

بسمه تعالی



پیشگیری از سرمازدگی در سالمندان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

سرمازدگی چیست؟

سرمازدگی آسیبی است که در اثر یخ زدن پوست و بافت های زیرین آن ایجاد می شود. در ابتدائی ترین مرحله سرمازدگی، هیچ آسیب دائمی به پوست وارد نمی شود. علائم شامل سردی پوست، احساس سوزش و به دنبال آن بی حسی و التهاب یا تغییر رنگ پوست است. با شدت یافتن سرمازدگی پوست ممکن است سفت یا مومی مانند شود و **احتمال آسیب دائمی و از دست دادن اندام وجود دارد.**



*** در ادامه با ما همراه باشید تا با رعایت نکات ایمنی، از خود در برابر سرمازدگی محافظت کنید.**

سالمندان و سرمازدگی

به دلیل اینکه سالمندان در هوای سرد، گرمای بدن خود را سریعتر از دست می دهند و نسبت به سرما و هیپوترمی (کاهش دمای بدن) آسیب پذیرتر هستند بنابراین احتمال سرمازدگی در آنها نیز بیشتر است و در نتیجه رعایت نکات ایمنی برای این گروه سنی آسیب پذیر در مقابل سرما ضروری است.

مراحل سرمازدگی

۱. یخ زدگی
۲. سرمازدگی سطحی
۳. سرمازدگی عمیق (شدید)

یخ زدگی با گرم کردن مجدد درمان می شود اما مرحله دوم و سوم سرمازدگی نیاز به مراقبت پزشکی دارند زیرا می توانند به طور دائمی به پوست، ماهیچه، استخوان و سایر بافت ها آسیب بزنند.



اقدامات خودمراقبتی هنگام مواجهه با سرمازدگی (قبل از مراجعه به مرکز درمانی)

۱. در آوردن لباس خیس
۲. محافظت از ناحیه آسیب دیده از سرمای بیشتر (پوشاندن با پتو یا پارچه ضخیم)
۳. راه نرفتن روی پاهای سرما زده
۴. خودداری از ماساژ دادن اندام سرما زده (زیرا ماساژ دادن احتمال آسیب به بافت را بیشتر می کند)
۵. کاهش درد با مسکن

نکات ایمنی برای جلوگیری از سرمازدگی:

۱. در هوای بسیار سرد، مرطوب و بادی با احتیاط از منزل خارج شوید.
- در هوای بسیار سرد پوستی که در معرض سرما قرار دارد میتواند در عرض چند دقیقه دچار سرمازدگی شود. بنابراین اگر ضروری نیست از منزل خارج نشوید.
- * نکته مهم:** بیرون ماندن طولانی مدت در سرما و باد با کاهش دمای زیر ۱۵- درجه سانتی گراد، خطر سرما زدگی را افزایش می دهد و قرار گرفتن در معرض دمای زیر ۲۷- درجه

ساختی گراد، می تواند در عرض کمتر از ۳۰ دقیقه باعث مشاهده علائم سرمازدگی روی پوست شود.

۲. چند لایه لباس گشاد و گرم بپوشید.

هوای بین لایه های لباس به عنوان عایق در برابر سرما عمل می کند. برای محافظت در برابر باد، برف و باران از لباس های بیرونی ضدباد و ضد آب استفاده کنید. لباس های خیس - به ویژه دستکش، کلاه و جوراب را عوض کنید.

۳. از دستکش استفاده کنید.

۴. از کلاه یا هدبند استفاده کنید که گوش ها را کاملا بپوشاند.

۵. جوراب ضخیم و مناسب بپوشید که رطوبت را جذب کند و عایق باشد.

مطمئن شوید که چکمه یا کفش را خیلی تنگ نمی کند و باعث محدود شدن جریان خون نمی شود.

۶. مراقب علائم سرمازدگی باشید.

علائم اولیه سرمازدگی شامل تغییر رنگ پوست، گزگز و بی حسی است. در صورت مشاهده علائم سرمازدگی به دنبال پناهگاه گرم باشید.

۷. برای محافظت از خود برنامه ریزی کنید.

هنگام مسافرت در هوای سرد، لوازم اضطراری و لباس گرم همراه داشته باشید.

۸. اگر قصد دارید در هوای سرد بیرون بروید، الکل ننوشید.

نوشیدنی های الکلی باعث می شوند که بدن گرما را سریعتر از دست بدهد.

۹. وعده های غذایی متعادل بخورید و با نوشیدن آب کافی، آب بدن خود را حفظ کنید.

انجام این کار قبل از بیرون رفتن در سرما به شما کمک می کند تا گرم بمانید.

۱۰. به حرکت ادامه دهید.

ورزش می تواند خون را به جریان بیاورد و به شما کمک کند گرم بمانید، اما آن را تا حد خستگی زیاد انجام ندهید.

سلامت و پایدار باشید.

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

منبع:

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>