

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Uważaj na zimno

W ostatnich dniach mieliśmy atrakcje pogodowe, jakich dawno nie doświadczyliśmy: burze śnieżne i temperatury poniżej zera. Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.

Pamiętajmy, że nie tylko temperatura poniżej 0°C może doprowadzić do odmrożeń. Niebezpieczny jest również wiatr i wilgoć, które sprawiają, że oziębienie tkanek następuje bardzo szybko, nawet przy temperaturach dodatnich.

Szybciej dochodzi do odmrożenia, gdy:

- jesteśmy głodni
- przebywamy na dużej wysokości
- jesteśmy osłabieni, zmęczeni lub odwodnieni
- bądź chorujemy na cukrzycę.

Najbardziej narażone na odmrożenia są palce rąk i stóp, nos oraz uszy.

- Pod wpływem zimna naczynia krwionośne obkurczają się, a tkanki narażone są na niedotlenienie. Przy długim czasie ekspozycji na działanie zimna skutki niedokrwienia i niedotlenienia tkanek mogą być nieodwracalne - w skrajnych przypadkach dochodzi nawet do martwicy i amputacji fragmentów obumarłych tkanek ostrzega dr n. med. Agnieszka Kardynał, dermatolog.

Z powodu szybszej utraty ciepła bardziej narażone na odmrożenia są dzieci i osoby w podeszłym wieku.

Jak uniknąć odmrożenia w zimie?

Ciepło się ubierz

- Przed wyjściem z domu należy zadbać o właściwy ubiór. Najbardziej w mrozy wskazane jest ubieranie się na tzw. „cebulkę”. Pod kurtką lub innym wierzchnim okryciem powinno znaleźć się co najmniej kilka warstw odzieży. Powietrze wytwarzające się między nimi jest doskonałym izolatorem. Pamiętaj jednak, żeby się nie przegrzewać - przypomina Bożena Janicka, lekarz POZ.

Nie zapominaj o czapce, szaliku i rękawiczkach, które chronią najbardziej wrażliwe na zimno miejsca, czyli głowę, szyję i ręce.

- Choć często wydaje się być „nietwarzowa” i niszczy fryzurę, jest doskonałym zabezpieczeniem przed zimnem. To przecież przez głowę „ucieka” najwięcej ciepła z organizmu, a uszy - jeśli nie są odpowiednio chronione - marzną bardzo szybko. Szyję chrońmy grubym szalem, a dłonie puchowymi rękawicami (najlepiej z jednym palcem). Stopy nie zmarzną w wełnianych skarpetach i ciepłych, szczelnych butach, które nie przemokną na śniegu - doradza lekarka.

Bądź aktywny

Poruszanie się pomaga utrzymać ciepło ciała. Jeśli masz zamiar długo przebywać na zimnie, spędź ten czas aktywnie. Ruch powoduje lepsze krążenie krwi, dzięki czemu ciepło rozprowadza się po całym ciele. Ruszaj się także, gdy się nie przemieszczasz, np. czekając na przystanku na autobus spaceruj, wykonaj kilka podskoków albo przysiadów.

Zabezpiecz twarz przed mrozem

Skóra wystawiona na niską temperaturę jest narażona na podrażnienia dlatego przed wyjściem dobrze jest posmarować policzki tłustym kremem (warto stosować kremy z filtrem UV), a usta pomadką na bazie wazeliny.

Unikaj wilgoci

Jeśli twoje ubrania stają się mokre, znacznie łatwiej możesz doprowadzić do odmrożenia. Jeśli możesz wybieraj ubrania, które chronią przed deszczem i śniegiem. Pamiętaj też o odpowiednim obuwiu, które izoluje stopy od zimna i wilgoci.

Uważaj na wiatr

Chłodny wiatr sprawia, że odczuwalna temperatura jest dużo niższa. Dlatego, gdy mocno wieje, zakrywaj twarz i uszy, a także staraj się trzymać zacisznych miejsc.

Ochrona „od środka”

- Gdy panują niskie temperatury organizm „chce” się ogrzać także „od środka”. Przed wyjściem na mróz należy zjeść pożywne śniadanie (najlepiej na ciepło), energii do walki z mrozem dostarczą nam także regularne posiłki w ciągu dnia. Na rozgrzanie niezawodne są zupy - kremy i herbaty z dodatkiem imbiru, cytryny i miodu - radzi lek. Bożena Janicka.

Pamiętaj!

