

Leziuni provocate de frig

În anumite circumstanțe, frigul poate fi un pericol pentru supraviețuire. De asemenea, poate provoca leziuni care, în unele cazuri, pot fi ireversibile. Trebuie ținut cont de lucrul acesta atunci când se practică sporturi montane sau de-a lungul valurilor de frig. Principalele leziuni provocate de frig sunt hipotermia și degerăturile.

Factori care favorizează leziunile cauzate de frig

- Factori ai mediului înconjurător pe care nu îi putem controla: temperaturi scăzute, expunere prelungită la frig, prezența vântului sau umiditatea din mediul înconjurător.
- Factori personali intrinseci: cum ar fi situația nutrițională sau bolile vasculare.
- Factori comportamentali: a nu se purta îmbrăcăminte adecvată, imobilizarea sau neobișnuința cu expunerea la frig.

Hipotermia sau temperatura scăzută a corpului apare atunci când corpul pierde mai multă căldură decât cea pe care o poate genera. Mai întâi se manifestă prin tremurături, oboseală, încetinea a gândirii și a mișcării și urinare frecventă.

Cum trebuie să acționăm în caz de hipotermie?

Dacă persoana este **conștientă**:

- Trebuie să i se dea jos hainele ude, să fie îmbrăcată cu **haine** uscate și să fie pusă la adăpost și într-un loc închis.
- Trebuie **să i se încălzească ușor** camera, să i se dea băuturi calde și care să conțină zahăr și să se evite alcoolul.
- Trebuie pusă pe un pat încălzit în prealabil.
- Și trebuie **să se evite să meargă**.

În cazul în care persoana este **inconștientă**, trebuie sunat la **112**, să i se dea jos hainele ude și să fie acoperită.

În cazul în care este **inconștientă** și nu respiră, trebuie sunat la **112** și să se înceapă cu **manevrele de resuscitare** în cazul în care se cunosc.

Degerăturile afectează o parte a corpului, mai ales când este vorba de temperaturi persistente

de mai puțin de 0° C sau de contactul permanent cu un obiect înghețat. Deteriorează pielea într-un mod similar cu arsurile și, ca și arsurile, și acestea au grade diferite. Mai presus de toate afectează părțile cele mai expuse, care în general sunt cele mai îndepărtate de centrul corpului, precum degetele, nasul, bărbia, urechile sau obrajii.

În cazul **degerăturilor superficiale**, pielea pare mai albă și persoana simte furnicături și durere, dar țesutul moale și flexibil este vizibil pe sub piele. În aceste cazuri, **dacă persoana este protejată cu îmbrăcăminte groasă**, se recuperează de degerături.

În cazul **degerăturilor profunde**, pielea este albă sau albastruie și este întărită. Persoana nu simte durere. Țesuturile nu alunecă, sunt întărite. Acest gen de degerături sunt grave și **este necesar**:

- Să fie tratată într-un spital sau într-un centru sanitar.
- Să nu se frece zona înghețată.
- Să se slăbească hainele strâmte.
- Să se evite consumul de alcool și de tutun.
- Să se evalueze dacă există și hipotermie.

Prevenirea. Trebuie evitați factorii favorizanți

- **Efectuând mișcare și mâncând** alimente calorice.
- Este important ca, dacă se merge într-o zonă cu risc de îngheț, să se îmbrace **haine** potrivite, impermeabile, strâmte pe corp și căptușite. Dacă este posibil, trebuie avută asupra sa și o pătură termică.
- Trebuie **acoperită** toată suprafața corporală, inclusiv capul, mâinile și picioarele. Dacă se dispune de ele, trebuie să fie puse mânușile, șapca și eșarfa sau cagoua.
- Trebuie **evitate hainele strâmte** care să facă dificilă circulația.
- Dacă există riscul de a cădea în apă rece, trebuie să se îmbrace haine complet impermeabile și izolatoare.

