

# Wychłodzenia i odmrożenia

## Wychłodzenie organizmu

### Kończyny

- organizm stopniowo ogranicza w kończynach ukrwienie skóry, tkanki podskórnej i mięśni

### Korpus

- organizm koncentruje ciepło, dbając o najważniejsze narządy, mózg, serce, wątrobę oraz nerki

### Odmrożenia

- zagrożone części ciała to palce rąk i nóg, nos i uszy



**I stopień**  
ból, obrzęk, swędzenie i zaczerwienienie



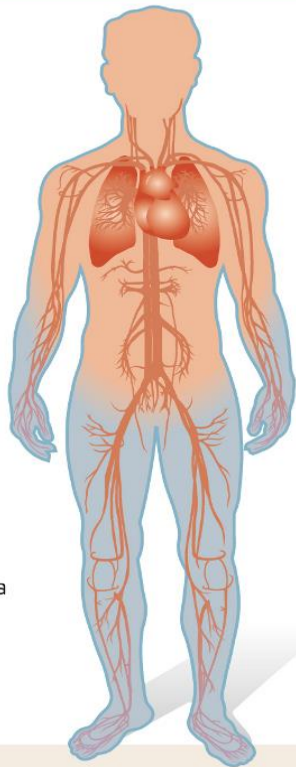
**II stopień**  
występowanie pęcherzy z płynem surowiczym



**III stopień**  
martwica powierzchniowa skóry, głębokie pęcherze



**IV stopień**  
tętno niewyczuwalne, utrata czucia



### Hipotermia

Jeśli temperatura ciała spada do:

37°C | 34 | | | | 27 | | | | 20

dreszcze, uczucie marnięcia, zawroty głowy

ból, brak wrażliwości na bodźce, skurcze mięśni, zaburzenia świadomości

wzrastająca sztywność mięśni, postępująca utrata świadomości, nielże oddychanie, wolny puls

śmierć

dpa•PAP

Źródło: APA, dpa

## Zapamiętaj!

Przy odmrożeniach palców stóp należy zachować szczególną ostrożność podczas zdejmowania butów. Pamiętaj, że najlepiej jest rozsznurować całe buty i dopiero wtedy powoli wyciągać z nich stopy.

Zadanie: uzupełnij zdania podanymi elementami

Woda bardzo dobrze przewodzi [ ] i może nawet [ ]-krotnie szybciej niż powietrze [ ] organizm. Dlatego, gdy jest [ ], należy zawsze zmieniać przeopcone ubranie na suche.

ciepło 40 zimno słonecznie 20 wychłodzić przeziębici

## Wychłodzenia

Symptodem lekkiego wychłodzenia organizmu, które zdarza się prawie każdemu, są dreszcze. Natomiast zbyt długie przebywanie zimą na podwórku, niedostosowanie ubioru do warunków atmosferycznych lub nagły spadek temperatury kończy się zmarznięciem i zazwyczaj przeziębieniem. Jeżeli przebywanie w miejscach, gdzie występują niskie temperatury, przedłuża się, to organizm oże zacząć zbyt szybko się wychładzać. Gdy temperatura wewnętrzna ciała (temperatura głęboka) spada poniżej 35°C, następuje hipotermia.

## Odmrożeniem

nazywamy miejscowe uszkodzenie skóry lub głębiej położonych narządów w wyniku działania niskiej temperatury. Pod jej wpływem naczynia krwionośne zaczynają się obkurczać. Jeżeli działanie niskiej temperatury nie zostanie w odpowiednim czasie przerwane, dochodzi do całkowitego zamknięcia przepływu krwi. Powoduje to zamarzanie wody wewnątrz tkanek i tworzenie się małych kryształów lodu, które niszczą komórki.

## Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia

- należy poszkodowanego nakryć **dotodkową sztuką odzieży**
- odmrożone miejsca powinno się możliwie **jak najszybciej znaleźć w cieplej** (36°C), ale nie gorącej wodzie
- przerwać ogrzewanie poszkodowanego **gdy powróci czucie**, a skóra odzyska **swój pierwotny kolor**
- do chorego **należy wezwać lekarza**
- należy **podać ciepły napój** choremu
- można zalecić choremu **uniesienie odmrożonych kończyn**

- nie należy pocierać odmrożonej części ciała o jakikolwiek inny materiał czy przedmiot
- nie należy ogrzewać przy piecu czy kaloryferze, żeby nie poparzyć miejsca odmrożonego
- nie należy również przekłuwać powstałych pęcherzy
- nie należy podawać choremu alkoholu

### Sposób przeciwdziałania:

- ciepłe ubranie i nakrycie głowy, **unikanie noszenia mokrych ubrań**
- ochrona przed zimnem, wiatrem, **unikanie długiego przebywania na zewnątrz** lub kąpiele w zbiornikach wodnych w niskiej temperaturze
- wzwanie pomocy** do leżącej na mrozie nietrzeźwej osoby
- profesjonalne przygotowanie do zimowych wypraw w góry (**ochronna odzież, koce, ciepłe napoje**)



Główny Inspektorat Sanitarny

[/GIS\\_gov](#) [/GISgovpl](#) [/GIS\\_gov\\_pl](#) [/gis.gov.pl](#)