

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

**ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ  
ГІПОТЕРМІЇ АБО  
КРИТИЧНОГО  
ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ?**



м. Кропивницький

**Наша адреса:**

Україна, 25009, Кіровоградська область,  
місто Кропивницький,  
вул. Княгині Ольги, будинок 2  
тел. 0522 330 015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
ми на сайті: [nmc.dsns.gov.ua/kr](http://nmc.dsns.gov.ua/kr)



ми у Facebook:



Гіпотермія — це критичне переохолодження організму, коли температура тіла падає до 35 ° С і нижче.

Важка гіпотермія призводить до зупинки серця і смерті. Переохолодження настає непомітно, при зниженні температури тіла на 1-2 градуси, навіть при русі й фізичній роботі. Нижче розглянемо, як його вчасно виявити та надати допомогу.

Основна причина гіпотермії — втрата тепла на холоді через шкіру і дихання. Чи включається захисна програма — механізм терморегуляції. Організм рятує важливі органи, жертвуючи шкірних покривів, пальцями рук і ніг, носом - без цього людина може вижити.

**Гіпотермію поділяють на три стадії:**

### ЛЕГКА

Температура падає до першої критичної позначки 35-34 ° С. З'являється тремтіння - виділення тепла через м'язову активність. Судини звужуються — шкіра блідне. На цьому етапі легко отримати обмороження.

Сповільнюється обмін речовин, тому людина відчуває загальмованість, апатію, страждає критичне мислення. До симптомів легкої гіпотермії відносяться проблеми з пам'яттю, людина не пам'ятає куди або звідки направляється. Якщо гіпотермія починається на природі в цей момент легко втратити орієнтири. Голод і втома посилюють симптоми.

### СЕРЕДНЬОЇ ТЯЖКОСТІ

Температура тіла знижується до 30 ° С. Пульс слабкий - серце уповільнює роботу, щоб зберегти тепло і захистити мозок. Шкіра стає холодною, безкровною - характерного мармурового відтінку.

Кінцівки насилу згинаються. Порушується обмін речовин, і хімічні реакції в нервовій системі. Прогресують порушення свідомості — сильна сонливість, порушення мови, іноді починаються галюцинації.

### ВАЖКА

Знижена температура, до 27 ° С і нижче. Людина втрачає свідомість, кінцівки клянуть, сильне обмороження. Пульс практично зникає - можна намацати на сонній артерії.

Починаються проблеми з диханням - рідкісне і переривчасте. На цій стадії зіниці не реагують на світло, може зупинитися серце.

Перший супутник гіпотермії - відмороження кінцівок. Відбувається спазм капілярів, до тканин не надходить достатньо кисню і харчування. Процес відбувається на різних стадіях переохолодження. Негативні наслідки посилюють:

- ☹ голод і перевтома;
- ☹ нерухоме або незручне становище;
- ☹ тісне взуття;
- ☹ вологий одяг;

- ☹ ослаблений імунітет;
- ☹ хвороба судин;
- ☹ механічні ушкодження;
- ☹ крововтрата;
- ☹ алкогольне сп'яніння.

Перша допомога при обмороженні. Потрібно прибрати хворого з морозу, поступово зігріти обморожену ділянку, розтерти рукою до почервоніння. Це роблять акуратно, підсилюють тиск поступово, щоб не пошкодити судини.

Після дають хворому тепло, що не гаряче питво. Коли кінцівкам повертається чутливість, потерпілий відчуває біль в ураженій ділянці, необхідно заздалегідь підготувати знеболювальне.

Далі кінцівку загортають теплою тканиною і фіксують на перев'язі, щоб набряк був менше. При сильному обмороженні хворого відвозять до лікарні. Перед цим хворого ретельно утеплюють.

Не можна класти відморожені руки на батарею, інші гарячі поверхні, розтирати снігом, змащувати жиром.

Якщо є можливість — організувати теплу ванну або душ. Температуру води підвищувати поступово, спочатку ледь тепла. Щоб різке посилення кровообігу не зруйнувало судини. Воду поступово доводять до 40 ° С. Приймати ванну потрібно, поки температура тіла не підніметься до стадії легкої гіпотермії — 34 ° С.

**При сильному переохолодженні першої допомоги недостатньо. Потрібно викликати лікаря або відвезти потерпілого до лікарні.**