

اورژانس های مربوط به سرما

آسیب های ناشی از یخزدگی

بیشتر آسیب های ناشی از سرما در قسمت های برهنه و بدون لباس بدن مانند صورت، یا انگشتان دست و پا رخ می دهد. هرگاه دمای هوا پایین تر از دمای یخزدن (صفر درجه سلسیوس) باشد آسیب های سرما و یخزدگی رخ می دهد (شکل ۱). یخزدگی محدود به پوست را سرمازدگی می گویند و یخزدگی که به اعماق پوست و عضله آسیب زده باشد را سرماگزیدگی می گویند.

سرمازدگی ناشی از یخزدن آب روی پوست است که در نتیجه آن پوست قرمز و احتمالاً متورم می شود. هرچند این نوع یخزدگی دردناک است، اما پس از گرم شدن اثری از آن بجای نمی ماند. البته سرمازدگی مکرر در یک نقطه ممکن است باعث ایجاد پوست خشک شود، و پوست ترک بخورد و حساس شود. تشخیص بین سرمازدگی و سرماگزیدگی از هم مشکل است. سرمازدگی نیز ممکن است خطرناک باشد، زیرا ممکن است اولین علامت یک سرماگزیدگی درحال پیشرفت باشد. برای درمان سرمازدگی:

- ۱- با گذاشتن قسمت گرم بدن در مجاورت ناحیه سرمازده به آرامی آن را گرم کنید (دست برهنه را زیر بغل یا روی معده بگذارید یا اینکه آن را در معرض باد گرم قرار دهید).
- ۲- ناحیه را مالش ندهید. پس از گرم کردن، ممکن است ناحیه سرمازده قرمز رنگ و دچار گزگز شود.

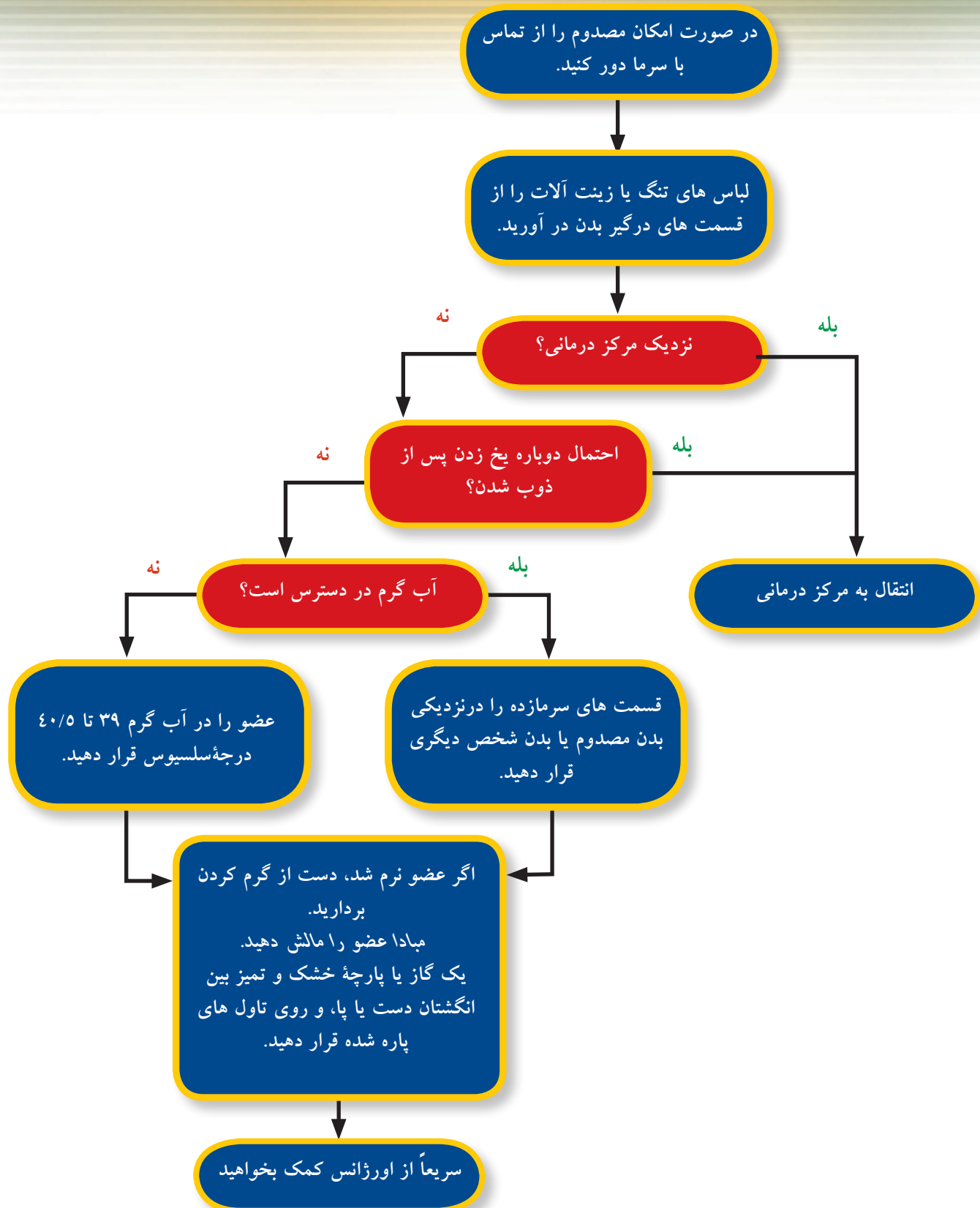
سرماگزیدگی زمانی رخ می دهد که دما به زیر دمای یخزدن برسد. سرماگزیدگی اصولاً پا، دست، گوش و بینی را گرفتار می کند، زیرا این نواحی عضلات زیادی ندارند تا گرما تولید کند و از مراکز تولید گرما در بدن نیز دور می باشند. خطرناک ترین پیامد سرماگزیدگی، گانگرن (قانقاریا) و قطع عضو است.

