

# یخ زدگی

## اقدام کلیدی

ناحیه آسیب دیده را به آرامی در آب گرم قرار دهید تا دوباره گرم شود (معمولاً ۳۰ دقیقه).

## مقدمه

یخ زدگی آسیبی است که بر اثر سرمای شدید، به پوست و سایر بافت‌ها وارد می‌شود. هنگامی که هوا سرد است (در دمای صفر درجه سانتیگراد یا کمتر از آن) یا باد شدید می‌وزد، بدن انسان سعی می‌کند با انقباض رگ‌های خونی نزدیک به پوست، دمای مرکزی بدن را حفظ کند. در موارد شدید، این واکنش می‌تواند جریان خون را در برخی از نواحی بدن به میزان خطرناکی کاهش دهد و منجر به یخ زدگی شود. انگشتان دست و پا، آسیب پذیرترین اندام هستند. یخ زدگی می‌تواند منجر به آسیب دائمی شود، اما اگر به سرعت تشخیص داده و درمان شود، می‌توان از آسیب جلوگیری کرد.

## نکاتی که بهتر است بدانید

- گرم کردن قسمت‌های یخ زده بدن تنها در صورتی باید انجام شود که منابع مناسب در دسترس باشد، فاصله تا مراقبت‌های پزشکی بیش از دو ساعت باشد و خطر انجماد مجدد وجود نداشته باشد.
- گرم کردن باید با غوطه‌ور کردن ناحیه آسیب دیده در آب گرم بین ۳۷ تا ۳۹ درجه سانتیگراد (۹۸/۶ درجه فارنهایت و ۱۰۲ درجه فارنهایت) انجام شود، تا زمانی که قسمت آسیب دیده بدن، رنگ قرمز یا بنفش به خود گرفته و در برابر لمس نرم و انعطاف پذیر شود (معمولاً تا ۳۰ دقیقه).
- سایر منابع حرارتی (مانند آتش، بخاری، اجاق، سنگ‌های گرم شده) به دلیل خطر سوختگی، نباید استفاده شوند.
- در هنگام گرم کردن، دوز بالای ایبوپروفن (۴۰۰-۸۰۰ میلی‌گرم) یا اگر در دسترس نیست، دوز پایین آسپرین (۷۵-۸۰ میلی‌گرم) به فرد بدهید. ممکن است به روند بهبودی کمک کند.
- پس از گرم شدن، ناحیه یخ‌زده باید از یخ زدگی مجدد محافظت شود و فرد در اسرع وقت به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشد.
- آلوئه ورا بصورت موضعی، می‌تواند برای سرما زدگی استفاده شود.
- قسمت‌های آسیب دیده بدن باید با گاز استریل پوشانده شود تا زمانی که فرد بتواند به مراقبت‌های پزشکی برسد. اگر انگشتان دست یا پا درگیر هستند، گاز استریل باید بین انگشتان نیز قرار گیرد.

## زنجیره رفتارهای بقا

### پیشگیری کنید و آماده باشید

- در شرایط سرما، مطمئن شوید که پا، دست و صورت گرم و پوشیده هستند.
- تجهیزات و لباس‌های مناسب برای شرایط آب و هوایی، از جمله موارد اضطراری در صورت بدتر شدن شرایط، بسته‌بندی و جمع‌آوری کنید.
- در برابر سرمای شدید یا بادهای سرد و شدید، پناه بگیرید.

### تشخیص زودهنگام

- یخ‌زدگی اولیه ممکن است با برافروختگی پوست، تغییرات حسی مانند سوختن، سوزش یا بی‌حسی، یا درد در ناحیه در معرض سرما مشخص شود. برافروختگی پوست می‌تواند با سردتر شدن پوست کاهش یابد و در اثر کاهش جریان خون، ممکن است رنگ پریده تر به نظر برسد. پوست سرد، هنگام لمس سفت و مومی شکل است و ممکن است تاول نیز ایجاد شود. با پیشرفت یخ‌زدگی، پوست می‌میرد و آبی تیره یا سیاه می‌شود.

