



یخ‌زدگی بدن در سرمای شدید

یخ‌زدگی در اغلب موارد به دنبال کاهش درجه حرارت محیط به کمتر از صفر درجه سانتی گراد (مثلاً در برف و بوران) اتفاق می افتد و معمولاً احتمال آسیب در نقاطی که دورتر از قلب هستند یا سطح بیشتری در معرض سرما دارند بیشتر است. انگشت‌های پا و دست، گوش‌ها و بینی از این گونه اندام‌ها هستند.

یخ‌زدگی در اغلب موارد به دنبال کاهش درجه حرارت محیط به کمتر از صفر درجه سانتی گراد (مثلاً در برف و بوران) اتفاق می افتد و معمولاً احتمال آسیب در نقاطی که دورتر از قلب هستند یا سطح بیشتری در معرض سرما دارند بیشتر است. انگشت‌های پا و دست، گوش‌ها و بینی از این گونه اندام‌ها هستند.

هنگام سرمای زیاد، رگ‌ها در اندام‌ها و پوست بدن انسان آغاز به تنگ شدن می‌کنند. این سازوکاری است تا بدن گرمای کم‌تری از دست بدهد.

سرماهای شدید و طولانی باعث می‌شود تا این تنگی رگ‌ها باعث رسیدن کم خون به آن اندام یا پوست شود.

سرمای زیاد و گردش خون پایین می‌تواند باعث نابودی بافت شود.

علائم یخ‌زدگی

* احساس سرما در ناحیه مربوطه که سپس به احساس درد تبدیل می شود.

* کرخت شدن یا بی حس شدن ناحیه ی مربوطه

* احساس مورمور یا سوزن سوزن شدن عضو درگیر

* موضع درگیر در افراد دارای پوست روشن، به رنگ قرمز روشن یا صورتی و در افراد دارای پوست تیره، رنگ خاکستری به خود می گیرد و در نهایت قسمت سرمازده رنگ خود را از دست داده و به رنگ سفید تغییر رنگ می دهد.

* بروز تاول و ورم

* از دست دادن کامل حس، حتی در نواحی که قبلاً دردناک بوده اند.

* تبدیل پوست و اندام صدمه دیده به حالت چرمی شکل یا شبیه موم (زرد یا سفید رنگ)

* در نهایت عضو صدمه دیده سفت و سخت می شود و در لمس شبیه چوب یا گوشت یخ زده خواهد شد.

یخ‌زدگی خطرناک است؟

بله و باید فوراً به صورت اورژانسی درمان شود، ولی روش ها و کمک های اولیه را باید خودتان هر چه سریع تر آغاز کنید.

اگر درمان سریعاً انجام شود، یخ‌زدگی دوام چندانی نخواهد داشت، اما در موارد شدید امکان دارد به قانقاریا (سیاه شدن و مرگ بافت گرفتار) و قطع عضو منتهی شود.

چه کار باید کرد؟

- فوراً فرد یخ زده را از محیط سرد دور کنید.

- در صورت امکان از شخص دیگری بخواهید پزشک را خبر کند.
اگر تنها هستید انجام اقدامات و کمک های اولیه زیر نسبت به هر کار دیگری اولویت دارد:

- فرد یخ زده را در پتو پیچانده و مایعات داغ به او بدهید تا بنوشد. اگر دست هایش آسیب دیده اند، خودتان به او مایعات بنوشانید.

- به مصدوم اجازه ندهید با پاهای یخ زده راه برود (بخصوص بعد از گرم شدن عضو).

- زمانی که منطقه یخ زده صورتی رنگ شد، گرما دادن را متوقف کنید و دور آن گاز استریل، یا پنبه یا پارچه نرم پیچانده و فوراً به اورژانس بروید.

- اگر به مرکز درمانی نزدیک هستید یا احتمال یخ زدن دوباره وجود دارد، سعی در گرم کردن عضو نکنید.

- هر گونه لباس یا وسیله فشارنده (مثل انگشتر) که می تواند سبب اختلال در گردش خون شود را از بدن مصدوم خارج نمایید.

- گرم کردن اغلب بین 20 تا 40 دقیقه طول می کشد و باید تا زمانی ادامه یابد که بافت نرم و انعطاف پذیر شود.

- برای آسیب های گوش و صورت از پارچه های گرم و نمناک استفاده کنید و متناوباً آن را تعویض نمایید.

- گرم کردن عضو یخ زده همراه با تحریک اعصاب و درد شدید می باشد. لذا بدین منظور می توانید از استامینوفن جهت کنترل درد استفاده کنید.

چه کار نباید کرد؟

از انجام کارهای زیر به شدت پرهیز کنید:

- مالیدن یا ماساژ دادن عضو صدمه دیده

- مالیدن برف بر روی عضو صدمه دیده

- پاره کردن تاول های پوستی

- از این وسایل برای گرم کردن عضو استفاده نکنید، مثل بطری آب داغ، اشعه ماورای بنفش، بخاری، رادیاتور، لوله بخاری یا شعله آتش، زیرا این روش ها دمای بیش از حد ایجاد کرده که قابل کنترل نبوده و موجب سوختگی پوست می شوند.

- از آب گرم تر از 42 درجه سانتیگراد برای گرم کردن مصدوم استفاده نکنید، زیرا ممکن است موجب سوختگی شود.

- اجازه کشیدن سیگار را به مصدوم ندهید، زیرا سیگار باعث تنگی عروق و اختلال در خونرسانی می گردد.

- هر چه سریع تر شرایط ارجاع مصدوم به بیمارستان را فراهم آورید.