

## WYCHŁODZENIE ORGANIZMU

**Witam wszystkich bardzo serdecznie ☺**

Ferie szybko minęły - bo jak to w życiu bywa wszystko, co fajne szybciej się kończy ☺, ale na szczęście zima nie odpuszcza i w tym roku jest wyjątkowo piękna.



Jednak, aby nie zgubił Was jej czarodziejski urok, przybliżę Wam **problem wychłodzenia** - stanu, w którym temperatura naszego organizmu jest niższa od minimalnej, dozwolonej temperatury ciała, czyli poniżej wzorcowej 36,6 stopni C.

Na wychłodzenie, które nosi również nazwę **hipotermii**, jesteśmy narażeni przebywając w nieodpowiednio dobranych strojach przy kilku czy kilkunastostopniowych ujemnych temperaturach!

Jednak wychłodzenie naszego organizmu może spowodować nie tylko śnieg i mróz, ale również wiatr i deszcz, a zwłaszcza przebywanie w wodzie, która wychładza nasze ciało 20 razy szybciej niż powietrze - dlatego jeżeli wpadniemy do zimnej wody, z której nie zostaniemy szybko wyciągnięci - grozi nam nieuchronna hipotermia, a w jej następstwie śmierć ☹.

### **Co sprzyja wychłodzeniu poza nieodpowiednim ubiorem?:**

- przebywanie bez ruchu przez dłuższy czas na mrozie,
- niedożywienie,
- spożycie alkoholu, który rozszerza naczynia krwionośne, przez co organizm traci szybciej ciepło,
- zażywanie leków uspokajających i antydepresyjnych.

I tak, gdy przy lekkim wychłodzeniu organizmu grozi nam przeziębienie, poważna infekcja górnych dróg oddechowych, która w obecnej sytuacji może narazić nas na jeszcze poważniejsze komplikacje.

Silne wychłodzenie, gdy temperatura ciała spada do ok 28 stopni C, grozi nam śmiercią.

### **Objawy wychłodzenia organizmu uzależnione są od jego stopnia. Przy:**

#### **➤ 36– 34 st. C – osoba może sobie sama pomóc:**

- dreszcze, uczucie marznięcia, zimne, osłabione kończyny, dezorientacja, zawroty głowy.

Dreszcze to pierwszy sygnał, że trzeba szukać miejsca, by się ogrzać albo założyć kolejne warstwy ubrania, by zatrzymać ciepło.

Dreszcze pojawiają się wówczas, gdy nasze ciało czując, że traci poziom temperatury niezbędny do prawidłowego funkcjonowania wszystkich organów próbuje ją podwyższyć wymuszając ruch mięśni.

W stadium dreszczy wychłodzenie jest niewielkie - wystarczy udać się w cieplejsze miejsce, wysuszyć (jeśli ciało jest mokre) i pić ciepłe płyny, by się rozgrzać.

➤ **34-30 st. C – osoba nie może sobie sama pomóc:**

- zmniejszona reakcja na dotyk, ból z zimna, skurcze mięśni, apatia, dezorientacja, zaburzenia świadomości.

➤ **30-28 st. C – stan bardzo zły:**

- brak dreszczy, sztywność mięśni, utrata świadomości, problemy z mową (bełkot) i ruchem.

➤ **poniżej 28 st. C – stan krytyczny:**

- utrata świadomości, zimna, sino-zielona skóra, puls i oddech słabo wyczuwalny lub jego brak.

Mam nadzieję, że nigdy nie będziecie musieli wykorzystywać tej wiedzy w realu jednak uważam, że każdy powinien znać **zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacji wychłodzenia organizmu:**

1. Zabezpieczyć poszkodowanego przed dalszą utratą ciepła. Stopniowo rozgrzewać ciało. Najlepiej zdjąć zimne lub mokre ciuchy i okryć poszkodowanego ciepłymi ubraniami lub kocami. Nie należy masować kończyn, ponieważ zimna krew może dostać się do serca i zatrzymać krążenie. Z tego samego powodu ofiara nie powinna wykonywać żadnych niepotrzebnych ruchów.
2. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, nie oddycha i nie da się wyczuć tętna – należy jak najszybciej wezwać pogotowie ratunkowe i przystąpić do resuscytacji.
3. Jeśli jest nieprzytomny, ale ma zachowany oddech i tętno, należy zdjąć z niego mokrą odzież, okryć suchymi kocami i ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej. Trzeba wezwać pogotowie ratunkowe i monitorować stan poszkodowanego.
4. Gdy wychłodzona osoba jest przytomna, można jej podać słodki napój (dostarczy szybko przyswajalnych kalorii i rozgrzeje „od środka”). Do picia podajemy ciepłe (ale nie gorące) napoje, a do pleców, szyi, głowy i ud można przyłożyć np. ocieplone grzejnikiem koce (w żadnym wypadku nie wolno jej zanurzać w gorącej wodzie!).

**Mam nadzieję, że będziecie dbali o siebie unikając wychłodzenia. Podczas mroźnej pogody ubierajcie się na cebulkę zakładając kilka warstw odzieży, noście czapki, rękawiczki.**

**Wierzcie mi - wyglądacie wtedy zdecydowanie fajniej niż eksponując odmrożone kostki i nosy 😊.**

Pozdrawiam: Alina Tyda.