**СМРЗАВАЊЕ (ОПШТА ХИПОТЕРМИЈА)**

Смрзавање је стање снижене опште телесне температуре. Настаје када организам губи више топлоте него што је може створити. Алкохолисана стања, исцрпљеност и ниска температура околине убрзавају настанак смрзавања. Новорођенчад и мала деца су врло склона смрзавању због мале телесне масе и неразвијених заштитних терморегулационих механизама.

**Знакови смрзавања**

У почетку особа има осећај хладноће и дрхти (овај стадијум може и изостати). Касније осећај хладноће престаје, јављају се умор, тромост и велика жеља за сном. Све телесне и психичке функције се успоравају. Понекада се јављају привиђења. Са даљим снижавањем телесне температуре особа губи свест. Дисање и рад срца се јако успоравају. Ако се не пружи помоћ, смрт наступа због престанка дисања и срчаног рада.

**Поступак**

Ако је смрзнути при свести:

Унети га у топлу просторију.

Влажну и мокру одећу заменити сувом.

Дати му топла, заслађена, безалкохолна пића.

Може се употребити термофор и слични извори топлоте за загревање болесника (топла цигла, камен), али не прислањати их директно на тело, него преко слојева одеће.

Ако на располагању нема топле просторије, покушати са изоловањем особе са свих страна одећом /текстилом/простиркама, новинским папиром или другим материјалом. Позвати помоћ.

Ако смрзнута особа није при свести проверити дисање и срчани рад и по потреби започети мере оживљавања.

У стању **хипотермије** дисање и срчани рад могу бити толико ослабљени и успорени да се не примећују, то јест тешко региструју од стране затечених лица. Постојање и минималног дисања од само 2–3 удисаја у минути искључује потребу оживљавања. При оживљавању смрзнуте особе треба бити упорнији него иначе, јер вреди правило да болесник није мртав док није топао и мртав.

Загревање смрзнуте особе без свести треба спроводити постепено и то тако да се прво греје труп болесника, тј. предео срца.

Равномерно загревање целог тела могло би бити кобно јер ширење крвних судова при загревању доводи до пада крвног притиска и истовременог прилива хладне крви с периферије организма у срце што може изазвати срчани застој.