

寒冷的危害

在某些情况下，寒冷会危及生命，还可能造成不可逆转的伤害。在进行山地运动或降温时，您应该特别注意这一点。低温造成的主要伤害是体温过低和冻伤。

导致低温伤害的加重因素包括

- 不可控的环境因素：温度低、有风、潮湿的环境或长时间暴露在严寒中。
- 个人内在因素：如营养状况或血管疾病。
- 行为因素：穿不合适的衣服、缺乏活动或对寒冷环境的不适应。

失温，或体温过低，是指身体失去的热量多于其所能产生的情况。最初表现为颤抖、疲劳、思维和运动速度减缓以及尿频。随着病情的恶化，患者可能会神志不清，逐渐昏迷或失去知觉。皮肤可能变得冰冷和发青，同时心脏骤停的风险也会增加。

体温过低时我们该怎么应对？

如果患者神志清醒的话：

- 应该为患者脱掉湿衣服，换上干燥衣物，并将其安置在封闭区域的遮盖物下。
- 应当缓慢地加热房间，为他提供温热且含糖的饮料，避免饮酒。
- 应将他放在预先加热的床上。
- 避免其行走。

如果患者失去知觉，请拨打**112**，为其脱掉湿衣服并遮盖起来。

如果患者昏迷并且没有呼吸，应拨打**112**急救电话，并在具备相关知识的情况下开始心肺复苏。

冻伤会影响身体的部分机能，尤其是在温度持续低于0°C或持续接触冰冻物体的情况下。

它以一种类似于烧伤的方式损害皮肤，同烧伤一样，冻伤也有不同的程度。它主要影响那些最暴露的部位，通常是离身体中心最远的部位，如手指、鼻子、下巴、耳朵或脸颊。

在浅表冻伤时，皮肤会看起来更白，患者会感到刺痛感和阵痛，但在皮肤下可以感觉到柔软而有弹性的组织。在这种情况下，如果穿上保暖衣物，冻伤是可以恢复。

在深层冻伤中，皮肤呈白色或发青，还会变得僵硬。此时患者是感觉不到疼痛的。其组织变得粗糙且无弹性。这种类型的冻伤是严重的，则需要：

- 去医院或卫生中心就诊。
- 不要摩擦冻伤区域。
- 松开紧束的衣物。
- 避免饮酒和吸烟。
- 检查是否同时存在体温过低的情况。

预防。避免加重因素。

- 适量活动并摄取高热量食物。
- 如果前往可能有霜冻风险的区域，穿着适当、防水、贴身的衣物是很重要的。如果可能的话，建议携带一些保暖毯。
- 应遮盖整个身体表面，包括头部、手部和脚部。如有条件，应戴上手套、连指手套、帽子和围巾或头巾。
- 避免穿着过于紧身的衣物，以免影响血液循环。
- 如果有落入冷水的风险，应穿戴完全防水和隔热的服装。

