CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

الإصابات الناجمة عن البرد

في ظروف معينة، قد يشكل البرد خطرا على البقاء على قيد الحياة. وقد يؤدي أيضا إلى إصابات قد تكون في بعض الحالات غير قابلة للعلاج. ويجب أن يؤخذ هذا في الاعتبار عند ممارسة الرياضات الجبلية أو أثناء موجات البرد. الإصابات الرئيسية الناجمة عن البرد هي انخفاض حرارة الجسم والتجميد.

العوامل التي تزيد من الإصابة بالبرد

- العوامل البيئية التي لا نستطيع التحكم بها: انخفاض درجات الحرارة، التعرض للبرد لفترة طويلة، وجود الرياح أو الرطوبة البيئية.
- العوامل الشخصية الأصيلة: مثل الحالة الغذائية أو أمراض الأوعية الدموية.
- العوامل السلوكية: عدم ارتداء الملابس المناسبة أو عدم الحركة أو عدم الاعتياد على التعرض للبرد.

انخفاض حرارة الجسم يحدث عندما يفقد الجسم حرارة أكثر مما يستطيع توليدها. يظهر أولا على شكل رعشة وتعب وبطء في التفكير والحركة، وكثرة التبول. ومع تفاقم الحالة، يصبح الشخص مشوشا وينام أو يفقد الوعي. وقد يبدو الجلد أكثر برودة وزرقة ويزداد خطر الإصابة بالسكتة القلبية.

كيفية التصرف في حالة انخفاض حرارة الجسم؟

إذا كان الشخص **بكامل وعيه**:

- ينبغي إزالة **الملابس** المبللة وارتداء الملابس الجافة وإبقاء الشخص داخل المنزل.
- ينبغي **تدفئة** الغرفة **ببطء** مع تقديم المشروبات الساخنة والسكرية وتجنب الكحول.
- يجب وضعه على سرير مسخن مسبقا.
- ويجب **منعه من المشي**.

إذا كان الشخص **فاقدا للوعي** اتصل بالرقم **112** وقم بإزالة الملابس المبللة وتغطيته.

إذا كان الشخص **فاقدا للوعي ولا يتنفس** اتصل بالرقم **112** وابدأ في **مناورات الإنعاش** إذا كانت لديك دراية بذلك.

يؤثر **التجمد** على جزء من الجسم، خاصة مع درجات الحرارة المستمرة.

أقل من 0 درجة مئوية أو بسبب الاتصال الدائم بجسم متجمد. يضر الجلد بطريقة مشابهة للحروق، ومثل هذه الحروق، لها درجات مختلفة. كما يؤثر بشكل رئيسي على الأجزاء الأكثر تعرضا والتي تكون عادة أبعد الأجزاء عن وسط الجسم، مثل الأصابع أو الأنف أو الذقن أو الأذنين أو الخدين.

في **التجمدات السطحية** يبدو الجلد أكثر بياضا ويشعر الشخص بوخز وألم. ولكن تحت الجلد تكون الأنسجة الناعمة والمرنة ملحوظة. في هذه الحالات، **إذا قمت بحماية نفسك بملابس دافئة**، فإن التجمد سوف يتعافى.

في حالة **التجميد العميق**، يصبح الجلد أبيضا أو مزرق اللون، ومتصلبًا. لا يشعر الفرد بالألم. الأنسجة لا تنزلق بل تتصلب. يعتبر هذا النوع من خطيرا **ومن الضروري**:

- علاجه في المستشفى أو المركز الصحي.
- عدم حك المنطقة المتجمدة.
- رخف الملابس الضيقة.
- تجنب الكحول والتبغ.
- تقييم وجود انخفاض حرارة الجسم أيضا.

الوقاية. يجب تجنب العوامل المؤيدة

- **التحرك وتناول الأطعمة** ذات السعرات الحرارية العالية.
- من المهم إذا كنت ذاهبا إلى منطقة معرضة لخطر الصقيع، أن ترتدي **ملابس** مناسبة مقاومة للماء ومبطنة. إذا أمكن ذلك، يجب عليك إحضار بطانية حرارية.
- يجب **تغطية** سطح الجسم كاملا، بما في ذلك الرأس واليدين والقدمين. إذا كان ذلك متاحا، ارتد القفازات وقبعة ووشاحا أو قناعا.
- ينبغي **تجنب الملابس الضيقة** التي تعيق الدورة الدموية.
- إذا كان هناك خطر الوقوع في الماء البارد، ارتد ملابس مقاومة للماء ومعزولة بالكامل.

لمؤلف: صونيا مورينو اسكريبا، أوريول يوغيرو طوريس (فريق المستعجلات CAMFiC).
المراجعة العلمية: فريق المستعجلات CAMFiC .
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة Quasar Serveis d'Imatge