بدنبال چه باید بود

شدت و وسعت یک سرماگزیدگی را تا چند ساعت پس از آب شدن یخ، بطور دقیق نمی توان مشخص کرد، اما پیش از آن می توان فهمید که آسیب سطحی است یا عمقی. حتی پزشکان نیز باید تا آب شدن یخ صبر کنند تا بتوانند وسعت آسیب را حدس بزنند.



سرما گزیدگی





شکل ۲ سرماگزیدگی درجه ۲



شکل ۳ سرماگزیدگی گوش ۸ ساعت بعد

دسترس دارید، از روش گرم و مرطوب کردن زیر استفاده کنید.

۱- ناحیه سرماگزیده را در آب گرم (۳۹ تا ۴۰ درجه سلسیوس) قرار دهید. اگر دامسج ندارید مقداری آب را روی قسمت داخلی بازوی خود بریزید یا آرنج خود را در آن فرو کنید تا مطمئن شوید به اندازه کافی گرم است و داغ نیست. دمای آب را با اضافه کردن آب گرم به آن ثابت نگه دارید. گرم کردن معمولاً ۲۰ تا ۴۰ دقیقه یا تا زمانی که بافتها نرم شوند، طول می کشد. برای آسیبهای صورت یا گوش، یک پارچه گرم و مرطوب روی آن بگذارید، و آن را مرتب عوض کنید.

۲- پس از آنکه یخ ناحیه، آب شد،

- مصدوم را بعنوان یک مورد «بستری» درمان کنید - ممکن است پس از گرم کردن نتواند از پا استفاده کند.
- ناحیه را از تماس با لباس یا بستر حفظ کنید.
- بین پنجه‌های پا و انگشتان دست یک گاز خشک و استریل بگذارید تا رطوبت را جذب کند و نگذارد آنها به هم بچسبند.



شکل ۱ انگشت سرما زده، ۶ ساعت پس از گرم کردن در آب ۴۰/۵ درجه

علائم و نشانه‌های سرماگزیدگی سطحی عبارتند از:

- رنگ پوست سفید، براق، یا زرد مایل به خاکستری است.
- ناحیه آسیب خیلی سرد و بی حس است. ممکن است احساس سوزش، گزگز شدن، یا درد نیز داشته باشد.
- وقتی پوست را به آرامی و محکم فشار می دهید تا فرو رود، سطح پوست سفتی و یا دلمه و در بافت زیرین آن نرمی احساس می کنید.
- سرماگزیدگی عمیق با علائم و نشانه‌های زیر شناخته می شود:
- در محل آسیب دیده سرما و سفتی احساس می شود و در اثر فشار فرو نمی رود.
- پوست محل آسیب دیده سرد، رنگ پریده، و براق است.
- درد قسمت دردناک و سرد ناگهان متوقف می شود.
- ممکن است پس از گرم کردن تاول بزند (شکل ۲ و ۳).

پس از اینکه یخ ناحیه آب شد، سرماگزیدگی را می توان شبیه سوختگی به چند درجه تقسیم کرد.

