

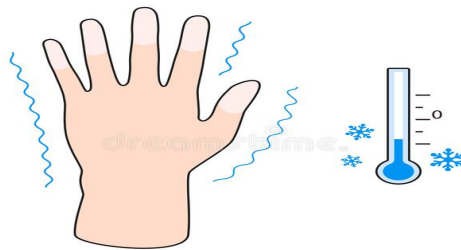
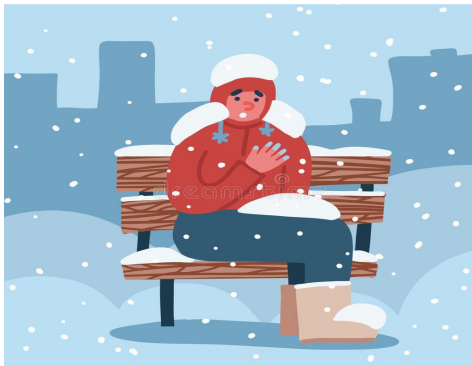


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 29/01/2024
Α.Α.: 187

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: << ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΕΠΙ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΟΣ >>



ΠΗΓΗ ΕΙΚΟΝΩΝ: <https://ethelontesmikras.gr>

Το κρυοπάγημα αποτελεί βλάβη του δέρματος και των επιφανειακών ιστών, κυρίως των χεριών και των κάτω άκρων. Μια ελαφρά μορφή κρυοπαγήματος είναι οι χιονίστρες.

ΑΙΤΙΕΣ:

- Οφείλεται στην **παρατεταμένη έκθεση** του ατόμου **σε συνθήκες ψύχους**, συνοδείας ανέμου και υγρασίας.
- Ο κίνδυνος κρυοπαγήματος αυξάνεται από την **συστηματική υποθερμία**, η οποία προκαλεί περιφερική αγγειοσύσπαση, καθώς ο οργανισμός προσπαθεί να διατηρήσει καλή θερμοκρασία στο κέντρο του σώματος.

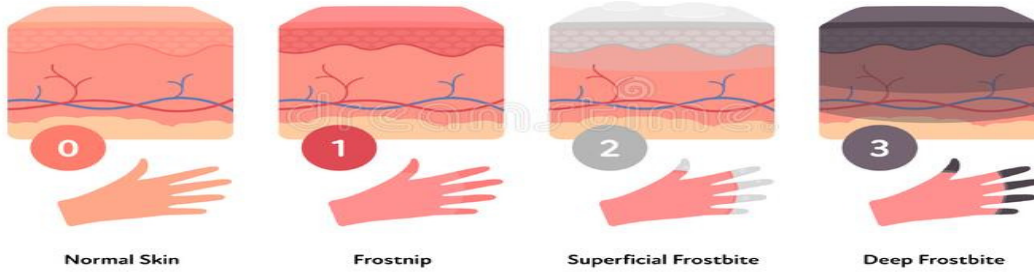
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΡΩΙΜΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΟΣ: (δεν επιφέρει μόνιμη βλάβη στο δέρμα).

- επώδυνο υπομέλανο οίδημα (πρήξιμο) στα άκρα (πόδια, χέρια, αφτιά, μύτη).
- κρύο δέρμα και πόνος που ομοιάζει με τσιμπήματα,
- μούδιασμα, φλεγμονή ή και αποχρωματισμός του δέρματος.

Τα κρυοπαγήματα μπορούν να εξελιχθούν και να επιφέρουν σοβαρότερες βλάβες, για αυτό χρειάζεται άμεση παροχή πρώτων βοηθειών ώστε να παραμείνουν στο πρώιμο στάδιο.

ΤΑ 4 ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΟΣ:

