

## Patologie da freddo

Basse temperature, vento, neve, pioggia, umidità possono causare l'abbassamento della temperatura corporea oppure il raffreddamento delle estremità degli arti, del viso e delle orecchie, estremo tentativo dell'organismo umano di conservare l'idonea temperatura degli organi interni sacrificando le parti più esterne.

Nel primo caso si tratta di **ipotermia**, nel secondo si parla di **congelamento**.

### Ipotermia

Si possono distinguere diverse forme di ipotermia e diversi gradi di congelamento:

- **ipotermia lieve:** la temperatura corporea si assesta tra i 35 e i 32° C; la sintomatologia è caratterizzata da brividi, tachicardia, rossore cutaneo;
- **ipotermia media e grave:** la temperatura corporea si assesta tra i 32-28° C: compare uno stato soporoso, l'attività cardiorespiratoria è rallentata, la muscolatura è rigida, si presentano aritmie cardiache.

### *cosa fare*

*Nella forma lieve:*

- isolare rapidamente il soggetto dal freddo
- stimolare i movimenti attivi
- riscaldare il torace ed il collo con impacchi caldi (40° C)

*Nella forma moderata e grave:*

- isolare il paziente con vestiti asciutti o coperte termiche coprendo accuratamente il torace, il collo e la testa
- evitare di somministrare bevande
- evitare di provocare movimenti attivi e passivi
- non somministrare farmaci
- praticare il massaggio cardiaco esterno

### Congelamento

- **Congelamento di 1° grado:** rossore, dolore, che scompaiono rapidamente o dopo riscaldamento esterno;
- **Congelamento di 2° grado:** il dolore scompare, la cute si presenta pallida, insensibile, evoluzione verso la necrosi dei tessuti;
- **Congelamento di 3° grado:** la cute è bluastra, compaiono delle vescicole, e la necrosi dei tessuti.

*cosa fare*

- immergere la parte colpita in acqua a 42-43° C in recipiente non riscaldato direttamente da fiamma, mantenendo la temperatura con aggiunta di acqua calda non bollente
- la zona interessata, dopo che ha ripreso normale colore e perfusione sanguigna, non deve essere esposta nuovamente al freddo
- la somministrazione di antibiotici per prevenire le eventuali infezioni e di antiaritmici deve comunque avvenire sotto sorveglianza medica.

**L'importanza dell'abbigliamento**

L'abbigliamento più adatto per chi si deve difendere dalle basse temperature, umidità, piogge, neve, vento deve essere organizzato in "strati".

Gli strati più interni intrappolano l'aria, quelli più esterni proteggono dai diversi eventi atmosferici.

Ogni strato deve essere più ampio del precedente per prevenire le costrizioni e mantenere l'intercapedine isolante costituita dall'aria.

Le aperture del collo e della vita sono necessarie perché favoriscono la ventilazione con eliminazione del sudore che si produce durante l'attività fisica.

Una particolare attenzione merita la testa che, con una temperatura di 0° C, senza vento, può perdere in un'ora un quarto dell'intera produzione di calore del corpo.

È inoltre opportuno proteggere con guanti e manopole le mani, con adatte calzature i piedi. Le calzature devono essere possibilmente leggere e robuste.