### مراحل کمک‌های اولیه

۱. از فرد در برابر هیپوترمی (سرمازدگی) محافظت کنید. این کار را با کمک برای جابجایی به مکان گرم‌تر، گرم و خشک نگه داشتن آنها و درآوردن لباس‌های خیس انجام دهید.
۲. در صورت امکان بدون آسیب رساندن به پوست، جواهرات را با احتیاط خارج کنید.
۳. به آرامی ناحیه آسیب دیده را با قرار دادن آن در آب گرم (دمای بدن)، حرارت دهید تا دوباره گرم شود (معمولاً ۳۰ دقیقه). از مالیدن یا دست زدن به ناحیه آسیب دیده خودداری کنید زیرا ممکن است به پوست آسیب برساند.
۴. ناحیه آسیب دیده را با گاز استریل بپوشانید. اگر چندین انگشت آسیب دیده است، گاز را بین هر انگشت قرار دهید.
۵. دوز بالای ایبوپروفن (۴۰۰-۸۰۰ میلی‌گرم) یا اگر در دسترس نیست، دوز پایین آسپرین (۷۵-۸۰ میلی‌گرم) را در نظر بگیرید. این ممکن است به روند بهبودی کمک کند.

### احتیاط

- گرم کردن قسمت‌های یخ‌زده بدن تنها در صورتی باید انجام شود که منابع مناسب در دسترس باشد، فاصله تا مراقبت‌های پزشکی بیش از دو ساعت باشد و خطر انجماد مجدد وجود نداشته باشد.
- ناحیه آسیب دیده را در نزدیکی حرارت مستقیم مانند بخاری یا اجاق گاز قرار ندهید.
- از سوراخ کردن تاول‌هایی که ممکن است وجود داشته باشند، خودداری کنید.

## دریافت کمک

- در صورت بروز یخ‌زدگی، حتماً به مراقبت‌های پزشکی دسترسی داشته باشید.

## ملاحظات

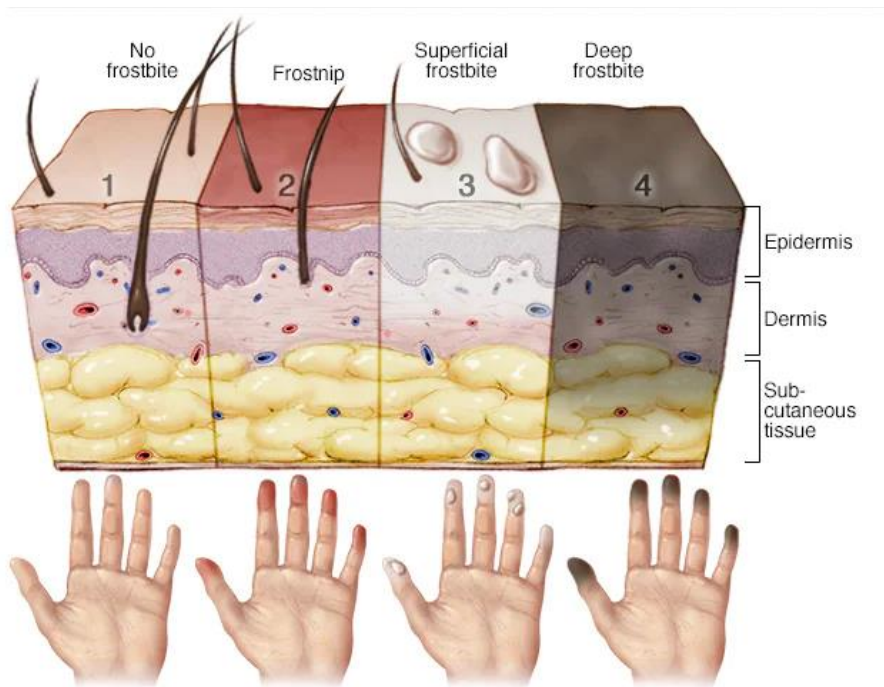
- بررسی آمادگی و رفتار ایمن در آب و هوای بسیار سرد، می‌تواند برای فراگیران مفید باشد، به عنوان مثال، گیر افتادن در مکانی دور با وسیله نقلیه خراب در زمستان، کار در مناطق بیابانی، یا انجام ورزش‌های زمستانی.
- این موضوع را با فراگیرانی که آسیب‌پذیرتر هستند، مانند افراد مسن و افراد بی‌خانمان، مطرح و بررسی کنید.

## نکات و ابزارهای آموزش

- از آنجایی که یخ‌زدگی تاحدودی غیر معمول است، با گنجاندن تصاویر در مطالب آموزشی خود، به فراگیران کمک کنید تا آن را تشخیص دهند.
- به فراگیران کمک کنید تا تشخیص دهند که چگونه می‌توانند در شرایط اضطراری در سرمای شدید کمک پزشکی دریافت کنند.

## ارتباط آموزشی

- فرد دچار یخ‌زدگی، احتمالاً هیپوترمی را نیز تجربه می‌کند.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.