

Pozor na omrzliny



Je proto na místě obléct více vrstev teplého oblečení. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat ochraně periferních částí těla (prstům, ušním boltcům, nosu a tvářím), které jsou před působením vnějšího prostředí hůře chráněny. I obyčejná čepice značně sníží úbytek tepla z organismu, teplé rukavice ochrání zase prsty před prokřehnutím.

Na nedostatečně kryté části těla (zejména v oblasti hlavy) je dobré použít ochranný krém, který pokožce poskytuje výživu a v kombinaci s ochranným faktorem ji chrání i před UV zářením, hrozcím v horských oblastech. **Zvýšenou pozornost si zaslouhuje často opomíjená ochrana rtů.** V souvislosti s působením slunečního záření je vhodné připomenout potřebu ochrany očí vhodným typem brýlí s UV filtrem.

Rizikové faktory

Pravděpodobně největší riziko působení mrazu představuje vznik omrzlin. Ty jsou charakterizovány jako místní poškození tkáně způsobené chladem při teplotách pod bodem mrazu. Při silném větru může k tomuto poškození dojít i při teplotách pohybujících se okolo nuly. Vznikem omrzlin jsou nejvíce ohroženy periferní části těla, které se neprokrvují v takové míře jako centrální oblasti a jejichž teplota klesá v chladu podstatně rychleji.

Míra rizika vzniku omrzlin je individuální. **Zvýšené ohrožení se týká lidí s onemocněním cévního systému, které snižuje prokrvovací schopnosti organismu, lidí s cukrovkou a dalšími chorobami projevujícími se poruchou metabolismu tuků. Dále jedinců s nedostatečným příjmem potravy a tekutin, dětí, starých lidí, těhotných žen, kuřáků a lidí nadměrně konzumujících alkohol.**

Co dělat?

Dojde-li ke vzniku omrzlin, je zapotřebí ihned v terénu poskytnout první pomoc. Nejdůležitější je zabránit dalšímu ochlazování postiženého místa. Pokud je k dispozici náhradní oblečení, vyměnit promočené části za suché. **Doporučuje se aktivní pohyb končetinami a masáž okolí postižené tkáně bez kontaktu s vlastní omrzlinou.** Rozšířenou praktikou, která však rozhodně není na místě, je tření postižené oblasti sněhem.

Po transportu na teplé místo je možno podat postiženému horké oslazené nápoje. **Doporučuje se teplá lázeň, teplota vody se musí pohybovat v rozmezí 35 až maximálně 42 °C.** V lázni je třeba pohybovat omrzlou částí těla, dokud se neprojeví opětovné zčervenání pokožky a bolest provázející obnovení krevního oběhu. Po osušení postižené místo sterilně překryjeme vatovým obvazem. Pokud se objeví puchýře, musí se chránit před protržením.

Při omrzlinách vždy platí: co nejdříve vyhledat odbornou pomoc!

Jak vzniká omrzlina?

Při vzniku omrzlin je prvotně postižena kapilární výstelka, následně dochází ke zhoršení prokrvovací funkce a tím k nedostatečnému přísunu kyslíku a potřebných živin k buňkám. Objevují se otoky a později ledové krystalky na promrzající tkáni. Následné poškození buněk je nevratné.

Podle závažnosti rozdělujeme omrzliny do tří základních stupňů:

- Bílá, chladná a necitlivá pokožka je projevem 1. stupně. Této fázi předchází palčivá bolest, která je prvotním indikátorem nedostatečného prokrvení a možnosti vzniku omrzliny. Vzniká otok postiženého místa. Při zahřátí postiženého místa dochází v této fázi zpravidla k úplnému uzdravení.
- Pro 2. stupeň omrzlin je typický vznik puchýřů a zbarvení kůže do fialového odstínu. Tyto příznaky se však objevují řádově až po několika dnech. Z toho je patrné, že míru postižení nelze s jistotou určit ihned v terénu; každá omrzlina musí být ošetřena s přihlédnutím k možnosti vážnějšího postižení. Omrzliny 2. stupně mohou již způsobit nevratné postižení tkáně.
- Nevratné poškození, 3. stupeň, se projevuje s odstupem několika dní zčernáním, zatvrdnutím a následným odumřením postiženého místa.