

Gdy zima nad-chłodzi...



ANIA SITEK SAM.

Zajmuje się samodzielnymi zastępami na terenie Lubelskiej Chorągwi Harcerek w ramach Sieci Samodzielnych Zastępów BluSZcz. Studentka I roku pielęgniarstwa na AM w Lublinie.

Siedzicie z zastępem przemoczeni po śnieżnej bitwie. Czujesz, że jest ci zimno, twoja skóra robi się bledsza i bledsza, masz dreszcze lub gęsią skórę. Twój mózg mrozi myśl: „Co się dzieje?”. Zdarzyło ci się to? Myślę, że tak. I to pewnie nie jeden raz. Te wszystkie „dziwne objawy” to oznaki przechłodzenia organizmu.

Fakty mrozące krew w żyłach

Najpierw poczujesz lekkie dreszcze. Na początku wystarczy, że się rozruszasz i zaraz zimno minie. Jednak długotrwałe wychłodzenie może być niebezpieczne. Czy wiesz, że:

Możemy mówić o trzech stopniach wychłodzenia.

- kiedy temperatura ciała spada trochę poniżej 36°C, występuje gęsia skórka, skóra jest zimna i biała, oddech lekko przyspieszony,
- temperatura ciała wynosi 34°C-27°C, zanika odczuwanie bólu, pojawia się drętwienie mięśni; poniżej 30°C człowiek traci przytomność, to stadium wyczerpania,
- letarg, czyli śmierć mózgową; jest ostatnim momentem, kiedy przy pomocy reanimacji można przywrócić funkcje życiowe.



rys. Ania Pysznik

Odmrażanie

Przed wszystkim należy przejść do pomieszczenia, najlepiej, żeby było chłodne. Następnie trzeba zdjąć przemoczone ubrania, otulić się kocami i ogrzewać ciepłym termoforem lub kompresami. Należy uważać, by zbyt ciepłe kompresy nie doprowadziły do oparzeń. Gdy osoba jest już przytomna, możemy podać gorące, słodkie napoje.

Kiedy nos wystaje...

Równie niebezpieczne i powszechne na wszelkiego rodzaju harcerskich wyjazdach zimowych są odmrożenia. Narażone są na nie zwłaszcza „wystające” i niewystarczająco osłonięte części ciała (nogi, ręce, nos, uszy). Odmrożenia także dzielą się na trzy stopnie:

- skóra staje się biała, tracimy czucie, a po rozgrzaniu jest czerwona lub fioletowa,
- pojawiają się pęcherze wypełnione cieczą, występuje silny ból,
- skóra przyjmuje barwę niebiesko-czarną, obumiera.

Odmrożenie

Aby skutecznie pomóc osobie z odmrożeniami, należy przenieść ją do ciepłego pomieszczenia lub okryć odmrożoną część ciała dodatkową odzieżą. Skuteczne jest także umieszczanie odmrożonej części ciała w ciepłej, ale nie gorącej wodzie. Gdy skóra nabierze różowego koloru oraz powróci czucie, możesz przerwać ogrzewanie.

Pamiętaj, że NIE należy:

- nacierać odmrożonych części ciała śniegiem,
- ogrzewać grzejnikami, butelkami z gorącą wodą, termoforami itp. Zbyt duża różnica temperatur sprawi, że zanim wróci czucie, odmrożone części ciała mogą łatwo ulec poparzeniu,
- przekłuwać pęcherzy.

Pamiętaj, że zarówno odmrożenia, jak i wychłodzenia pojawiają się, gdy człowiek jest zbyt lekko ubrany. Sprzyja temu również wiatr, wilgoć, ogólne osłabienie organizmu i utrudnienie krążenia (np. zbyt ciasne buty).

Wychłodzenie może również pojawić się w temperaturze wyższej niż 0°C. Dlatego dokładnie planuj zimowe rajdy i wycieczki i zawsze miej w plecaku dodatkową czapkę lub rękawiczki.



ZAGADKA

Robert Fedorowicz HR

Proszę o określenie:

nazwy zwierzęcia,
płeć zwierzęcia,
wiek oraz
rodzaj ruchu
(rozmiar tropu: 4x5,5 cm).



odpowiedzi szukaj na str. 18