



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Гипотермия

Крайне низкая температура тела оказывает негативное воздействие на головной мозг, лишая тем самым пострадавшего способности ясно мыслить и адекватно двигаться. По этой причине гипотермия может оказаться особенно опасным состоянием, поскольку человек может не осознавать того, что с ним происходит, и не сможет ничего сделать для исправления ситуации. Тяжелые случаи гипотермии могут явиться причиной летального исхода. В штате Орегон в среднем 9 человек в год погибает от воздействия чрезвычайно низких температур.

- Гипотермия наступает, когда ваш организм начинает терять больше тепла, чем он может выработать. Это часто происходит в холодных погодных условиях на улице (ниже 50 градусов по Фаренгейту или ниже 10 градусов по Цельсию) при низком ветро-холодовом индексе, а также если на вас промокшая одежда или ее недостаточно для сохранения тепла тела, если вы устали и (или) плохо питаетесь, когда способность организма бороться с холодом снижается.
- Гипотермия может также наступить внутри помещений при постоянной температуре на уровне ниже 60 градусов по Фаренгейту (15,6 по Цельсию).
- Острая гипотермия может наступить, когда человек испытывает быструю потерю тепла, как правило, при погружении в холодную воду.

Люди, принадлежащие к категории наиболее высокого риска

Любой человек может получить гипотермию, однако некоторые лица принадлежат к категории более высокого риска. Жертвами гипотермии чаще всего являются:

- пожилые лица, у которых нет возможности приобрести достаточного количества продуктов питания, одежды или оплатить за отопление;
- маленькие дети, спящие в неотапливаемых комнатах;
- лица, находящиеся на открытом воздухе в течение длительного времени – бездомные, туристы, охотники и т.д.;
- лица, употребляющие алкогольные напитки или запрещенные наркотические препараты.

Распознавание признаков гипотермии

У взрослых лиц симптомы гипотермии могут включать в себя:

- дрожь;
- истощение;
- спутанность сознания;
- неуклюжее движение рук;
- потеря памяти;
- невнятная речь.

У младенцев симптомы гипотермии могут включать в себя:

- холодные кожные покровы ярко-красного цвета;
- упадок сил.

Лечение легкой формы гипотермии

- Переместите человека в теплое помещение и снимите с него всю мокрую одежду.
- Постепенно согревайте человека, применяя умеренное количество тепла в паховой области, в области головы, шеи и с обеих сторон грудной клетки. При наличии используйте электрические одеяла или бутылки с горячей водой. При их отсутствии под рукой используйте телесный контакт, укрывшись слоями просторных и сухих одеял, предметов одежды, полотенца или простыней.
- Теплые жидкости могут помочь увеличить температуру тела; однако стоит воздержаться от употребления алкогольных напитков. Они только способствуют понижению температуры тела.
- После нормализации температуры тела человека следите за тем, чтобы тело оставалось сухим, укрытым теплым одеялом, особенно его голова и шея.

Лечение тяжелой формы гипотермии

- К тяжелой форме гипотермии у человека (при температуре тела ниже 95 градусов по Фаренгейту или 35 по Цельсию) нужно отнестись как к состоянию, требующему неотложной медицинской помощи, и позвонить по телефону 911. Позвольте работникам больницы провести процедуры по согреванию пострадавшего.

Продолжение...

- Лица, у которых наблюдается тяжелая форма гипотермии, должны согреваться очень осторожно, а температура их тела должна находиться под контролем.
- Аккуратно снимите с него всю мокрую одежду и укройте человека теплым одеялом.
- После того, как человек перестал дрожать, его организм потерял способность вырабатывать тепло. Им требуется источник умеренного тепла, такой как тело другого человека.
- Прогрейте легкие человека, используя дыхание рот в рот.
- Не растирайте человека и не двигайте его руки или ноги.
- Не используйте источники прямого тепла или горячую воду для согревания человека. Погружение человека в теплую воду обеспечивает слишком быстрое согревание.
- Даже человек, не подающий признаков жизни, может выжить, если ему будет оказана надлежащая помощь.
- Человек с тяжелой формой гипотермии может быть в бессознательном состоянии, и вам может показаться, что у него отсутствует пульс или дыхание. Даже если кажется, что пострадавший уже мертв, необходимо провести сердечно-легочную реанимацию (CPR). Сердечно-легочную реанимацию стоит продолжать при параллельном согревании человека до тех пор, пока он не подаст признаков жизни или пока не появится медицинская помощь.

Примечание: перечисленные действия не заменяют надлежащую медицинскую помощь. Гипотермия представляет собой состояние, требующее неотложной медицинской помощи, и лечение пострадавшего от гипотермии должно проводиться медицинским специалистом.

Oregon Health Authority

Отдел общественного здравоохранения

Служба обеспечения безопасности, готовности и реагирования

Телефон: 971-673-1315

Факс: 971-673-1309

Адрес веб-сайта Управления здравоохранения штата Орегон (ОHA):

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Адрес учетной записи Управления ОHA в сети Facebook: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Адрес учетной записи Управления ОHA в сервисе Twitter: www.twitter.com/OHAOregon

Профилактика гипотермии

- Каждый человек, особенно пожилые и больные люди, должны иметь достаточное количество еды, одежды, адекватное жилье и источник тепла.
- Одежда могут оказаться полезными даже в плохо отапливаемых комнатах.
- Младенцы теряют тепло тела гораздо быстрее, чем взрослые. Младенцы в возрасте до одного года никогда не должны спать внутри комнат с холодной температурой. Обеспечьте младенцам теплую одежду и одеяло и постарайтесь поддерживать теплую температуру внутри помещения.
- При выходе на открытый воздух в холодную погоду надевайте несколько слоев свободной одежды, в том числе и шапку. Наличие нескольких слоев одежды лучше обеспечивает теплоизоляцию. Если вам станет слишком жарко, вы всегда можете снять слой одежды.
- Ботинки должны быть водонепроницаемыми и утепленными.
- Обязательно обеспечьте защиту ушей, лица, рук и ступней в экстремально холодных условиях. Не прикасайтесь к холодным металлическим поверхностям открытыми участками тела.
- Периодически переходите в теплое помещение. Ограничьте время своего пребывания на открытом воздухе в дни с экстремально холодной температурой воздуха.
- Двигайтесь. Физическая активность способствует повышению температуры тела.

Курс по оказанию первой медицинской помощи или проведению сердечно-легочной реанимации может оказаться полезным вам в плане подготовки к решению проблем медицинского характера, возникших при холодных погодных условиях. Осведомленность о порядке действий является важной частью защиты вашего здоровья и здоровья окружающих.

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обратитесь в Службу обеспечения безопасности, готовности и реагирования по телефону 971-673-1315 или по эл. почте health.security@state.or.us. Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.