

ПАМЯТКА

Правила оказания первой помощи пострадавшим при переохлаждении

Многие с наступлением зимы с нетерпением ждут ледостава. Лёд можно использовать в хозяйственных целях (в качестве переправы, для забора воды) и для проведения активного отдыха и развлечений (катания на коньках, игры в хоккей, рыбной ловли).

Наряду с положительными сторонами, ледостав характеризуется наличием реальных опасностей. Это связано с возможностью падения человека в результате скольжения и получения травмы, неожиданного разрушения льда и попадания в холодную воду или под лёд, в прорубь, полынью, трещину, отрыв прибрежных льдов с людьми и техникой, переохлаждение в случае длительного пребывания на льду в холодную погоду. Особую опасность представляет пребывание людей на льду в условиях ограниченной видимости: ночь, туман, снегопад.

Но часто при нахождении на льду люди забывают элементарные правила безопасности, что может привести к трагическим последствиям.

Правила при нахождении на водных бассейнах во время ледостава просты и основаны на многолетнем опыте. Их неукоснительное соблюдение позволит избежать чрезвычайных происшествий при нахождении человека на льду.

Переохлаждением - это процесс постоянного снижения температуры тела до опасных пределов под воздействием холода.

Процесс переохлаждения наиболее интенсивно протекает при попадании человека в холодную воду, поскольку теплопроводность воды в 27 раз выше, чем воздуха. В этих условиях организм интенсивно теряет тепло, что приводит к снижению температуры тела. Скорость этого процесса зависит от температуры воды, наличия течения, физиологического состояния пострадавшего, внешних метеоусловий, одежды, возможности согреться после выхода из воды. Быстрому развитию переохлаждения организма способствуют: низкая температура и повышенная влажность воздуха, ветер, отсутствие укрытий и теплой одежды, недостаточное питание, отсутствие движений.

Попадание человека в холодную воду приводит вначале к резкому увеличению числа сердечных сокращений и повышению кровяного артериального давления, дыхательные мышцы рефлекторно сокращаются, вызывая вдох, что может привести к попаданию воды в дыхательные пути. Типичной защитной реакцией организма на действие холодной воды является дрожь. Она проявляется в виде быстрого непроизвольного сокращения мышц и роста теплопродукции организма. Однако эта реакция продолжается недолго, и организм начинает интенсивно охлаждаться. При этом пульс, дыхание, кровяное артериальное давление падают до критических величин и человек погибает.

Время наступления физиологических изменений в организме в различное время года, в часах

Температура воды, °С	Время потери сознания, час	Время смерти
0	0,25	0,25-1,0
10	0,30-1,0	1,0-2,0
15	2,0-4,0	6,0-8,0
20	3,0-7,0	относительно безопасно
25	12,0	относительно безопасно
30	70,0	относительно безопасно

Основные признаки переохлаждения:

- понижение температуры тела ниже 36⁰С;
- снижение частоты сердечных сокращений;
- нарушение ритма дыхания;
- появление чувства усталости, сонливость;
- замедление речи;
- нарушение памяти;
- посинение кожных покровов;
- утрата двигательной активности;
- потеря сознания.

Наряду с общим переохлаждением организма человека, низкая температура, повышенная влажность воздуха, ветер могут вызвать местное поражение тела – обморожение.

Обморожением - это некроз (омертвление) или воспаление тканей под действием холода. При этом происходит замерзание тканевой жидкости на отдельных участках тела. Чаще всего это открытые места: кисти рук, лицо, шея, ноги. Увеличивает вероятность обморожения мокрая, увлажненная одежда и обувь, плохое питание, отсутствие горячей пищи, невозможность обогреться, утомление, кровопотеря, болезнь.

По степени поражения выделяют четыре стадии обморожения:

1-я стадия – характеризуется побледнением или покраснением кожи, отеком и припухлостью пораженного участка, ощущением боли и жжения в месте поражения, появлением водянистых пузырей;

2-я стадия – характеризуется расстройством кровообращения, посинением пораженных участков, значительным их отеком, возникновением пузырей, наполненных прозрачной жидкостью;

3-я и 4-я стадии – характеризуются омертвением кожи, мышц, сухожилий, суставов, снижением температуры кожи и потерей ее чувствительности, расслоением омертвевших участков, образованием нагноений.

Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения:

- правильный подбор одежды, обуви, снаряжения, продуктов питания;
- сокращение до минимума времени воздействия холода на открытые участки тела;
- активные постоянные движения;
- контроль открытых участков тела, умение распознать начало процесса обморожения и принять необходимые меры по оказанию помощи;
- согревание открытых холодных участков тела путем их контакта с теплыми частями тела: вложить руки под мышки или между ног, положить руку на ухо, нос, щеку.

Первая помощь при переохлаждении:

- определить степень переохлаждения и первоочередные мероприятия по оказанию помощи;
- укрыть пострадавшего в месте, защищенном от ветра, снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла;
- если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе (очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань. Их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки);
- можно использовать тепло тела человека: для этого необходимо лечь рядом с пострадавшим и прижаться к нему (разогреть в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги).

Запрещается:

- ✓ проводить интенсивное отогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение;
- ✓ растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться (согревание должно идти от центра к периферии);
- ✓ использовать открытый огонь и алкоголь;
- ✓ класть человека на холодное основание и растирать снегом.

Если проведение описанных выше мероприятий не принесло ожидаемого эффекта, пораженные участки остались холодными и синими, пострадавшего необходимо срочно доставить в лечебно-профилактическое учреждение, чтобы предотвратить дальнейшее отмирание тканей и гангрену.