

Переохолодження та відмороження

Переохолодження – досить велика небезпека, симптомами якої є сильне тремтіння, слабкість, сонливість, нечітка свідомість. Простуда говорить про бажання організму прикоротити обмін речовин та вироблення тепла, а більш енергійна робота нирок попереджує про необхідність сховатися від непогоди, розвести багаття та випити гарячого чаю. Якщо ви відчуваєте, що починаєте замерзати, необхідно зробити інтенсивні фізичні вправи: розмахування руками та ногами тощо. При першій можливості необхідно просушити одяг, шкарпетки.

До осіб схильних до переохолодження належать:

- особи, які багато часу перебували на холоді;
- люди похилого віку;
- маленькі діти;
- особи, що мають проблеми зі здоров'ям;
- особи із захворюванням серця, які викликають порушення кровообігу.

Попередження переохолодження організму:

- закривайте ділянки тіла, найбільш схильні до відмороження – пальці рук, вуха і ніс;
- вживайте більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму; якщо немає гарячої, пийте побільше простої води;
- уникайте вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн;
- при появі простуди негайно шукайте затишне місце, де можна зігрітися;
- якщо одяг промок на холоді, швидше переодягніться в сухий.



Перша медична допомога при переохолодженні:

- швидко відновити нормальну температуру тіла;
- помістити потерпілого у ванну, вода у якій повинна бути 25-30° С;
- обкласти тіло грілками, пляшками з теплою водою тієї ж температури, якщо ванни немає;
- робіть штучне дихання і закритий масаж серця – при порушенні дихання і серцевої діяльності;
- після відновлення нормальної температури і свідомості, випити гарячого чаю, або кави, вкрити теплою ковдрою і якщо є необхідність доставте потерпілого у лікувальний заклад.

Відмороження – ушкодження, викликане місцевим переохолодженням тканини організму. Розвитку відмороження сприяє вологе повітря та вітер. Небезпека одержати відмороження залежить від порушення нормального кровообігу.

Небезпечний мороз для ослаблених, втомлених, голодних, хворих людей. Найчастіше піддаються впливу холоду периферичні частини тіла: пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.

Щоб уникнути відмороження :

- загартовуйте організм;
- утримуйте взуття в справному стані;
- одяг повинен бути щільним, легким, не стискувати рух;
- рухайтесь; рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла.

