



بیمارستان شهدای پاکدشت

## سرمازدگی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان

بهار ۹۵

سرمازدگی مجموعه ای از آسیب هایی است که به پوست در معرض سرما بخصوص در انگشتان بوجود میآید. پوست در معرض هوای زیر صفر منجمد شده و بافت های آن از بین میروند.

در سرمازدگی رگ های خونی محیطی منقبض می شوند تا گرمای درونی بدن حفظ شود و هر چند دقیقه رگ ها باز شده و خون رسانی انجام می شود ولی اگر سرما خیلی شدید شود و فرد مدت زیادی در این سرما قرار گیرد بدن برای حفظ اندام های داخلی، اندام های محیطی را فدای اندام های داخلی می کند اندام یخ زده در ابتدا دردناک شده و سپس بی حسی می شود. معمولاً رنگ اندام رنگ پریده و کبود است.

آسیب سرمازدگی می تواند به صورت سطحی یا عمیق طبقه بندی شود بسته به عمق بافت صدمه دیده آسیب های سرمازدگی ممکن است سطحی و روی پوست و یا بافت زیر جلدی باشد در حالی که جراحات عمیق یخ زدگی فراتر از بافت زیر جلدی گسترش یافته و شامل ( تاندون ، عضلات، اعصاب و حتی استخوان ) می شود پیش آگهی آسیب های سرمازدگی سطحی بهتر از آسیب های عمیق یخ زدگی است.

## علائم سرمازدگی چیست

اولین علامت سرمازدگی احساس سرما و سفتی در محل مثلاً در انگشتان است. بتدریج احساس سوزن سوزن شدن، سوزش و بیحسی ایجاد میشود. وقتی اندام سرما زده گرم میشود احساس درد و یا شوک الکتریکی و یا ضربان در اندام حس میشود.

در سرمازدگی درجه یک پوست محل در ابتدا سفید و بیحس میشود. گاهی پوست قرمز میشود. بتدریج پوست سفت میشود. این نوع از سرمازدگی در صورتی که زود درمان شود بطور کامل بهبود میآید.

در سرمازدگی درجه دو پوست قرمز و یا آبی میشود. پوست یخ زده و سفت شده و بتدریج متورم میگردد. پوست تاول میزند. در سرمازدگی درجه سه پوست سفید یا آبی و سفت میشود. تاول ایجاد شده و خونی میشود. در سرمازدگی درجه چهار پوست ابتدا قرمز و سپس سیاه میشود.



## درمان سرمازدگی چیست

درمان اولیه سرمازدگی عبارتست از

به پناهگاه بروید

لباس های خیس را خارج کرده و لباس خشک بپوشید

محل سرمازده را مالش ندهید چون آسیب بافتی را بیشتر میکند

محل سرمازده را در یک حوله ضخیم بپیچید

روی پای سرمازده راه نروید

درمان تکمیلی سرمازدگی گرم کردن محل آسیب در اولین فرصت است. این گرم کردن با گذاشتن اندام سرمازده در آب گرم ۴۰ درجه به مدت سی دقیقه انجام میشود. آب گرم باید حاوی یک ماده ضد عفونی ملایم باشد. اندام سرمازده نباید مالش داده شود چون ممکن است آسیب را بیشتر کند. گرم کردن روزی دوبار باید تکرار شود و پوست در مدت درمان باید گرم و خشک نگهداری گردد.

از داروهای ضد درد برای کاهش درد بیمار استفاده میشود. دکستران، هپارین و TPA و Pentoxifylline هم در درمان سرمازدگی استفاده میشود.

معمولا به بیمار آنتی بیوتیک و واکسن کزاز داده میشود تا از ایجاد عفونت ثانویه جلوگیری شود.

با گرم کردن اندام سرمازده درد شروع میشود، پوست قرمز شده، تاول زده و ممکن است متورم شود. بتدریج روی پوست میمیرد و سفت میشود. اگر سرمازدگی سطحی باشد زیر پوست مرده پوست جدید صورتی رنگی ایجاد میشود. این روند ممکن است حتی تا شش ماه هم طول بکشد. در سرمازدگی های سطحی ممکن است بهبودی کامل ایجاد شود و در مواردی هم ممکن است درد، بیحسی و سفتی در پوست باقی بماند.

در مواردی که سرمازدگی عمقی باشد ممکن است تمام عضو سیاه شده و بمیرد. بطور مثال ممکن است انتهای انگشت سیاه شده و بتدریج از بقیه دست جدا شود. گاهی اوقات برای جدا کردن بافت مرده نیاز به عمل جراحی و یا قطع عضو وجود دارد. اگر نیاز به قطع عضو وجود داشته باشد این کار معمولا تا ۸-۶ هفته به تعویق میفتد تا بافت هایی که توانایی زنده ماندن را دارند مشخص شوند.

## پیشگیری از سرمازدگی

مهمترین اقدام در پیشگیری از سرمازدگی خروج از محل سرد است. اگر در مجاورت سرمای شدید قرار گرفته اید مطمئن شوید که لباس گرمی پوشیده اید. دستکش های یک تکه بهتر از دستکش های چند انگشتی هستند. در مجاورت باد باید سر و صورت و گردن خود را بپوشانید. لباس ضد آب بپوشید و سعی کنید بدن خود را خشک نگه دارید

بهترین لباس ها آنهایی هستند که چند لایه هستند. لایه های متعدد لباس هوا را که عایق خوبی است در بین خود محبوس کرده و جلوی از دست رفتن حرارت بدن و نفوذ سرما را میگیرند. چکمه ها هم باید گرم باشند.

بدن در هوای سرد نیاز به کالری و آب بیشتری دارد.

در ارتفاعات بالا حرارت زیادی از بدن با تنفس از دست میرود پس باید فعالیت های بدنی طوری تنظیم شوند تا تعداد تنفس خیلی بالا نرود. در کوهنوردان استفاده از اکسیژن برای تنفس میتواند احتمال سرمازدگی را کاهش دهد.