

## Pierwsza pomoc przy odmrożeniach



W trakcie panującej zimy największym zagrożeniem dla zdrowia są ujemne temperatury, które mogą przy przyczyną ogromnych problemów. Wystawienie nieodkrytych części ciała na działanie mrozu bardzo szybko spowoduje odmrożenia, które nieleczone mogą doprowadzić do amputacji części kończyny.

Z całą pewnością znacznie łatwiej jest zapobiegać odmrożeniom, niż je później leczyć. Dlatego też trzeba pamiętać by wychodząc na dwór zabrać nie tylko czapkę i rękawiczki, lecz także ciepłe ubrania. Niestety nawet najlepsza odzież czasami nie będzie mogła przeciwstawić się siłom natury.

W takich przypadkach najważniejsza jest pierwsza pomoc. Od razu po przyjeździe do domu, bądź pracy należy odmrożone kończyny **przeplukać ciepłą wodą**, której temperaturę systematycznie będzie się podnosić aż do 37 stopni Celsjusza. W przypadku braku możliwości wykorzystania ciepłej wody świetnie sprawdzą się wszelkie **podskoki, wymachy ramion** oraz **ruch**. Dzięki niemu ciepło w kończynach zacznie rozchodzić się znacznie szybciej, co przyczyni się do poprawy krążenia. Sprawdzone sposobem jest także umieszczenie dłoni pod pachami, bądź kolanami.

Jeżeli już zadbało się o pierwsze ocieplenie organizmu należy dostarczyć całemu ciału dodatkowego ciepła. Wypicie **gorącego napoju** oraz założenie grubych ubrań, bądź koca szybciej doprowadzą ciało do normalnego stanu funkcjonowania. W celu dodatkowej ochrony warto odmrożone kończyny wysmarować również **tłustym kremem** czy balsamem, który nawilży miejsca i jednocześnie zapobiega pęknięciom skóry.

W przypadku dotkliwego bólu oraz powoli pojawiających się pęcherzy i zasinionych miejsc niezbędne jest natychmiastowe udanie się do specjalisty. Odmrożenia mogą być tak głębokie, iż nie obejdzie się bez zabiegów chirurgicznych. Nie należy w tym przypadku zwlekać, ponieważ czas będzie działać na niekorzyść organizmu.

---

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)