

## سرمازدگی

سرمازدگی هنگامی رخ می‌دهد که پوست در معرض سرمای شدید قرار می‌گیرد...



سرمازدگی هنگامی رخ می‌دهد که پوست در معرض سرمای شدید قرار می‌گیرد. علائم سرمازدگی شامل مومی به نظر رسیدن، سفید و رنگ‌پریده شدن یا رنگ خاکستری زرد پوست است. سرمازدگی ممکن است سطحی باشد یا به شکل جدی‌تری درآید که "سرمازدگی عمیق" نامیده می‌شود و اغلب پاها و دست‌ها را گرفتار می‌کند. برای پیشگیری از سرمازدگی، توصیه می‌شود که هنگامی که در معرض آب و هوای سرد قرار می‌گیرید، در چند لایه لباس بپوشید، و فوراً لباس‌هایی را که خیس می‌شوند، بیرون بیاورید. در عین حال باید غذاهای سالم و مقدار کافی مایعات که حاوی کافئین نباشد، بنوشید.