Stages of Frostbite



ΠΗΓΗ ΕΙΚΟΝΑΣ: <https://ethelontesmikras.gr>

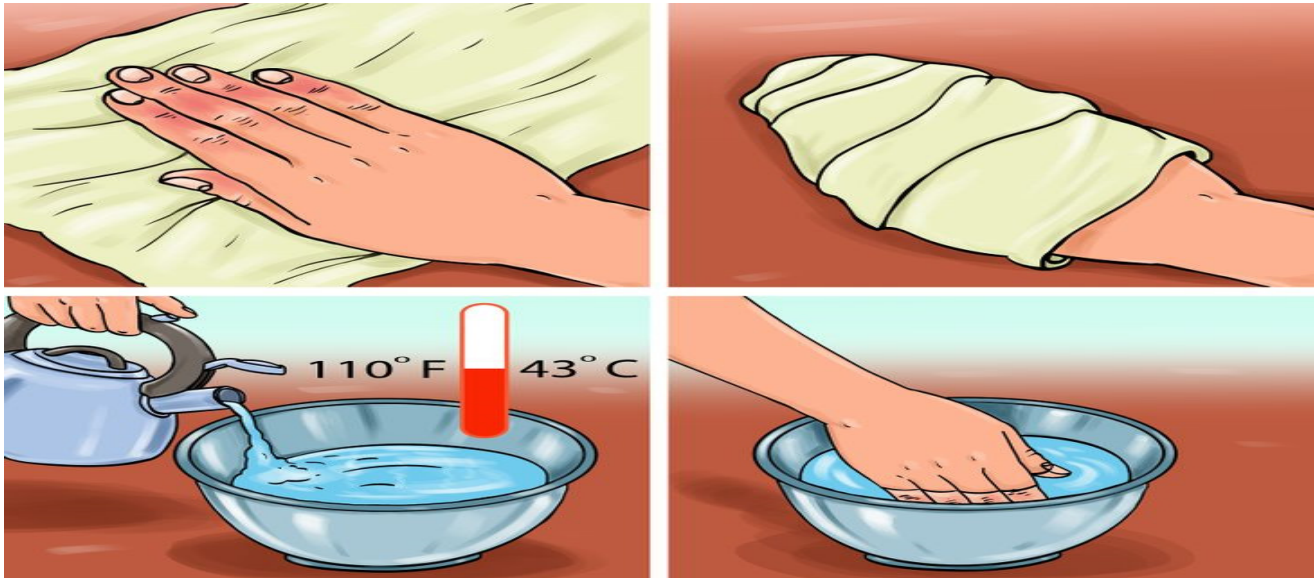


ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΟΣ ΧΕΙΡΟΣ.

ΤΑ 4 ΣΤΑΔΙΑ:

1. Μούδιασμα, Πόνος, Ωχρο δέρμα, Υπεραιμία και πρήξιμο.
2. Εμφάνιση **φυσαλίδων** με Φλεβική στάση, ερυθρότητα, δυσκαμψία.
3. Έλκη στο δέρμα, Σπασμός αρτηριών, Νέκρωση δέρματος.
4. Ισχαιμία & Υποξία των Ιστών, Νέκρωση Ιστών, Ξηρή ή υγρή Γάγγραινα.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΟΣ:



ΠΗΓΗ ΕΙΚΟΝΑΣ: <https://www.apistefra.gr>

Σε άτομο με κρυοπαγήματα, πρωταρχικό μέλημα αποτελεί η αντιμετώπιση της ατυχηματικής υποθερμίας, που παρουσιάζεται, με χαρακτηριστικά συμπτώματα όπως:

- ρίγη,
- σύγχυση ή
- δυσκολία στην ομιλία.

Μέχρι να προσέλθει η ιατρική βοήθεια, είναι απαραίτητη η παροχή κατάλληλων πρώτων βοηθειών για τα κρυοπαγήματα του παθόντα.

Αυτό είναι ουσιαστικής σημασίας ώστε η κατάσταση υγείας του να διατηρηθεί σε καλό επίπεδο, μέχρι να λάβει την κατάλληλη ιατρική θεραπεία και να αποτραπούν οι επιπλοκές που δύναται να οδηγήσουν σε μόνιμη βλάβη ή αναπηρία.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΕΠΙ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΟΣ:

1. Μεταφορά του έχοντα κρυοπάγημα, σε προστατευόμενο και ζεστό περιβάλλον.
2. Προσπαθούμε να κρατήσουμε ξύπνιο τον παθόντα, κάθε φορά που θα θελήσει να κοιμηθεί ή χάσει τις αισθήσεις του.
3. Αποφυγή έκθεσης του ασθενή σε άμεση φλόγα, χωρίς χρήση θερμοφόρας με καυτό νερό και χωρίς υπερβολές θερμότητας.
4. Απαγορεύεται να εκτεθούν τα παγωμένα μέλη του κοντά σε σόμπες, καλοριφέρ ή τζάκια.
5. Αφαιρέστε τα ρούχα και αντικαταστήστε τα με στεγνά.
6. Αφαιρέστε προσεκτικά τα παπούτσια.
7. Αφαιρέστε επίσης δαχτυλίδια, ρολόγια και άλλα κοσμήματα.
8. Αν υπάρχει η δυνατότητα, βάλτε τον να κάνει ένα χλιαρό προς ζεστό μπάνιο (όχι καυτό).
9. Βυθίστε τα πόδια του ή τα χέρια σε μία λεκάνη με χλιαρό προς ζεστό νερό, έως 35 βαθμούς το ανώτερο. Υπάρχουν και οδηγίες για ανώτερες θερμοκρασίες αλλά καλύτερα να ληφθούν από ιατρικό προσωπικό.
10. Μην τρίβετε τα παγωμένα μέλη του σώματος του με τα χέρια σας ή με χιόνι.
11. Καθησυχάστε τον πάσχοντα. Κατά την περίοδο της αναθέρμανσης ο πόνος που αισθάνεται ίσως να είναι ιδιαίτερα έντονος.
12. Χορηγήστε του απλά παυσίπονα, μέχρι να λάβει ιατρική βοήθεια.
13. Χορηγήστε του ζεστά ροφήματα, αλλά ποτέ οινόπνευματώδη ποτά!
Προσοχή! Τα αλκοολούχα ποτά απαγορεύονται αυστηρά καθώς προκαλούν αγγειοδιαστολή και επιτείνουν την απώλεια της θερμότητας. Επιδεινώνουν την υποθερμία!
14. Αν υπάρχουν φουσκάλες, αποφύγετε να τις σπάσετε. Θα χρειαστεί να γίνει παρακέντηση από ιατρικό προσωπικό.
15. Αν υπάρχουν πληγές, πλύνετε τις και σκεπαστέ τις απαλά με καθαρές γάζες ή ύφασμα.
16. Αν το χρώμα του δέρματος συνεχίζει να είναι λευκό ή αν η θερμοκρασία των άκρων δεν επανέρχεται, μετά από όλα τα παραπάνω, λάβετε άμεσα ιατρική συμβουλή και απευθυνθείτε σε **νοσοκομείο**.

