

UWAGA NA HIPOTERMIE

🕒 03.01.2019

👤 Redaktor

📁 Aktualności

Hipotermię stwierdzamy, kiedy temperatura ciała spada poniżej 35°C. Ochłodzenie organizmu może wystąpić osób ze sprawną termoregulacją w wyniku narażenia na niską temperaturę otoczenia lub wody. W przypadku osób z upośledzonymi mechanizmami termoregulacji np. u dzieci, czy osób starszych hipotermia może rozwinąć się nawet w niezbyt chłodnym otoczeniu. Ryzyko wystąpienia hipotermii wzrasta także po spożyciu alkoholu czy leków, w przebiegu chorób, urazów oraz u osób zaniedbanych socjalnie.

Nadmierne wychłodzenie ciała może wystąpić nawet przy temperaturze otoczenia 0 C. W sytuacji wyziębienia organizm człowieka chroni najważniejsze narządy wewnętrzne, ograniczając dopływ krwi do części dystalnych tj. np. kończyn. Stąd w pierwszej kolejności odmrożenia dotyczą palców, nosa czy uszu.

Pierwsza pomoc:

1. Wezwać zespół ratownictwa medycznego, a do czasu przyjazdu karetki:
2. Zadbać, aby chory leżał spokojnie i nie wykonywał zbędnych ruchów, gdyż ruchy te mogą doprowadzić do odpływu ciepłej krwi z chronionych narządów do kończyn, powodując tym samym powrót krwi zimnej i pogorszenie ogólnego stanu zdrowia, a nawet zatrzymanie czynności życiowych.
3. Zapobiegać dalszej utracie ciepła poprzez:
 - przeniesienie osoby z chłodnego otoczenia, ewentualnie izolowanie od chłodu czy wiatru,
 - rozebranie (poprzez rozcięcie) mokrego i zimnego ubrania,
 - osuszenie i okrycie np. kocami, śpiworami itp. (nie nacierać, nie masować skóry by nie przemieścić krwi do naczyń podskórnych,
 - powoli, samoistnie ogrzewać ciało, (nie robić np. gwałtownie gorących kąpieeli),
 - podawać osobie przytomnej ciepłe napoje,
 - nie podawać napojów alkoholowych (bezwzględny zakaz),
 - osobę nieprzytomną ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej, nie wlewać jej żadnych płynów do ust,
 - w przypadku zatrzymania akcji serca i oddechu rozpocząć czynności resuscytacyjne i kontynuować je do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.



Źródło: <https://kpr.med.pl/aktualnosc/382,uwaga-na-hipotermie>