چه باید کرد

سرماگزیدگی نیاز به درمان کمک‌های اولیه زیر دارد:

- ۱- مصدوم را از محیط سرد به یک مکان گرم ببرید.
 - ۲- لباس یا چیزهایی که ممکن است جریان خون را مختل کند در بیاورید.
 - ۳- در جستجوی مراقبت‌های پزشکی باشید.
 - ۴- یک گاز استریل و خشک بین پنجه‌های پا و انگشتان دست بگذارید تا رطوبت را به خود جذب کند و نگذارد آنها به هم بچسبند.
 - ۵- کمی ناحیه را بالا بگیرید تا درد و تورم کاهش یابد.
- اگر مصدوم دور از دسترس و در منطقه غیرمسکونی مانند بیابان است (بیش از یک ساعت از مرکز درمانی فاصله دارد)، و شما هم آب گرم در

نمی‌شود، و اگر هم باشد گذاشتن دماسنج در مقعد هم برای مصدوم و هم برای نجاتگر مشکل، ناجور و ناراحت‌کننده است، و اگر بیرون از خانه باشید، با چنین عملی، مصدومی که قبلاً دچار سرما شده، باید برهنه‌تر شود.

• ژل صبرزرد (آلورا) به محل بمالید تا به ترمیم پوست کمک کند.
• به مصدوم آسپیرین (فقط بزرگسالان) یا ایبوپروفن بدهید تا درد و التهاب کاهش یابد.

هیپوترمی (کاهش شدید دمای بدن)

در هیپوترمی شدید، مصدوم آنقدر سرد است که لرز نمی‌کند، یعنی بدن مصدوم نمی‌تواند از درون خودش را گرم کند و برای بهبودی نیاز به گرمای بیرونی دارد.

در هیپوترمی خفیف، دمای مرکزی بدن بالای ۲۳ درجه سلسیوس است. نشانه‌ها عبارتند از لرز، گفتار مبهم، افت حافظه، و حرکات بی‌هدف دست. مصدوم اغلب گیج است و تلو تلو می‌خورد، ولی پاسخ می‌دهد و می‌تواند حرف بزند.

چه باید کرد

۱- برای همه کسانی که دچار هیپوترمی شده‌اند، جلوی هدررفت بیشتر دمای بدن را بگیرید:

- مصدوم را از محیط سرد بیرون آورید.
- زیر و اطراف مصدوم را با پوشش عایق مانند پتو، حوله، بالش یا روزنامه بپوشانید. سر مصدوم را (۵۰٪ تا ۸۰٪ دمای بدن از راه سر از دست می‌رود) نیز بپوشانید.
- لباس‌های مرطوب را در بیاورید و لباس خشک تن مصدوم کنید.
- مصدوم را به آرامی تکان دهید. تکان‌های خشن باعث ایست قلبی می‌شود.
- مصدوم را در وضعیت افقی (خوابیده) نگاه دارید.

۲- با اورژانس تماس بگیرید. بیاد داشته باشید که هیپوترمی در منطقه شهری شایع‌تر از مناطق دور و بیابانی رخ می‌دهد.

گرم‌دادن به مصدوم بسیار مشکل است. هرچه مصدوم بیشتر در معرض سرما بوده‌باشد، زمان بیشتری نیاز است تا دمای مرکزی وی به حد طبیعی بازگردد. تلاش برای گرم کردن مصدوم هیپوترم ممکن است باعث ایست قلبی وی شود.

هرچند گرم کردن سطحی جلوی لرز را می‌گیرد، اما برای مصدومی که دور از یک مرکز درمانی است، تنها راه کمک به وی می‌باشد. در این موارد، باید با هرگونه منبع گرمازا که در دسترس می‌باشد مصدوم را گرم کرد.

زمانی که بدن نتواند با سرعت هدررفت دما، گرما تولید کند، دمای بدن پایین می‌آید. اگر در هیپوترمی دمای مرکزی بدن به زیر ۳۵ درجه سلسیوس برسد، وضعیت تهدیدکننده حیات خواهد بود. هیپوترمی در خانه و حتی در یک روز تابستانی یا منطقه جنوبی کشور نیز می‌تواند رخ دهد و لازم نیست که درجه حرارت به زیر دمای یخ‌زدن برسد.

