

Staňte se záchranářem: Omrzliny

Omrzliny vznikají na kůži po dlouhodobém působení chladu, zejména na prstech, bradě, nosu a ušních boltcích.

Rozsah postižení závisí na době, intenzitě chladu, ale také na vlhkosti a rychlosti proudění vzduchu, proto mohou omrzliny vzniknout **i za teplot nad bodem mrazu**. U pacienta s omrzlinami **je nutné vždy myslet na to**, že může být **silně podchlazen**, a soustředit se nejen na postižené místo, ale i na **celkový stav a základní životní funkce**.

Prevence:

- obličej, ruce a rty si v zimě mažte **hutným krémem** s obsahem tuku,
- volte teplé oblečení z **přírodních materiálů** (vlna a merino),
- **používejte čepici**, rukavice, šálu, **kvalitní zimní obuv a ponožky**,
- pijte **teplé nápoje** a vyhněte se alkoholu,
- udržujte krevní oběh **pohybem**, ale vyvarujte se příliš namáhavé aktivity,
- při delším pobytu v chladu se pravidelně **vracejte do teplého prostředí**.

Časné příznaky omrzlin:

- bledá, chladná kůže,
- necitlivost nebo mravenčení a brnění,
- píchání a bolest v konečcích prstů,
- mramorované modrofialové zbarvení kůže.

Závažné příznaky:

- zarudnutí, zčervenání kůže,
- puchýře s čirým nebo krvavým obsahem,
- červenohnědé zbarvení a nevratné poškození tkáně.



1

Odstraňte zdroj chladu

Přesuňte postiženého do tepla, sundejte mu mokré nebo chladné oblečení, oblečte postiženého do suchého oblečení.



2

Ochraňte postiženou kůži

Nedotýkejte se přímo postižené kůže, místo neotírejte ani nemasírujte, jemně masírujte okolí pro zlepšení prokrvení, pokud jsou prsty omrzlé, oddělte je čistým suchým materiálem (sterilní gáza, kapesník).



3

Postupně zahřívajte

Nikdy nepoužívejte přímý zdroj tepla jako radiátor, oheň nebo horkou vodu, aby nedošlo k popáleninám, omrzlé části ponořte do vlažné vody s dezinfekcí (cca 37–40 °C) na 15–30 minut, proces může být bolestivý, zahřívajte pomalu, dokud necitlivost a bledost nezačnou mizet.



4

Udržujte postiženého v teple

Dejte postiženému napít teplého nápoje (bez alkoholu a kofeinu), aby se zahřál zevnitř, zabalte ho do deky nebo termofólie, aby se zamezilo dalším ztrátám tepla.



5

Vyhledejte lékařskou pomoc

Pokud jsou omrzliny vážné (kůže je voskovitá, bílá nebo modročerná), **okamžitě volejte záchranou službu na čísle 155**.



Co nedělat!

Nepoužívejte horkou vodu a přímý zdroj tepla, které by mohly kůži spálit, **nemasírujte omrzlé oblasti, nepoužívejte alkohol**.