

## Переохолодження

**Переохолодження** - надмірне пониження температури тіла людини нижче 34 С з-за зовнішніх факторів.

### Причини переохолодження

Переохолодження організму розвивається внаслідок тривалого перебування на холоді, особливо в сиру вітряну погоду

### Симптоми переохолодження

Початок загального охолодження має характерні ознаки-збудження, озноб, синюшність губ, блідість і похолодання шкірних покривів, “гусяча шкіра”, задишка, почастішання пульсу. Потім з’являються втома, скутість, сонливість, байдужість, загальна слабкість, людина втрачає здатність самостійно пересуватися. Якщо охолодження триває, то настає непритомний стан, потерпілий втрачає свідомість, у нього може зупинитися дихання і серце

Особливо швидко охолоджується людина, потрапивши в холодну воду. Наприклад, при температурі води плюс 15 ° він може вижити не більше 6 годин.

**У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження.**

Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40 С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов’язку, покрити теплим одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри спиртом етиловим або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.