

# ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ



Διαχείριση υποθερμίας (ασθένεια που οφείλεται στο κρύο)

## Σημάδια και συμπτώματα

**Πρώρα σημάδια μπορεί να περιλαμβάνουν:**

- αίσθημα κρύου
- τρεμούλιασμα (ρίγος)
- αδεξιότητα και τραύλισμα στην ομιλία
- Απάθεια και ευερέθιστη συμπεριφορά.

**Καθώς η θερμοκρασία του σώματος πέφτει:**

- το ρίγος συνήθως σταματά
- ο παλμός μπορεί δύσκολα ν' ανιχνευτεί
- μπορεί να επιβραδυνθεί ο καρδιακός ρυθμός
- το επίπεδο συνείδησης συνεχίζει να μειώνεται.

**Σε θερμοκρασία σώματος γύρω στους 30 βαθμούς Κελσίου (30°C)**

- πιθανή έλλειψη αισθήσεων
- ο καρδιακός ρυθμός είναι πιθανόν ν' αλλάξει

Καθώς η θερμοκρασία του σώματος πέφτει κι άλλο, μπορεί να να επέλθει καρδιακή προσβολή, με αποτέλεσμα τον θάνατο.

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Καλέστε για ασθενοφόρο (τρία μηδενικά: 000) εάν το επίπεδο συνείδησης μειώνεται, σταματά το ρίγος ή είναι δύσκολο να βρείτε παλμό.

## Διαχείριση

1. Ακολουθήστε το σχέδιο δράσης DRSABCD.
2. Μετακινήστε τον ασθενή σε ένα ζεστό, ξηρό μέρος.
3. Προστατέψτε τον ασθενή και τον εαυτό σας από αέρα, βροχή, χιονόνερο, κρύο, υγρό έδαφος.
4. Μεταχειριστείτε τον ασθενή όσο πιο προσεκτικά μπορείτε και αποφύγετε υπερβολική δραστηριότητα ή κίνηση.
5. Κρατήστε τον ασθενή σε οριζόντια θέση.
6. Αφαιρέστε τυχόν υγρά ρούχα.
7. Ζεστάνετε τον ασθενή: βάλτε τον ανάμεσα σε κουβέρτες, σε υπνόσακο ή τυλίξτε τον σε θερμική κουβέρτα ή κάτι παρόμοιο και καλύψτε το κεφάλι για να διατηρήσετε την θερμοκρασία του σώματος. Μπουκάλια με ζεστό νερό, θερμοφόρες μπορούν να τοποθετηθούν στον λαιμό του ασθενούς, στις μασχάλες και στη βουβωνική χώρα.
8. Δώστε στον ασθενή ζεστά ροφήματα, εφόσον έχει τις αισθήσεις του (ΟΧΙ αλκοόλ).
9. Εξασφαλίστε ζεστασιά στον ασθενή. Προσπαθήστε να σταθεροποιήσετε μια συγκεκριμένη θερμοκρασία παρά να προσπαθήσετε να τον ξαναζεστάνετε σε σύντομο χρόνο. Μην χρησιμοποιείτε θερμική ακτινοβολία, όπως ηλεκτρικές θερμάστρες και μην τρίβετε τις περιοχές (τα μέλη του σώματος) που έχουν πληγεί.

**Σε επείγουσα ανάγκη καλέστε τα τρία μηδενικά (000) για ασθενοφόρο.**

**Μάθετε Πρώτες Βοήθειες. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) ή καλέστε 1300 360 455.**

© St John Ambulance Australia. Αυτή η πληροφορία δεν μπορεί να αντιγραφεί ή να αναπαραχθεί χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Η πληροφορία αυτή δεν αποτελεί υποκατάστατο για την παροχή πρώτων βοηθειών. St John συνιστά ότι ο καθένας πρέπει να εκπαιδευτεί στην παροχή πρώτων βοηθειών.