

ODMROŻENIA

Miejscowe działanie zimna (niskiej temperatury), głównie powietrza atmosferycznego powoduje odmrożenia. Do powstawania odmrożeń może również przyczyniać się duża wilgoć oraz działanie wiatru. Odmrożeniom najczęściej ulegają palce u rąk i nóg oraz uszy i nos. Do odmrożenia kończyn dolnych w dużym stopniu przyczynia się m.in. noszenie przemoczonego lub ciasnego obuwia oraz przymusowy brak ruchu, który utrudnia wytwarzanie ciepła w organizmie.

Na odmrożenia narażone są osoby w podeszłym wieku, cierpiące na: cukrzycę, niedokrwistość lub dolegliwości naczyń krwionośnych, a także osoby będące pod wpływem alkoholu lub środków odurzających (upośledzone zostaje prawidłowe czucie i reagowanie na zimno).

Ze względu na charakter i stopień ich nasilenia przyjmuje się 4-stopniową skalę oceny odmrożeń:

Stopień I cechuje się „zbieleniem” skóry, obrzękiem, który następnie staje się sinoczerwony. Gojenie może potrwać 5–8 dni, choć potem pozostaje wzmożona wrażliwość danego miejsca na skórze na działanie chłodu.

Stopień II charakteryzuje się wystąpieniem obrzękniętej i sinoczerwonej skóry, na której tworzą się różnej wielkości pęcherze podnaskórkowe wypełnione krwistą zawartością. Gojenie zajmie 15–25 dni i nie wykształcają się blizny. Tu też pozostaje nadwrażliwość na chłód.

III stopień oznacza martwicę skóry z rozwojem stanu zapalnego. Odmrożone tkanki z czasem otorbijają się, na miejscach uszkodzeń pozostają zmiany. Uszkodzone zostają nerwy czuciowe, co w efekcie doprowadza do braku czucia w tych fragmentach ciała.

IV stopień – rozwija się głęboka martwica, dochodząca do tkanki kostnej. Skóra ma barwę czarną, tkanka podskórna jest galaretowato obrzęknięta, a przy ucisku wydobywa się krwisty, surowiczy płyn. Odmrożone części, np. palce, mogą ulegać mumifikacji i nawet odpaść. Zazwyczaj konieczna jest amputacja.

Odmrożenia - pierwsza pomoc i leczenie

Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia, szczególnie gdy odmrożona część ciała jest jeszcze biała, obejmuje możliwe szybkie przywrócenie w niej krążenia krwi. W tym celu stosujemy szybkie ogrzanie zaatakowanej kończyny w coraz wyższej temperaturze lub ogrzewanie ręcznikami. Ogrzewanie należy rozpocząć wodą o temperaturze 25–30°C,

aby po kilkunastu minutach zwiększyć ją aż do 38–40°C. Tego rodzaju postępowanie należy stosować do czasu, gdy tkanki uzyskają odpowiednią temperaturę.

W trakcie ogrzewania odmrożonych części ciała może pojawić się nieprzyjemne uczucie mrowienia i pieczenia (niekiedy bardzo bolesne). Po kąpieli można odmrożone miejsca delikatnie nacierać małą ilością 70 proc. alkoholu etylowego aż do momentu, gdy skóra stanie się różowa. Następnie zaleca się założenie jałowego opatrunku z grubą warstwą waty. Z tak ciepło owiniętymi kończynami chory powinien zostać przetransportowany do szpitala.

Uwaga! Nie wolno nacierać odmrożonych fragmentów ciała śniegiem lub zimną wodą, ponieważ może to spowodować więcej negatywnych skutków niż pożytku na skutek uszkodzenia zmarzniętych tkanek. W przypadku odmrożeń zaleca się również spożywanie ciepłych napojów/wodnistych pokarmów. Przy odmrożeniach od II stopnia i w górę należy aplikować surowicę przeciwzęzcową.

Czy alkohol rozgrzewa?

