

Podchlazení

Celkový pokles tělesné teploty spojený se selháním termoregulace. Podchlazení nastává při poklesu tělesné teploty pod 35 °C.

Podporující faktory:

- věk – novorozenec, malé děti, starší lidé
- poranění nebo onemocnění, polytrauma, nitrolebeční krvácení, nádory CNS, poruchy CNS, cévní mozkové příhody, hypoglykemie, popáleniny, nedostatečná výživa
- únava a nedostatečná fyzická aktivita
- nevhodné a nepřiměřené oblečení
- požití alkoholu a jiných návykových látek (drogy, sedativa, hypnotika, antidepressiva)

Mírné podchlazení: tělesná teplota 32-35 °C

Příznaky:

- bolest pociťovaná v končetinách
- třesavka
- zrychlený pulz a dech
- chladná a bledá kůže
- zmatenost
- poruchy jemné motoriky

Střední podchlazení: tělesná teplota 28-32 °C

Příznaky:

- ústup pocitu bolesti
- nepravidelné dýchání
- zpomalené dýchání
- zpomalené reflexy
- rozšířené zornice
- spavost
- apatie

Těžké podchlazení: tělesná teplota méně než 28 °C

Příznaky:

- poruchy vědomí až bezvědomí
- pomalý, těžko hmatný tep
- nepravidelné dýchání
- svalová ztuhlost
- zástava dýchání a srdeční činnosti

Postup předlékařské první pomoci:

- zajistit transport z nepříznivého prostředí (zamezit dalšímu působení chladu)
- postiženého postupně ohřívat
- použít alufólii – zabraňuje další ztrátě tepla
- zajistit a monitorovat vitální funkce
- provést protišoková opatření
- zajistit transport k odbornému vyšetření, příp. volat 155
- nepodávat alkohol!

Kontrolní otázky pro mladší žáky

1. Jak lze předcházet podchlazení?
2. K jakému závažnému stavu může následkem podchlazení dojít?
3. Jak se oblékáš v zimě?

Kontrolní otázky pro starší žáky

1. Jaká je normální tělesná teplota zdravého člověka?
2. K jakému závažnému stavu může následkem podchlazení dojít?
3. Proč je riziko vzniku podchlazení po požití drog a alkoholu větší?