بدنبال چه باید بود

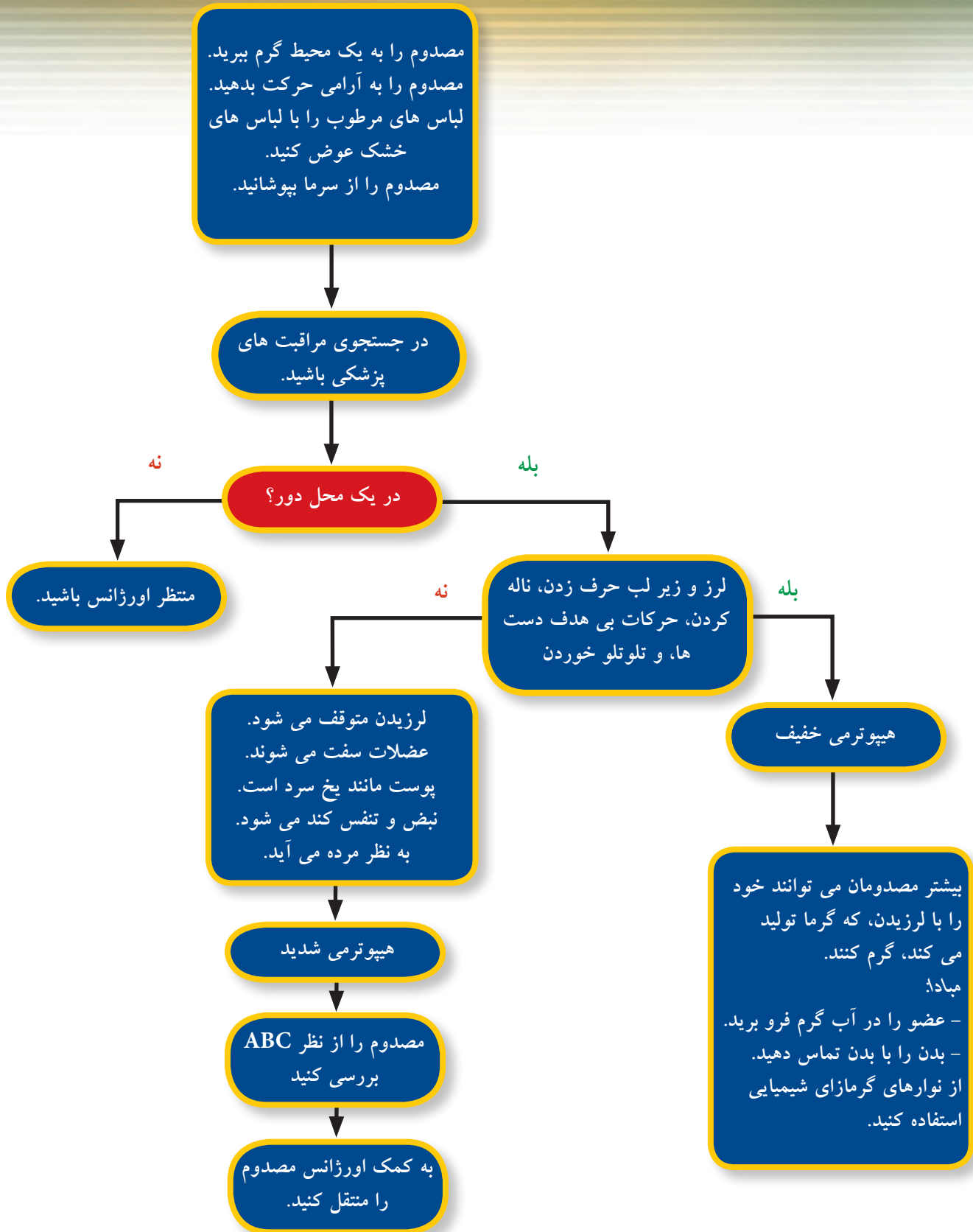
• تغییر در وضع روانی. این یکی از اولین نشانه‌های ایجاد هیپوترمی است. نمونه‌های آن عبارت است از نداشتن آگاهی از زمان و مکان، کرخی و بی‌تفاوتی، و تغییر در شخصیت مانند پرخاشگری غیرعادی.

• لرز. لرز اولین و مهمترین دفاع بدن در برابر پایین آمدن دماست و زمانی رخ می‌دهد که دمای بدن ۱ درجه پایین بیاید که در این هنگام بیش از هر روش گرم کردن دیگر، می‌تواند گرما تولید کند. البته، اگر دمای مرکزی بدن پایین‌تر بیاید و به ۳۲ درجه برسد، لرز متوقف می‌شود. البته با بالا رفتن دمای بدن نیز لرز متوقف می‌شود. اگر با کاهش پاسخ‌دهی مصدوم لرز هم متوقف شود، باید بدانید که دمای مرکزی بدن در حال پایین آمدن است. از سوی دیگر، ممکن است با بهبود وضع مصدوم و احساس بهتر وی لرز متوقف شود، که این دلیل بر بالا رفتن دمای مرکزی بدن است.