Alkohol sprawia, że czujemy rozchodzące się po całym ciele ciepło, które wynika z rozszerzenia naczyń, ale faktycznie nie podnosi temperatury. **Alkohol nie rozgrzewa, gdyż nie dostarcza organizmowi ciepła, które ten może spożytkować.** Dostarcza za to kalorii, które organizm przetworzy na ciepło, ale to trwa i nie jest tak efektywne.

Picie alkoholu może zafałszować obraz temperatury otoczenia i negatywnie wpłynąć na zdolność naszego organizmu do termoregulacji.

Jak można zapobiec odmrożeniom?

1. Noś ciepłą oraz suchą odzież. Powinna ona zapewniać właściwą izolację oraz umożliwiać parowanie potu.
2. Pod okrycie wierzchnie zakładać kilka warstw nieco luźniejszych ubrań.
3. Chronić dłonie oraz stopy przed działaniem wilgoci i zimna (np. noś grube skarpety, rękawiczki).
4. Głowa powinna być osłonięta, aby nie dopuścić do zbyt dużej utraty ciepła.
5. Odsłonięte części ciała smaruj tłustym kremem.
6. Pamiętaj, że ruch na świeżym powietrzu wspomaga krążenie krwi, co jednocześnie zapobiega odmrożeniom.

Hipotermia - jakie są stadia?

Hipotermia dzieli się na kilka stadiów wychłodzenia:

Faza obronna – temperatura ciała wynosi wtedy 34-36 st. C., objawami są gęsia skórka i dreszcze. Dreszcze to reakcja obronna organizmu, ciało poprzez ruch chce wytworzyć więcej ciepła.

Faza łagodna (32-28 st. C.) – pojawiają się zawroty głowy, drżenie mięśni, osłabienie kończyn i dezorientacja. Ofiara jest jeszcze w stanie sobie pomóc.

Faza umiarkowana – wcześniejsze objawy występują w silniejszym stopniu, do tego dochodzą skurcze mięśni, ból z zimna, apatia, zubożenie, zaburzenia świadomości i bełkotliwa mowa.

Ciężka hipotermia występuje wtedy, gdy temperatura ciała spada poniżej 28 st. C. Objawy to wolny puls, słabo wyczuwalny oddech, sina skóra oraz utrata świadomości, mogąca doprowadzić do śmierci.

Jak wyjść z hipotermii?

Przede wszystkim należy unikać gwałtownego ogrzewania. Należy to robić stopniowo. Gorący prysznic tylko zaszkodzi, a nie pomoże, bo może spowodować szok termiczny.

Wychłodzona osoba nie powinna też wykonywać gwałtownych ruchów. Nie należy jej podnosić ani gwałtownie przewracać do pozycji bocznej bezpiecznej, trzeba to zrobić delikatnie. Krążenie krwi osoby narażonej na długie przebywanie w zimnie utrzymywane jest głównie w mózgu, sercu i płucach. Nagły ruch spowoduje, że do serca przedostanie się krew z zimnych części ciała, a to może spowodować zatrzymanie krążenia.

Osobę wychłodzoną musimy zabezpieczyć przed dalszym wychładzaniem. Nie nacieramy jej i nie masujemy. Należy okryć kurtką, kocem lub folią termiczną, materiał izolacyjny (może to też być karton, styropian) można też położyć pod jej ciałem. Jeżeli osoba jest przytomna, można podać ciepłe i słodkie napoje. Nie powinna to być jednak kawa, a tym bardziej alkohol. Nie podajemy też stałych pokarmów. Jeżeli mamy możliwość, to zdejmujemy mokre i zimne ubranie i zastępujemy je suchym, nie zapominamy o nakryciu głowy.

Jeśli hipotermia jest głęboka, mamy do czynienia osobą nieprzytomną. Trzeba sprawdzić oddech i tętno. Przy hipotermii praca płuc i serca zwalnia, dlatego też należy wydłużyć czas sprawdzania funkcji życiowych. Rozpoczynamy masaż serca. Uciskamy klatkę piersiową i wykonujemy sztuczne oddychanie. Gdy wróci krążenie, należy chorego zabezpieczyć i czekać na przyjazd karetki.

Jeśli u osoby wychłodzonej temperatura ciała spadła poniżej 28 st. C., musi on bezwzględnie trafić do szpitala.