

Staňte sa záchranárom: Omrzliny

Omrzliny vznikajú na koži po dlhodobom pôsobení chladu, najmä na prstoch, brade, nose a ušných lalokoch.

Rozsah postihnutia závisí od času, intenzity chladu, ale tiež od vlhkosti a rýchlosti prúdenia vzduchu, preto môžu omrzliny vzniknúť **aj za teplôt nad bodom mrazu**. U pacienta s omrzlinami **je nutné vždy myslieť na to**, že môže byť **silno podchladený**, a sústrediť sa nielen na postihnuté miesto, ale na **celkový stav a základné životné funkcie**.

Prevencia:

- tvár, ruky a pery si v zime natierajte **hutným krémom** s obsahom tuku,
- voľte teplé oblečenie z **prírodných materiálov** (vlna a merino),
- používajte **čapicu**, rukavice, šál, **kvalitnú zimnú obuv a ponožky**,
- pite **teplé nápoje** a vyhnite sa alkoholu,
- udržiavajte krvný obeh **pohybom**, ale vyvarujte sa príliš namáhavej aktivity,
- pri dlhšom pobyte v chlade sa pravidelne **vracajte do teplého prostredia**.

Včasné príznaky omrzlín:

- bledá, chladná koža,
- necitlivosť alebo mravčenie a brnenie,
- pichanie a bolesť v končekoch prstov,
- mramorované modrofialové sfarbenie kože.

Závažné príznaky:

- začervenanie kože,
- plúzgier s čírym alebo krvavým obsahom,
- červenohnedé sfarbenie a nenávratné poškodenie tkaniva.

Správny postup



1

Odstráňte zdroj chladu

Presuňte postihnutého do tepla, zložte mokré alebo chladné oblečenie, oblečte postihnutého do suchého oblečenia.



2

Ochráňte postihnutú kožu

Nedotýkajte sa priamo postihnutej kože, miesto neutierajte ani nemasírujte, jemne masírujte okolie pre zlepšenie prekrvenia, pokiaľ sú prsty omrznuté, oddelte ich čistým suchým materiálom (sterilná gáza, vreckovka).



3

Postupne zahrievajte

Nikdy nepoužívajte priamy zdroj tepla ako radiátor, oheň alebo horúcu vodu, aby nedošlo k popáleninám, omrznuté časti ponorte do vlažnej vody s dezinfekciou (cca 37 – 40 °C) na 15 – 30 minút, proces môže byť bolestivý, zahrievajte pomaly, dokiaľ necitlivosť a bledosť nezačnú miznúť.



4

Udržujte postihnutého v teple

Dajte postihnutému napíť teplý nápoj (bez alkoholu a kofeínu), aby sa zahrial znútra, zabaľte ho do deky alebo termofólie, aby sa zamedzilo ďalším stratám tepla.



5

Vyhľadajte lekársku pomoc

Pokiaľ sú omrzliny vážne (koža je vosková, biela alebo modročierna), **okamžite volajte záchranú službu na číslo 155**.



Čo nerobiť!

Nepoužívajte horúcu vodu a priamy zdroj tepla, ktoré by mohli kožu spáliť, **nemasírujte omrznuté oblasti, nepoužívajte alkohol**.