



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت درمان

مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی



سرما زدگی

تعریف: ایجاد کریستال های یخ بین سلول های پوست

خیس شدن زیر باران شدت سرمازدگی را افزایش می دهد.

مکانیسم های کنترل حرارت بدن در دمای کمتر از 35 درجه از کار می افتد و قادر به تامین حرارت کافی برای بدن نمی باشد.

سالمندان ، کودکان نوپا ، نوزادان و برخی بیماران (مانند افرادی که دچار سکته مغزی ، ضایعات نخاعی ، اختلالات تیروئیدی و یا دیابت می باشند) بیشتر در معرض سرمازدگی قرار دارند.

علائم سرمازدگی :

- لرزیدن
- قیافه ی بی تفاوت
- کاهش عملکرد عضلات
- فراموشی
- تغییرات خلق
- سرگیجه
- تکلم مبهم ، آهسته ، بریده بریده یا خشن
- خواب آلودگی
- کاهش سطح هوشیاری
- افت علائم حیاتی مانند نبض آهسته و سرعت تنفس آهسته
- تغییرات رنگ پوست (ابتدا قرمز ، سپس رنگ پریده و در نهایت خاکستری می شود)
- مرگ

عواملی که می توانند احتمال ابتلای فرد به آسیب های سرماییه موضعی را بیشتر کنند عبارتند از:

1. تروماها (ضربه هایی مانند سقوط، شکستگی و غیره)

2. سن (سالمدان و نوزادان)

3. محکم بستن بند کفش

4. استفاده از الکل و مواد مخدر

5. به تن داشتن لباس خیس

6. رفتن به ارتفاعات

7. از دست دادن خون

8. گرفتگی عروق

در افراد سرمازده ابتدا لاله گوش ، نوک بینی ، استخوان گونه ها ، نوک انگشتان دست و پا و چانه احساس سرمای شدید دارند. در مرحله بعد رنگ پوست فرد خاکستری شده و احساس سرما را از دست می دهد. در صورت گرم شدن احساس گزگز در محل گرم شده ایجاد می شود.

در سرمازدگی شدید ظاهر پوست سفید است ، ناحیه سرمازده سفت می باشد و گاهی در سطح آن تاول مشاهده می شود. در صورت گرم کردن لکه های سفید تا ارغوانی و یا آبی تا خاکستری در سطح پوست مشاهده می شود که نشان دهنده وضعیت بسیار اورژانسی است و سریعاً اقدامات اولیه و حیاتی را برای بیمار باید آغاز نمود.

اقدامات ضروری در برخورد با سرمازدگی

1. فرد سرمازده را به مکان گرم ، خشک و سرپسته انتقال دهید.
2. با 115 تماس گرفته و او را به مرکز درمانی منتقل کنید.
3. لباس های خیس و تنگ مصدوم را خارج کنید ، بهتر است لباس ها قیچی شود.
4. مصدوم را در پتوی گرم بپیچید.
5. مصدوم را به یکباره گرم نکنید.
6. برای گرم کردن بیمار از حوله های گرم و کیسه های آب گرم در کشاله ران ، زیر بغل و روی قفسه سینه استفاده کنید.
7. بدن فرد مصدوم را ماساژ ندهید و او را به فعالیت بدنی وادار نکنید.
8. در سرمازدگی شدید نباید ، از منابع حرارتی مستقیماً استفاده شود چرا که می تواند بسیار خطرناک باشد و موجب شوک در بیمار شود.

9. در صورت هوشیار بودن بیمار و در مواردی که بیمار تهوع و استفراغ ندارد به او مایعات گرم بنوشانید.

10. بیمار را به آرامی جابه جا کنید.

11. در صورت وجود تاول به آنها دست نزنید.

پیشگیری از سرمازدگی

1. لباس ها و کفش هایی بپوشید که کمی گشاد باشند. لباس های زیرتان حتما از ترکیبات پنبه ای و یا پشمی باشد و از جنس پلاستیک استفاده نکنید.
2. سه قسمت بدن نقش مهمی در برون رفت گرما از بدن دارند: گوش ها، دست ها و انتهای پاها. اگر این سه قسمت را خوب بپوشانید تا حد بسیار زیادی بر سرما و سرما خوردگی پیروز شده اید.
3. پوشیدن زیر شلواری امکان نفوذ سرما را کم می کند.
4. اگر به دلیل فعالیت بدنی در زیر پالتو یا کاپشن تان عرق می کنید ، خیلی سریع برای عوض کردن لباس های زیرتان اقدام کنید. لباس هایی که مخصوصا در کوهنوردی در زمستان پوشیده می شوند نبایستی سبب عرق کردن فرد شوند.
5. در صورتی که قرار است برای مدت طولانی در جایی سرد بمانید بدنتان را حرکت دهید و از ثابت ایستادن، نشستن و خوابیدن به شدت پرهیز کنید.
6. اگر در میان برف آبدار می خواهید راه بروید دو جفت جوراب پوشیده و میان آنها پلاستیک به پا کنید.
7. اگر قسمتی از بدن مانند انگشتان دچار یخ زدگی شد از ماساژ آن به شدت خودداری کنید. عضو سرما زده را درون آب ولرم گذاشته تا کم کم گرم و به حالت عادی بازگردد.