****

**وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی**

**معاونت درمان**

**مرکز مديريت حوادث و فوريتهاي پزشکی**

**سرمازدگي**

**پيشگيري و كمك هاي اوليه**

**سرما زدگی**

**تعریف :** ایجاد کریستال های یخ بین سلول های پوست

خیس شدن زیر باران شدت سرمازدگی را افزایش می دهد.

مکانیسم های کنترل حرارت بدن در دمای کمتر از 35 درجه از کار می افتد و قادر به تامین حرارت کافی براي بدن نمی باشد.

سالمندان ، کودکان نوپا ، نوزادان و برخي بيماران ( مانند افرادي كه دچار سكته مغزي ، ضايعات نخاعي ، اختلالات تيروئيدي و يا ديابت مي باشند ) بیشتر در معرض سرمازدگی قرار دارند.

**علائم سرمازدگی :**

* لرزیدن
* قیافه ی بی تفاوت
* کاهش عملکرد عضلات
* فراموشی
* تغییرات خلق
* سرگیجه
* تکلم مبهم ، آهسته ، بریده بریده یا خشن
* خواب آلودگی
* کاهش سطح هوشیاری
* افت علائم حیاتی مانند نبض آهسته و سرعت تنفس آهسته
* تغییرات رنگ پوست (ابتدا قرمز ، سپس رنگ پریده و در نهایت خاکستری مي شود)
* مرگ

**عواملی که می توانند احتمال ابتلای فرد به آسیب های سرمایی موضعی را بیشتر کنند عبارتند از:**

1. تروماها (ضربه هایی مانند سقوط، شکستگی و غیره )
2. سن (سالمندان و نوزادان )
3. محکم بستن بند کفش
4. استفاده از الکل و مواد مخدر
5. به تن داشتن لباس خیس
6. رفتن به ارتفاعات
7. از دست دادن خون
8. گرفتگی عروق

در افراد سرمازده ابتدا لاله گوش ، نوك بینی ، استخوان گونه ها ، نوک انگشتان دست و پا و چانه احساس سرمای شدید دارند.در مرحله بعد رنگ پوست فرد خاکستری شده و احساس سرما را از دست می دهد. در صورت گرم شدن احساس گزگز در محل گرم شده ايجاد مي شود.

در سرمازدگی شدید ظاهر پوست سفید است ، ناحیه سرمازده سفت می باشد و گاهی در سطح آن تاول مشاهده می شود.در صورت گرم کردن لکه های سفید تا ارغوانی و یا آبی تا خاکستری در سطح پوست مشاهده می شود که نشان دهنده وضعیت بسیار اورژانسی است و سریعا اقدامات اولیه و حیاتی را برای بیمار باید آغاز نمود.

**اقدامات ضروری در برخورد با سرمازدگی**

1. فرد سرمازده را به مکان گرم ، خشک و سربسته انتقال دهید.
2. با 115 تماس گرفته و او را به مرکز درمانی منتقل کنید.
3. لباس های خیس و تنگ مصدوم را خارج کنید ، بهتر است لباس ها قیچی شود.
4. مصدوم را در پتوی گرم بپیچید.
5. مصدوم را به یکباره گرم نکنید.
6. برای گرم کردن بیمار از حوله های گرم و کیسه های آب گرم در کشاله ران ، زیر بغل و روی قفسه سینه استفاده کنید.
7. بدن فرد مصدوم را ماساژ ندهید و اورا به فعالیت بدنی وادار نکنید.
8. در سرمازدگی شدید نباید ، از منابع حرارتی مستقیماً استفاده شود چرا که می تواند بسیار خطرناک باشد و موجب شوک در بيمار شود.
9. در صورت هوشیار بودن بیمار و در مواردی که بیمار تهوع و استفراغ ندارد به او مایعات گرم بنوشانید.
10. بیمار را به آرامی جابه جا کنید.
11. در صورت وجود تاول به آنها دست نزنید.

**پيشگيري از سرمازدگي**

1. لباس ها و کفش هايي بپوشيد که کمي گشاد باشند.  لباس هاي زيرتان حتما از ترکيبات پنبه اي و يا پشمي باشد و از جنس پلاستيک استفاده نکنيد.
2. سه قسمت بدن نقش مهمي در برون رفت گرما از بدن دارند: گوش ها، دست ها و انتهاي پاها. اگر اين سه قسمت را خوب بپوشانيد تا حد بسيار زيادي بر سرما و سرما خوردگي پيروز شده ايد.
3. پوشيدن زير شلواري امکان نفوذ سرما را کم مي کند.
4. اگر به دليل فعاليت بدني در زير پالتو يا کاپشن تان عرق مي کنيد ، خيلي سريع براي عوض کردن لباس هاي زيرتان اقدام کنيد. لباس هايي که مخصوصا در کوهنوردي در زمستان پوشيده مي شوند نبايستي سبب عرق کردن فرد شوند.
5. در صورتي که قرار است براي مدت طولاني در جايي سرد بمانيد بدنتان را حرکت دهيد و از ثابت ايستادن، نشستن و خوابيدن به شدت پرهيز کنيد.
6. اگر در ميان برف آبدار مي خواهيد راه برويد دو جفت جوراب پوشيده و ميان آنها پلاستيک به پا کنيد.
7. اگر قسمتي از بدن مانند انگشتان دچار يخ زدگي شد از ماساژ آن به شدت خودداري کنيد‌. عضو سرما زده را درون آب ولرم گذاشته تا کم کم گرم و به حالت عادي بازگردد.