Spożywanie alkoholu podczas bardzo zimnych temperatur, może zwiększać ryzyko odmrożeń. Alkohol powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co może prowadzić do złudnego poczucia ciepła. W rzeczywistości jednak alkohol obniża temperaturę ciała, ponieważ rozszerzenie naczyń krwionośnych powoduje utratę ciepła przez skórę.

Dreszcze to znak, że marzniemy

Pierwszym sygnałem świadczącym o tym, że marzniemy są dreszcze, czyli szybkie skurcze mięśni, powodujące wytwarzanie ciepła. Organizm broni się przed zimnem zmniejszając powierzchnię ciała poprzez tzw. gęsią skórę. To sygnał, że natychmiast trzeba się ogrzać.

- Gdy zmarzniemy, nie jest wskazane wkładanie rąk, czy nóg do bardzo gorącej wody, albo pod grzejnik. Szok termiczny dla naczyń krwionośnych może być bardzo szkodliwy i niebezpieczny. Może dojść do obkurczeń, zasinień i dużego niedotlenienia tkanek. Nie wkładaj dłoni od razu po przyjsciu do domu pod kran z gorącą wodą, ponieważ grozi to szokiem termicznym. Lepiej zanurz ręce w letniej wodzie, stopniowo podnosząc jej temperaturę do ok. 40°C. Ciało możesz rozgrzewać delikatnym masażem, stosując kremy natłuszczające. Chodzi o to, żeby skóra oddychała i nie pękała - tłumaczy lekarka.

Zazwyczaj odmrożona skóra, po przywróceniu normalnej temperatury otoczenia i pobudzeniu krążenia, dość szybko wraca do normy. Może jeszcze być nieco zaczerwieniona i bolesna, ale poprawa jej stanu powinna być wyraźnie widoczna.

Co robić przy odmrożeniach?

Jeśli skóra, mimo stopniowego ogrzewania, jest nadal biała lub fioletowa, albo tracimy w niej czucie, powinniśmy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Kiedy pojawią się pęcherze, nie wolno ich przekłuwać. W tym przypadku należy zastosować opatrunek jałowy

Najgroźniejsza przy odmrożeniu jest martwica tkanek, która charakteryzuje się właśnie brakiem czucia. Wymaga to pilnej interwencji medycznej.

- W przypadku odmrożeń I i II stopnia rokowanie jest dobre, a skóra regeneruje się bez pozostawienia blizn. Postępowanie terapeutyczne obejmuje stosowanie łagodnych preparatów do pielęgnacji skóry na bazie wazeliny, parafiny, gliceryny, pantenolu. Skórę należy ogrzewać

stopniowo, unikając szoku termicznego. Należy zdjąć wilgotną odzież oraz pierścionki. W przypadku obecności pęcherzy, poza jałowym opatrunkiem wskazane jest stosowanie preparatów do dezynfekcji skóry, np. zawierających oktenidynę. W przypadku ryzyka nadkażenia nadżerek po pęcherzach zalecane jest stosowanie preparatów zawierających sole srebra (np. sulfatiazol) lub miejscowe antybiotyki. Odmrożenia III i IV stopnia zawsze wymagają pilnej interwencji lekarskiej. Najczęstszym objawem jest przetrwałe zasinienie skóry, nie ustępujące przy próbach ogrzania tkanek, obecność owrzodzeń i brak czucia, w tym czucia bólu. Szybkie zgłoszenie się do lekarza i zastosowanie zaleconych leków poprawiających mikrokrążenie obwodowe może ocalić zagrożoną kończynę - podkreśla Agnieszka Kardynał.

Jak odróżnić przemarznięcie od odmrożenia?

Przemarznięcie objawia się:

- odczuwalnym zimnem przede wszystkim na dłoniach, stopach czy twarzy
- uczuciem lekkiego odrętwienia i zaczerwienienia przemarzniętych części ciała.

Odmrożenia u dzieci pojawiają się na skutek działania zimna na naczynia krwionośne, które obkurczają się, co skutkuje mniejszym ukrwieniem ciała.

Przy odmrożeniu:

- pojawia się ból w odmrożonych miejscach ciała
- skóra staje się sucha i opuchnięta
- skóra z czerwonej zmienia kolor na fioletowawy
- skóra staje się blada i mogą pojawić się pęcherze.

Szczególnie te dwa stany wymagają natychmiastowej reakcji i leczenia, aby zapobiec poważnym konsekwencjom zdrowotnym.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32361.html>



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy