

الدكتور شاولي: 9 وصايا لحماية الجسم من "لسعة الصقيع"

حذر طبيب الجلدية الدكتور هيثم محمود شاولي أهالي المناطق شديدة البرودة، من التعرض لـ«عضة البرد» وهي الإصابة التي تنتج عن تعرض أجزاء من الجسم لدرجات حرارة المنخفضة الشديدة، حيث يؤدي إلى تلف الجلد والأنسجة، وفقدان الشعور، وتغير لون المنطقة المتضررة، ويمكن أن تؤثر في أي جزء من أجزاء الجسم بما في ذلك الأنف، والأذن، والخدان، والشفتان، لكن أصابع اليدين والقدمين هي الأكثر شيوعاً للضرر.

وقال إن هناك 9 نصائح لوقاية وحماية الجسم من «عضة البرد» وهي: التقليل من الخروج في أثناء الظروف الجوية الباردة، تجنب الجلوس لفترة طويلة في الطقس البارد، ارتداء الملابس الدافئة المناسبة، الحرص على ارتداء القفازات وتغطية الرأس والأذنين، والرقبة، ارتداء جوارب مبطنه تلائم القدم بشكل جيد، تغيير الملابس الرطبة في أقرب وقت ممكن، المحافظة على شرب الماء والسوائل، تناول وجبات متوازنة جيداً للحفاظ على رطوبة الجسم، ممارسة النشاط البدني للمساعدة على البقاء بشكل دافئ.

وتابع أن «عضة البرد» تعرف أيضاً بمسميات أخرى وهي «عضة الصقيع، التثليج، لسعة الصقيع، فرصة الصقيع»، ولها أنواع وهي: عضه البرد من الدرجة الأولى وتؤثر فقط في الطبقة الخارجية من الجلد، عضه البرد من الدرجة الثانية وتؤثر في البشرة وجزء من الأدمة (الطبقة الثانية من الجلد)، وعضه البرد من الدرجة الثالثة وتؤثر في الطبقة الخارجية من الجلد، والأدمة والأنسجة الدهنية تحت الأدمة، وعضه البرد من الدرجة الرابعة وتؤثر في الجلد والأنسجة التي تقع تحت الجلد، بالإضافة إلى العضلات والأوتار والعظام.

وحول سبب حدوث عضه البرد قال:

يحمل الدم الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم، ولكن عند تعرض الجسم للبرد الشديد ولفترة طويلة مثل: الطقس البارد، لمس الثلج، لمس المعادن المتجمدة، أو السوائل شديدة البرودة، فإن الأوعية الدموية كرد فعل وقائي تحول الدم المحمل بالأكسجين بعيداً عن الأطراف إلى الأعضاء الحيوية؛ مما يسبب نقص إمدادات الأطراف بالدم، وبسبب خدر الجلد قد لا يدرك الشخص الإصابة بها حتى يشير بها شخص آخر خاصة في المناطق التالية الأصابع، القدمان، الأنف، الأذنان، الخدان، الذقن، حيث تتم ملاحظة ظهور احمرار والشعور بوخز وخدر، برودة المنطقة المصابة، شحوب الجلد وتلونه بالأبيض، فقدان الإحساس والألم أو عدم الراحة في المنطقة المصابة.

وعن العلاج اختتم شاولي بالقول:

يعتمد العلاج على شدة الأعراض، حيث قد يحتاج المصاب إلى العلاج الطبي والذي يشمل تدفئة الجلد بالماء الدافئ وليس الساخن بإشراف الطبيب، أدوية مثل المسيلات، مسكن الألم، دعامة أو جبيرة عند تضرر العظام أو العضلات، إزالة الأنسجة التالفة.