

[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



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Odmrożenia - co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń. Najczęściej dotyczy to palców rąk i stóp oraz wystających części twarzy. Ryzyko zwiększa się, gdy jesteśmy głodni, osłabieni, odwodnieni, mamy cukrzycę bądź jesteśmy w górach. Jeśli skóra, mimo ogrzewania, pozostaje blada, fioletowa lub całkowicie zdrętwiała - może to oznaczać martwicę tkanek, która wymaga natychmiastowej interwencji medycznej - przypomina Narodowy Fundusz Zdrowia.

„Pod wpływem zimna naczynia krwionośne obkurczają się, a tkanki mogą ulec niedotlenieniu. Przy długiej ekspozycji skutki mogą być nieodwracalne - w skrajnych przypadkach dochodzi nawet do martwicy i konieczności amputacji - ostrzega dr n. med. Agnieszka Kardynał, dermatolożka

cytowana przez NFZ.

Nie tylko temperatura poniżej 0°C sprzyja odmrożeniom, ale także wilgoć, wiatr, a nawet wiek. Dzieci i osoby starsze są bardziej narażone na odmrożenia, gdyż ich organizm szybciej się wychładza.

Jak nie zamarznąć?

Bądź jak cebula

Ubieraj się warstwowo. Obowiązkowo szalik, czapka i rękawiczki, a pod spód bielizna termiczna. Korzystaj z ubrań wełnianych, które dobrze izolują ciepło.

Ruszaj się

Jeśli wychodzisz z domu, gdy na dworze mróz, to spędź czas aktywnie, by nie tracić ciepła. Idź szybszym tempem. Ruch przyspiesza krążenie krwi i sprawia, że ciepło rozprawdza się równomiernie po ciele.

Wilgoć twój wróg

Nawet jeśli nie pada, zakładaj ubrania, które chronią przed deszczem i śniegiem. Wkładaj wełniane skarpety i buty, które nie przemokną tak łatwo. Jeśli je przemoczysz, ryzyko odmrożenia będzie większe.

Wiatr wzmaga zimno

Gdy wieje, odruchowo stawiamy kołnierz, bo odczuwalna temperatura jest niższa. Warto założyć czapkę, zakryć uszy i twarz.

Zimno, ciepłej, gorąco

Gdy nie czujesz rąk, nie wkładaj ich od razu do gorącej wody. To błąd i ryzyko szoku termicznego. Ocieplaj ręce stopniowo i powoli- zacznij od letniej wody, stopniowo podnoś temperaturę do około 40°C. Jeśli skóra pomimo ogrzewania pozostaje biała, zdrętwiała, fioletowa, co może oznaczać martwicę tkanek - zgłoś się do lekarza.

Herbata zamiast alkoholu

Alkohol jest wyjątkowo zdradliwy zimą. To złudne, że rozgrzewa. 50 ml alkoholu może zmniejszyć temperaturę ciała o pół stopnia, a spożycie w nadmiarze sprawić, że stracimy kontrolę nad racjonalną oceną sytuacji, co grozi zamarznięciem na zewnątrz.

Stopień i objawy odmrożenia

NFZ przypomina, że rozróżniamy cztery stopnie odmrożenia:

I stopień - dotyczy głównie naskórka i charakteryzuje się bladą bądź sinoczerwoną barwą skóry miejsca odmrożonego. Występuje również ból, obrzęk i pieczenie czy łuszczenie naskórka;

II stopień - skóra jest woskowobiała, sztywna, twarda, po ogrzewaniu staje się sinoczerwona, a na

skórce powstają pęcherze wypełnione płynem surowicznym i pojawia się rwący, piekący ból;

III stopień - rozpoczyna się proces martwicy powierzchownej skóry, która przybiera siną barwę;

IV stopień - martwica obejmuje głębsze warstwy, a nawet całe palce, uszy lub nos, co może prowadzić do samoistnej amputacji odmrożonych części ciała.

„Odmrożenia I i II stopnia dobrze się goją i nie pozostawiają blizn. W leczeniu stosuje się preparaty na bazie wazeliny, gliceryny czy pantenolu. Skórę należy ogrzewać stopniowo, usunąć wilgotną odzież i biżuterię. Jeśli pojawiają się pęcherze, konieczny jest jałowy opatrunek i dezynfekcja, np. oktenidyną. W przypadku ryzyka nadkażenia stosuje się preparaty z solami srebra lub antybiotyki miejscowe. Odmrożenia III i IV stopnia wymagają pilnej interwencji lekarskiej - ich objawem jest uporczywe zasinienie, brak czucia i owrzodzenia. Szybka pomoc i leki poprawiające mikrokrążenie mogą zapobiec poważnym powikłaniom” - podkreśla dr Agnieszka Kardynał.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32727.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy