

# HIPOTERMIA

## WYCHŁODZENIE ORGANIZMU DO TEMPERATURY PONIŻEJ 35°C

Gwałtowne zanurzenie (wpadnięcie) do zimnej wody lub długotrwałe leżenie na ziemi, gdy temperatura otoczenia jest bliska 0°C, prowadzi do wychłodzenia, zwanego hipotermią ogólną.

W zależności od temperatury ciała wyróżnia się hipotermię: ► lekką – łagodną (35–32°C),  
► średnią – umiarkowaną (32–30°C) i ► ciężką (poniżej 30°C).

**Obniżenie temperatury do 25°C prowadzi do zatrzymania akcji serca.**

### SKUTKI HIPOTERMII

- Centralizacja krążenia – skóra i kończyny szczególnie są narażone na zmniejszony przepływ krwi.
- Obniżenie ciśnienia krwi i tętna – skutkuje spowolnieniem metabolizmu i spadkiem zapotrzebowania na tlen (korzystny skutek).

### Postępowanie z poszkodowanym znajdującym się w stanie hipotermii

- Zabezpieczenie poszkodowanego przed dalszą utratą ciepła (zdjęcie mokrej odzieży i ogrzanie go).
- Ułożenie poszkodowanego na plecach i nieporuszanie nim.
- W hipotermii lekkiej – bierne ogrzanie poprzez okrycie kocami i przeniesienie do ciepłego pomieszczenia lub, gdy jest taka możliwość, czynne ogrzewanie zewnętrzne poprzez zastosowanie ciepłego powietrza, ciepłej kąpieli.
- W hipotermii średniej – czynne ogrzanie zewnętrzne, ale tylko tułowia, tzw. okład Heimlicha.
- W hipotermii ciężkiej – postępowanie jak w średniej plus ogrzewanie czynne wewnętrzne, np. wentylowanie poszkodowanego ciepłym, nawilżonym tlenem (jest to już postępowanie przyrządowe).
- Jeżeli u poszkodowanego stwierdza się brak oddechu i tętna – prowadzenie wentylacji i masażu serca – **resuscytacja krążeniowo-oddechowa**.