

التثليج/لسعة الجليد

بما أننا نتعرض لجو بارد جدا هذه الأيام، نقدم بعض النصائح الهامة لتجنب التعرض للتثليج/لسعة الجليد بخاصة الأطفال وكبار السن وبالتالي تجنب المضاعفات. يحدث التثليج/لسعة الجليد عندما تتعرض الأنسجة إلى درجة التجمد نتيجة التعرض المتواصل لدرجات منخفضة جدا 15 درجة مئوية أو أقل وهو أحد الأسباب التي تؤدي إلى تضرر الجلد والأنسجة المتعرضة للبرد بسبب تضيق الأوعية الدموية للحفاظ على حرارة الجسم. والأعضاء الأكثر عرضة هي: الأنف - الأذنين - أصابع اليدين - أصابع القدمين. إن لسعة الجليد هي حالة جدية قد تؤدي إلى مضاعفات منها الغانغرينا والالتهابات و بتر العضو المصاب وحتى الموت، وتتطلب العناية الطبية الفورية .

العوامل المساعدة لخطر الإصابة بلسعة الجليد:

- السكري
- أمراض الأعصاب الطرفية
- استخدام أدوية beta-blockers
- الأطفال وكبار السن
- التدخين

الأعراض:

- تغير في لون الجلد
- يصبح الجلد أكثر ليونة
- نمومة أو الإحساس بحرقة في الأطراف
- خدران جزئي أو كلي

العلاج:

- اطلب المساعدة الطبية فورا لتجنب المضاعفات، ثم اتبع الآتي:
- غطي الجزء المصاب بملابس نظيفة.
- انقل المصاب إلى مكان دافئ.
- عالج هبوط الحرارة عن طريق تغطية المريض.
- ضع الجزء المصاب بماء دافئ وليس ساخنًا.
- استمر بالعلاج لحين عودة الشعور بالأطراف.
- تجنب تدليك الجزء المصاب.

للوقاية:

- **الوقاية خير من العلاج** لذا:
- تجنب الآتي:
- أ) البرد الشديد.
- ب) الملابس المبللة.
- ت) الهواء البارد.
- في الطقس البارد ارتدي عدة طبقات من الملابس.
- ارتدي أشياء إضافية مثل:
- أ) قفازات تكسو اليد مع الرسغ.
- ب) زوجين من الجوارب.
- ت) قبعة / وشاح لتغطية الأذنين.
- احصل على الغذاء والراحة الكافيين.
- تجنب شرب الكحول مباشرة قبل التعرض للبرد.
- تجنب الملابس القطنية.