• شکم خنک. پشت دستتان را بین لباس و شکم مصدوم بگذارید تا دمای بدن مصدوم را بدست آورید. اگر دمای پوست شکم مصدوم زیر لباس خنک‌تر از دست شما باشد، باید فرض را بر آن بگذارید که مصدوم دچار کاهش دمای بدن شده‌است، تا خلاف آن ثابت شود.

• پایین بودن دمای مرکزی بدن. بهترین علامت هیپوترمی گذاشتن دماسنج و اندازه‌گیری دمای مرکزی بدن است. دماسنج معمولی دمای زیر ۳۵ را نشان نمی‌دهد و به وسیله آن نمی‌توان هیپوترمی خفیف را شدید تشخیص داد. اگر دماسنجی توانست دمای زیر ۳۲ درجه را نشان دهد، دیگر به ندرت دمای مقعد اندازه‌گیری می‌شود، زیرا دماسنج‌های مقعدی که بتواند دمای خیلی پایین را بخواند پیدا

هیپوترمی



فعالیت های آموزشی

سرماگزیدگی

راهنما: اگر با جمله موافق هستید دور بلی و اگر مخالف هستید دور خیر را دایره بکشید.

- | | | |
|-----|-----|---|
| بلی | خیر | ۱. عضو سرماگزیده را مالش یا ماساژ دهید تا دوباره گرم شود. |
| بلی | خیر | ۲. اگر عضو سرماگزیده ذوب شود و دوباره یخ بزند آسیب بافت بسیار شدیدتر می شود. |
| بلی | خیر | ۳. بهترین کار برای عضو سرماگزیده آنست که با آب ولرم آن را گرم کنید. |
| بلی | خیر | ۴. بهترین راه گرم کردن دستان سرماگزیده آنست که آن‌ها را زیر بغل شخص دیگری قرار دهید. |
| بلی | خیر | ۵. اگر نزدیک یک بیمارستان هستید، بهترین راه آنست که بگذارید کارکنان پزشکی به عضو سرماگزیده رسیدگی نمایند. |

سناریو: در یک طوفان برف دردمای زیر صفر در کنار یک جاده باریک، وانتی را می بینید که توقف کرده است. در درون آن پیرمردی نشسته است که می گوید که سوخت وانت تمام شده و وقتی او می خواست باک را با ذخیره سوخت پر کند، ظرف آن از دستش به زمین افتاد و مقداری بنزین روی دستانش ریخت و اکنون مدت ۳ ساعت است آنجا منتظر مانده است. اکنون او از سردی انگشتان دست و پا شکایت دارد. او از وجود کلبه ای که در ۵۰ کیلومتری نزدیک آنجا بود نیز خبری نداشت. شما چه باید بکنید؟

.....

.....

.....

هیپوترمی

- | | | |
|-----|-----|--|
| بلی | خیر | ۱. روی مصدوم و زیر وی را وسایل عایق حرارت مانند پتو بپیچید. |
| بلی | خیر | ۲. لباس های تر را با لباس های خشک عوض کنید. |
| بلی | خیر | ۳. لرز برای گرم کردن یک مصدومی که دچار هیپوترمی خفیف شده است، کافیت. |
| بلی | خیر | ۴. برای گرم کردن یک مصدوم در هیپوترمی خفیف، روش های مناسب گذاشتن بسته های گرمای شیمیایی و یا استفاده از رمای بدن نجاتگر است. |
| بلی | خیر | ۵. مصدومانی که دچار هیپوترمی شدید هستند باید برای گرم شدن به بیمارستان منتقل شوند. |
| بلی | خیر | ۶. برای ۳۰ تا ۴۵ ثانیه نبض های مصدومی را که دچار هیپوترمی شدید شده است را بررسی کنید. |

سناریو: یک روز سرد زمستانی تصمیم می گیرید به پدربزرگ ۸۰ ساله خود که تنها زندگی می کند، سری بزنید. هنگامی که وارد خانه وی می شوید، می بینید که دمای درون خانه خیلی گرم تر از بیرون نیست. پدربزرگ نیز خود را در یک پتو پیچیده و روی تخت خود دراز کشیده است. وقتی با او حرف می زنید او تنها در پاسخ کلمات نامفهومی را زیر لب می گوید. او به شدت لرز دارد. چه باید بکنید؟

.....

.....

.....