

Hipotermia și degerăturile

Expus la frig, corpul uman se răcește, iar temperatura scade. Dacă persoana respectivă nu poartă îmbrăcăminte adecvată condițiilor meteo, corpul se răcește excesiv - sub temperatura normală 36,4°C - și se instalează hipotermia, ce poate duce la degerături și, în final, la deces.

Hipotermie

Hipotermia este definită ca fiind o temperatură corporală centrală mai mică sau egală cu 35°C și este clasificată în: ușoară (de la 35 la 32°C), moderată (< 32 până la 28°C) sau severă (< 28°C). Hipotermiile moderate sunt însoțite de frisoane intense provocate de sistemul de apărare al organismului, prin care acesta produce energie -căldură. La hipotermiile majore, scăderea temperaturii este responsabilă de tulburări ale stării de conștiență, chiar de comă, de depresie respiratorie, de încetinire a frecvenței cardiace și de o scădere progresivă a presiunii arteriale cu diminuarea debitului cardiac. Cazurile cele mai grave duc la moarte.

Degerături

Degerăturile evoluează de la ușoare la grave. În prima etapă se observă eritem pe tegumente - o înroșire a pielii, senzațe de furnicături și mâncărimi (cele mai expuse sunt membrele inferioare, capul, nasul și urechile). Victima va fi transportată de urgență într-o încăpere caldă, nu foarte călduroasă, iar încălzirea trebuie făcută treptat. Dacă persoana rămâne expusă la frig, se instalează etapa a doua - porțiunile afectate de frig încep să se umfle și să doară. În cea de-a treia etapă, odata cu evoluția degerăturilor, durerile dispar, tegumentele înroșite devin vineții, semn că circulația în membre a fost grav afectată, iar fără un tratament adecvat se poate ajunge la cangrenă și la amputarea membrului degerat.

Ce favorizează hipotermia și degerăturile:

- îmbrăcăminte inadecvată;
- sedativele și antidepresivele;
- malnutriția;
- consumul excesiv de alcool - alcoolul dilată vasele de sânge, astfel organismul pierde căldură mai repede;
- staționarea în frig pe o perioadă lungă de timp.

Ținuta adecvată

Atunci când mergeți la munte să schiați, amintiți-vă să aveți la dumneavoastră îmbrăcăminte adecvată care să vă protejeze împotriva vântului, ploilor și a umidității. Ținuta trebuie aleasă în funcție de tipul de efort pe care îl veți depune - hainele prea călduroase vă pot face să transpirați și astfel favorizați posibilitatea apariției hipotermiei. Cele mai expuse la degerături sunt capul, urechile, nasul și membrele, de aceea nu uitați să purtați cizme călduroase (nu prea strâmte), căciulă (30% din energia corpului este pierdută prin cap) și mănuși impermeabile.

Primul ajutor în caz de hipotermie

Hipotermia sau degerăturile apar cel mai adesea în expediții montane lungi, iar de multe ori un factor de risc îl constituie echipamentul inadecvat al turiștilor. În cazul în care persoana prezintă semne de degerături sau hipotermie, trebuie transportată de urgență într-o încăpere încălzită, dar nu foarte călduroasă, iar re-încălzirea trebuie făcută treptat. Încălzirea rapidă conduce la o scădere a temperaturii centrale și automat va avea efecte negative asupra organismului victimei. Schimbați hainele victimei cu haine uscate și calde și administrați-i băuturi calde și dulci. Hipotermia este echivalentă cu deshidratarea organismului, de aceea e vital să administrați victimei multe lichide care vor îmbunătăți circulația și vor accelera încălzirea corpului.

Primul ajutor în caz de degerături:

- scoateți hainele ude și încălțăminte;
- acoperiți persoana degerată cu păături;
- în caz de degerături severe nu mișcați membrele victimei;
- zonele degerate trebuie acoperite cu pansamente sterile;
- administrați victimei băuturi calde, dulci, dar nu alcool;
- în caz de degerături severe, contactați imediat medicul sau ambulanța.

Atenție!

Atunci când încălziți victima, nu trebuie:

- să scufundați victima în apă fierbinte
- să faceți masaj sau să frecați parte degerată deoarece aceasta determină răspândirea sângelui rece și în alte părți ale corpului și determină deteriorarea pielii degerate
- să administrați băuturi alcoolice victimei
- să expuneți victima la căldura emisă de radiatoare, cuptoare etc.
- nu rupeți veziculele
- o persoană cu degerături avansate nu trebuie deplasată (chiar și pasiv).

Înainte de a pleca într-o călătorie în străinătate, achiziționați o poliță de asigurare. Aceasta va acoperi costurile tratamentului medical în străinătate.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să ne lăsați un mesaj în secțiunea de [contact de pe site](#). Solicitarea dvs. va fi tratată cu prioritate și vom reveni cu un răspuns cât mai curând posibil.

Ați găsit informația pe care o căutați în acest articol? [Da](#) | [Nu](#)