

## О переохлаждении

В ближайшее время, по метеопрогнозам, морозы будут только крепчать. К сожалению, в таких условиях многие люди становятся подвержены переохлаждению и обморожению, что может иметь очень серьезные последствия для здоровья. О том, как предохраниться от переохлаждения и оказать первую помощь мы расскажем вам в этой статье.

Признаками при различных степенях переохлаждения будут являться:

- при легкой степени кожные покровы бледные или умеренно синюшные, появляется «гусиная кожа», озноб, затруднение речи. Замедляется пульс до 60-66 ударов в минуту;
- при средней степени характерна 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;
- при тяжелой степени сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Пульс до 36 ударов в минуту. Дыхание редкое, поверхностное.

Помощью в первых двух случаях будет обязательное согревание пострадавшего в теплой ванне при начальной температуре воды 24°C, которую повышают до нормальной температуры тела.

В третьем случае пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

Избежать переохлаждения можно соблюдая несколько правил:

- не пейте спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла;
- не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови;
- носите свободную обувь и одежду, старайтесь одеваться как «капуста»;
- пользуйтесь своим теплом – к примеру, если у вас замерзли руки, засуньте их в подмышки;
- не растирайтесь снегом – растирание снегом вызывает трение кожи; плюс к этому вы потеряете больше тепла;
- прячьтесь от ветра – пронизывающие холодом ветры, в значительной степени, способствуют обморожению;
- носите варежки вместо перчаток – варежки теплее, чем перчатки;
- избегайте контакта с металлом;
- еда в холодное время года должна быть горячей и сытной, это дает запас внутреннего тепла;
- не выходите на холод голодным или нездоровым, ослабленный организм хуже справляется с переохлаждением.

Берегите себя и ваших близких.