в детстве строил из кубиков. В правильно построенном убежище, даже пламени одной свечи достаточно, что бы поднять температуру до 0 – +50С при 300 мороза снаружи. Даже если вы не сумеете построить из снега иглу, то сделайте хотя бы стенку, которая надежно защитит от ветра.

Теперь о костре. Важную роль играет место для бивачного костра. Желательно его разбивать на ровном месте, имеющем вблизи большое количество дров. Лучше если с наветренной стороны будет расположено какое-нибудь препятствие – большой камень, завал из деревьев, вывернутый корень. Если снега немного, то его необходимо вычистить до земли, на глубоком снегу костер необходимо разводить на настиле из жердей. Хорошо

разгоревшийся костер сам протает снег до земли. Если снега очень много, то настил надо строить из плотно уложенных мокрых бревен, по мере горения костер начнет проваливаться в яму, и вам необходимо ее расширять, пока сами не спуститесь на уровень костра.

ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

Если вы почувствовали, что ваши конечности болят, деревенеют, приступайте к согреву, используя свое внутреннее тепло. Для этого необходимо сменить мокрые варежки на сухие, если их нет — натянуть сухие носки, наклониться вперед и делать широкие махи руками вперед – назад в вертикальной плоскости. Махи должны быть сильными с периодом примерно в одну секунду, при этом кровь центробежной силой отбрасывается к кистям рук. Точно так же необходимо отогревать ноги: удерживаясь руками за что-нибудь, прямой ногой нужно делать энергичные махи как можно шире и сильнее. Обычно 30 – 40 двойных махов достаточно, чтобы вызвать общий разогрев организма и полностью согреть ногу. Перед началом разогрева можно расшнуровать ботинок, либо одеть валенок. Разуваться на морозе и отогревать ногу растиранием бессмысленно.

При озноблении лица ограничиваются легким массажем и общим согреванием.

При средней гипотермии нужно как можно скорее переодеться в сухую одежду. Не спешите лезть под горячую воду или растирать себя, чтобы не повредить ткани тела. Лучше всего лечь в кровать и выпить горячего сладкого чая.

При местном переохлаждении первую помощь лучше оказывать в теплом и сухом помещении во избежание дальнейшего охлаждения. При переохлаждении открытых частей тела их необходимо согреть, пострадавшего следует освободить от мокрой одежды и обуви, делать это нужно осторожно. Обувь на переохлажденных ногах нужно расшнуровать, а если это невозможно, то лучше ее разрезать и лишь затем снимать. Нельзя пытаться растирать ознобленный участок тела снегом. Следует, если возможно, переохлажденную конечность согревать в ванне при температуре воды 37 – 40°. В воде желательно осторожно руками массировать конечность в направлении от периферии к центру. После порозовения и потепления кожи в области поражения конечность извлекают из ванны. Желательно протереть ее спиртом и наложить сухую стерильную повязку с толстым слоем ваты.

Пострадавшего с местным переохлаждением следует напоить горячим сладким чаем или кофе, накормить горячей пищей, дать небольшую дозу алкоголя.

При оказании первой помощи пострадавшему от общего охлаждения следует, прежде всего, устранить действие холода. Проводят мероприятия, направленные на восстановление нормальной температуры тела (прикладывают горячие грелки, укутывают и т.п.). Лучше всего пострадавшего погрузить в теплую ванну при температуре воды в пределах 37—40°. В ванне делают массаж всего тела с помощью намыленных мочалок (процедура занимает от 30 до 60 мин). Если пострадавший может глотать, его следует напоить горячим сладким чаем или кофе, можно дать внутрь немного алкоголя. При оказании помощи, особенно пострадавшим со средней и тяжелой степенью переохлаждения, следует внимательно следить за дыханием. При необходимости проводят искусственное дыхание. После согревания и стабилизации дыхания пострадавшего нужно доставить в больницу для дальнейшего наблюдения и лечения. Совершенно недопустимо пытаться «согреть» пострадавшего путем растирания снегом, т.к. подобная «помощь» лишь ухудшает его состояние.

Если пострадавший без сознания и не дышит, немедленно проводят искусственное дыхание методом «рот в рот». При остановке сердца делают непрямой массаж сердца.

В связи с тем, что сразу бывает трудно оценить тяжесть переохлаждения, пострадавшего должен осмотреть врач.