**Переохлаждение организма (гипотермия)** – общее состояние человека, при котором [**нормальная температура тела**](https://medicina.dobro-est.com/temperatura-tela-ponizhennaya-normalnaya-i-vyisokaya.html)падает до отметок +35°C и ниже. Основной причиной переохлаждения является воздействие на организм холода, т.е. пребывание человека в холодной среде без защитных средств, например, теплой одежды.

Переохлаждение организма характеризуется угнетением нормального функционирования многих его систем и органов. Так, **при** [**пониженной и низкой температуре тела**](https://medicina.dobro-est.com/ponizhennaya-i-nizkaya-temperatura-tela-36-35-34-33-c.html) замедляется обмен веществ, кровообращение, сердцебиение, возникают процессы кислородного голодания тканей и так далее. Если процесс потери тепла организмом не остановить, через некоторое время человек может умереть.

**Факторы, которые способствуют переохлаждению организма:**

**погодные условия** — пониженная или низкая температура окружающей среды, в которой пребывает человек;

недостаточное количество **одежды** на человеке в холодную пору также способствует переохлаждению организма;

**заболевания и патологические состояния** могут способствовать переохлаждению организма.

**Среди других причин переохлаждения можно выделить:**

отсутствие телодвижения на холоде в течение длительного времени;

прогулка на холоде без головного убора;

переутомление;

недоедание, диета (недостаток в питании жиров, углеводов или [**витаминов**](https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html)**)**;

пребывание в постоянном нервном напряжении.

**Симптомы переохлаждения характеризуются 3 степенями переохлаждения.**

**1 степень переохлаждения (легкая степень)** — температура тела организма понижается до отметок — 32-34 °С. При такой температуре тела кожные покровы начинают бледнеть и покрываться мурашками («гусиная кожа»), возникает [озноб](https://medicina.dobro-est.com/oznob-prichinyi-simptomyi-lechenie-i-profilaktika.html), с помощью которого организм пытается сохранить потерю тепла. У человека начинает происходить угнетение речевого аппарата – говорить становится труднее. На данном этапе, возможен процесс обморожения организма 1-2 степени.

**2 степень переохлаждения (средняя степень)** — температура тела организма понижается до отметок — 32-29 °С. Кожа начинает синеть, сердцебиение замедлятся до 50 ударов в минуту, происходит угнетение функционирования дыхательной системы – дыхание становится более редким и поверхностным. Из-за понижения кровообращения, все системы и органы недополучают необходимого количества кислорода, у человека проявляется повышенная сонливость. 2 степень переохлаждения организма характеризуется [обморожением организма 1-4 степеней](https://medicina.dobro-est.com/obmorozhenie-priznaki-stepeni-i-pervaya-pomoshh-pri-obmorozhenii.html).

**3 степень переохлаждения (тяжелая степень)** — температура тела организма понижается до 29 °С и ниже. Частота сердечных сокращений уменьшается до 36 ударов в минуту, проявляется кислородное голодание, [**артериальное давление падает**](https://medicina.dobro-est.com/ponizhennoe-i-nizkoe-davlenie-100-90-80-70-60-na-60-i-nizhe.html), человек часто теряет сознание или впадает в глубокую кому. При отсутствии неотложной помощи потерпевший может быстро умереть. В большинстве случаев, 3 степень переохлаждения организма характеризуется обморожением пострадавшего 4 степени.

**Первая помощь при переохлаждении**

******

******

******

******

**При отогревании человека нужно помнить одно правило – согревать нужно постепенно! Нельзя после холода сразу же окунуться в горячий душ, или всунуть руки под струю горячей воды из крана. Резкий перепад температуры с холодного на горячее способствует повреждению капилляров, что может вызвать внутренние кровоизлияния и другие опасные осложнения.**

Переохлаждение организма способствует угнетению деятельности иммунной системы, которая является защитным барьером человека от различной болезнетворной микрофлоры — [вирусов](https://medicina.dobro-est.com/virusyi) (гриппа, парагриппа), [бактерий](https://medicina.dobro-est.com/bakterii-klassifikatsiya-gruppyi-klassyi-poryadki-semeystva-rodyi-vidyi) и другой [инфекции](https://medicina.dobro-est.com/infektsiya).



****

Краевое государственное казённое образовательное учреждение ДПО «Учебно-методический центр

 по гражданской обороне,

чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности

Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15 т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38

****

**Учебно-методический центр**

**по гражданской обороне,**

**чрезвычайным ситуациям**

**и пожарной безопасности**

**Красноярского края**

**Переохлаждение организма. Первая помощь**



**г. Красноярск**