



الفصل السابع عشر

انخفاض الحرارة وقضمة الصقيع



انخفاض الحرارة وقضمة الصقيع

انخفاض الحرارة (Hypothermia)

أسباب انخفاض الحرارة:

يصاب الشخص بانخفاض الحرارة عندما يكون معدل فقد الحرارة أعلى من معدل إنتاجها، لتصبح حرارة الجسم غير كافية للقيام بوظائفه بشكل سليم. في الغالب تبدأ أعراض انخفاض الحرارة عندما تقل درجة حرارة الجسم عن 35 درجة مئوية.

تحدث هذه الحالة عند التعرض لطقس بارد جداً مع عدم توفر تدفئة، أو عند التعرض لمدة طويلة لدرجات حرارة أقل من 10 درجات، أو عند الغمر بالمياه الباردة كالسقوط في نهر به ماء بارد.

أعراض انخفاض الحرارة:

- الارتجاف. والذي قد يختفي في الحالات الشديدة.
- جلد شاحب و بارد.
- الضعف والتعب.

- اضطرابات في التنفس.
- صعوبة التكلم (التلعثم).
- الارتباك وضعف الذاكرة.
- التحرك بتهور وعدم تناسق.
- **في الحالات الخطيرة قد يحدث:**

- فقدان في الوعي.
- تباطؤ وضعف نبضات القلب.
- الوفاة.

• **في الأطفال الرضع قد تشمل الأعراض التالي:**

- احمرار البشرة وبرودتها.
- سكوت غير معتاد ورفض الأكل.

الإسعافات الأولية لانخفاض الحرارة:

- إن كان المصاب فاقدا للوعي، قم بفحصه سريعا. فإن كان النبض متوقفا، عليك البدء في عمل الإنعاش القلبي الرئوي فورا.

الفصل السابع عشر: انخفاض الحرارة وقضمة الصقيع

- قم بإبعاد المصاب من المكان البارد لمكان آمن ومعتدل الحرارة (كإدخاله للمنزل) بعيدا عن ما هو بارد، كالتلج والرياح الباردة.
- في حالة عدم التمكن من دخول المنزل، قم بوقاية الشخص من الرياح خاصة المنطقة حول الرقبة والرأس. واعزل جسم الشخص عن الأرض الباردة.
- انزع الملابس المبللة برفق، واستبدلها بأخرى جافة.
- تدفئة الرأس والعنق والصدر والظهر هي الهامة والضرورية، وليس تدفئة الأيدي والأرجل. وللقيام بذلك قم بتغطية المصاب ببطاطين جافة، وإن تعذر ذلك استخدم المزيد من الملابس الجافة.
- في حالة الحاجة إلى المزيد من التدفئة، فقم بذلك تدريجيا. على سبيل المثال، ضع كمادات دافئة وجافة على منتصف الجسم والرقبة والصدر.
- إن كان المصاب واعيا، قدم له مشروبات ساخنة وسكرية خالية من الكحول والكافيين.

ملحوظات هامة:

- لا تقم بتدفئة المصاب بسرعة جدا، مثل استخدام مصباح التدفئة أو الحمام الساخن.
- لا تحاول تدفئة الذراعين والساقين، فقد يؤدي تدفئة الأطراف في هذه الحالة إلى إجهاد القلب والرئتين.
- لا تستخدم المشروبات الكحولية أو التي تحتوي على كافيين لتدفئة المصاب.
- امنع المصاب من التدخين. حيث أن منتجات التبغ تعيق الدورة الدموية الضرورية لعملية إعادة التدفئة.



قضمة الصقيع (Frost Bite)

قضمة الصقيع أو عضة الصقيع أو عضة البرد هي الإصابة الناتجة عن تجمد البشرة والأنسجة الداخلية في أجزاء الجسم المكشوفة أو الغير مغطاة جيدا عندما تتعرض لدرجات حرارة التجمد في الطقس شديد البرودة. والدرجة التي يتجمد عندها الجلد هي ناقص 2 درجة مئوية.

أماكن الإصابة بقضمة الصقيع:

غالبا ما تصيب قضمة الصقيع الأماكن التالية:

- أصابع اليدين.
- أصابع القدمين.
- الأنف.
- الخدين.
- الأذنين.

كيفية الوقاية من قضمة الصقيع:

- إرتداء الملابس الثقيلة.

- إرتداء القبعات التي تغطي الرأس والأذنين.
- لبس القفازات لحماية اليدين من البرد.
- لبس الجوارب (وخصوصا الصوفية) والأحذية التي تتحمل البرد لحماية القدمين.
- عدم التعرض للبلل.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بقضمة الصقيع:

- من يقضون وقت طويل في الهواء الطلق أثناء انخفاض درجات الحرارة.
- الأطفال وذوو الإعاقات العقلية حيث أنهم لا يملكون الإدراك الكافي للمحافظة على دفء وتغطية أجزاء جسمهم.
- المسنون وخاصة أصحاب الأمراض القلبية حيث أن قلوبهم لا تقوم بإيصال الدم بشكل كافٍ إلى مختلف مناطق الجسم وخاصة الأطراف والأصابع.
- مرضى السكري نظرا لأنهم يعانون من مشاكل في الأوعية الدموية ويعانون كذلك من ضعف الإحساس بالبرودة في الأطراف.

