

# هبوط حرارة الجسم

## إدارة هبوط حرارة الجسم (حالة ناجمة عن البرد)

### الإدارة

1. اتبع DCBASRD.
2. انقل المريض إلى مكان دافئ جاف.
3. احم المريض ونفسك من الريح والمطر والقَطِط (طبقات الجليد الرقيقة) والبرد والأرض المبللة.
4. حرِّك المريض بأكثر قدرٍ من الرقة وتجنَّب الأنشطة أو الحركة الزائدة.
5. أبقِ المريض في وضع أفقي.
6. انزع الثياب المبتلة عنه.
7. دَفِّ المريض: ضعه بين بطانيات أو في حقيبة النوم أو لفه ببطانية حرارية/فراغية وغط رأسه للحفاظ على حرارة الجسم. ويمكن استخدام أكياس المياه الساخنة والكمادات الساخنة على عنق المريض وإبطيه وإربتيه.
8. أعطِ المريض سوائل دافئة إذا كان بوعيه (تجنَّب الكحول تماماً).
9. وقرِّ الدفء للمريض. ليكن هدفك تثبيت درجة الحرارة الأساسية بدلاً من محاولة إعادة التدفئة السريعة. لا تستخدم المدافئ المشعة مثل مدافئ الحطب أو المدافئ الكهربائية ولا تفرك الأماكن المتأثرة.

### الإشارات والأعراض

الإشارات التحذيرية المبكرة يمكن أن تشمل ما يلي:

- الشعور بالبرد
- الارتعاش
- الخرق وارتخاء الكلام
- عدم الاكتراث والسلوك غير العقلاني.

### مع انخفاض درجة حرارة الجسم:

- يتوقف عادةً الارتعاش
  - قد يكون من الصعب العثور على النبض
  - قد يتباطأ معدّل دقات القلب
  - يستمر مستوى الوعي بالهبوط.
- يبلوغ الجسم درجة حرارة 30 مئوية:**
- يُحتمل حدوث الغياب عن الوعي
  - يُحتمل تغيّر إيقاع نبض القلب.

مع هبوط درجة حرارة الجسم إلى معدّل حتى أدنى من ذلك، يمكن أن يتوقف القلب ما يؤدي إلى الوفاة.

### تحذير

اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) لطلب الإسعاف إذا انحدر مستوى الوعي أو توقف الارتعاش أو صار من الصعب العثور على نبض القلب.

في حالة الطوارئ اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) لطلب الإسعاف.

تعلم الإسعافات الأولية. تفقد الموقع [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) أو اتصل على الرقم 1300 360 455.

© St John Ambulance Australia. لا يجوز نسخ أو إعادة إنتاج هذه المعلومات بدون إذن خطي مسبق من الناشر. والمعلومات هذه ليست بديلاً للتدريب على الإسعافات الأولية. توصي جمعية St John بأن يتدرَّب الجميع على الإسعافات الأولية.