الفصل السابع عشر: انخفاض الحرارة وقضمة الصقيع

- المرضى الذين يتناولون أدوية لضعف الدورة الدموية في الأطراف.
- المدخنون والمدمنون والذين يتناولون المشروبات الكحولية.
- من يتناولون الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين حيث يتسبب في قبض الأوعية التي توجد بالأطراف، كما أن لها تأثيرا مدرا للبول مما يؤدي لفقد سوائل الجسم.
- تذكر دائما أن البلل والهواء الرطب يزيدان من مخاطرة الإصابة.

أعراض الإصابة بقضمة الصقيع:

عند التعرض للطقس البارد، يعتبر إمرار البشرة غير المغطاة واحتقانها جرس إنذار مبكر من قضمة الصقيع. فإن لاحظت ذلك توجه لمكان دافئ بسرعة.

وأعراض قضمة الصقيع ترتبط بمدى عمق الإصابة. ففي الحالات البسيطة، تصاب الطبقة السطحية من الجلد، أما في الحالات المتقدمة، قد تصل الإصابة للعضلات والعظام.

مراحل الإصابة بقضمة الصقيع:

المرحلة الأولى:

وأعراضها هي:

- تغير لون الجلد للأصفر الشاحب أو للابيض.
- الرغبة في حك المكان والإحساس بالوخز فيه.

المرحلة المتوسطة:

وأعراضها هي:

- يصبح الجلد جامدا وشمعي الملمس.
- انعدام الإحساس في المنطقة المصابة.
- ظهور الفقاقيع المليئة بالسوائل أو ظهور تقرحات.

المرحلة المتقدمة:

وأعراضها هي:

- يصبح الجلد جامدا جدا وبارد الملمس.
- تجمد الأوعية الدموية والعضلات والأوتار والأعصاب والعظام.
- تغير لون الجلد للأزرق أو للأسود.
- إمكانية فقد بعض الأنسجة.

الفصل السابع عشر: انخفاض الحرارة وقضمة الصقيع



شكل (63): مراحل قضمة الصقيع.

الإسعافات الأولية لقضمة الصقيع:

- ادخل المصاب إلى الداخل، أو ضع على الأقل ما يحميه من الرياح الباردة.
- انتبه لعلامات نقص الحرارة، مثل الارتجاف الشديد والحركات العشوائية والكلام المتلعثم، وعالج ذلك قبل معالجة عضة الصقيع.
- قم بحماية الجزء المتجمد من المزيد من البرد.
- لتدفئة المناطق الصغيرة (الأذنان، الوجه، الأنف، الأصابع، أصابع القدم)، تنفس عليها أو ادخلها ضمن ثياب دافئة بجوار الجلد العاري.

- لا تحك أو تدلك المنطقة المصابة، لأن ذلك قد يزيد من ضرر الجلد والنسيج تحته.
- لا تجعل المصاب يمشي على القدمين المصابتين بعضة الصقيع.
- حافظ على المكان دافئاً. يمكنك لفه ببطانية أو بتياب ناعمة.
- الحماية من حدوث أضرار أخرى، بوضع وسادة تحت المكان المتضرر والقيام بتضميده بلطف.
- إن كانت أصابع اليد أو القدم هي المصابة فاجعل قطناً أو شاشاً بين كل أصبعين.
- إن أمكن اغمر الطرف المصاب في ماء دافئ (37-40 درجة مئوية) لمدة 15-30 دقيقة.
- اعط الشخص المصاب المشروبات الدافئة لتدفئته وزيادة تدفق الدم للأطراف.
- إن تشكّلت فقاعات، لا تحاول فقأها.
- اتصل بالإسعاف أو انقل المصاب للمستشفى.

ملحوظات هامة:

- لا تغمر الطرف أو الأصابع المصابة في ماء شديد السخونة لأن هذا يزيد من ضرر الأنسجة.
- لا تقم بتدفئة المكان المتضرر إن كان هناك خطر التعرض للتجمد مرة أخرى، لأن إعادة تجميد الأطراف يسبب تلفا شديدا في الأنسجة.
- عدم استخدام النار أو الحرارة المباشرة لتدفئة المكان المصاب.
- لا تستخدم المشروبات الكحولية أو التي تحتوي على كافيين لتدفئة المصاب.



شكل (64): الإسعافات الأولية لقضمة الصقيع.