

## Omrzliny

Omrzliny vznikají na nekrytých částech těla, špatně prokrvených částech končetin nebo místech vystavených tlaku. Ohroženy jsou také oblasti, kde je vrstva tuku tenká a kůže kryje bezprostředně šlachy, klouby nebo kosti, např. hrot nosu, ušní lalůček, tváře, brada. Vliv na vznik omrzlin má nevhodné oblečení (těsné boty) a kuřáctví.

### *Hloubka poškození:*

#### 1. stupeň – povrchové poškození

- pocit píchání jehličkami
- ztráta citlivosti kůže
- bledá, nafialovělá kůže

#### 2. stupeň – puchýře

Poškození všech vrstev kůže

- bolest
- necitlivost
- bílá až naředlá kůže s krvavým obsahem

#### 3. stupeň – nekróza

Hluboké poškození pronikající do podkožních tkání, zasahuje často i svaly, nervy, cévy. Tkáň nenávratně odumírá. Zmrzlé části jsou křehké a po rozmrznutí se rozpadají.

- voskově bílá kůže
- tvrdá kůže
- šedočerný příškvár

### *Postup předlékařské první pomoci:*

- zabránit dalším tepelným ztrátám
- postupně celkově zahřívát
- nestrhávat přimrzlé části oděvu
- na postižené plochy přiložit sterilní krytí (1. a 2. stupeň)
- aplikovat vlažnou vodní lázeň – postupně přidávat teplejší vodu až do teploty těla
- vodní lázeň se nedoporučuje u těžších forem omrzlin
- použít alufólii
- provést protišoková opatření
- zajistit transport k odbornému vyšetření, příp. volat 155

**Kontrolní otázky pro mladší žáky**

1. Vyjmenuj 3 příznaky omrzlin.
2. Vyber správné možnosti poskytnutí první pomoci:
  - a. zabránit dalším tepelným ztrátám
  - b. organizmus ochlazovat
  - c. postižené části ponořit do horké vody
  - d. zajistit vlažnou vodní lázeň
3. Jak je možné vzniku omrzlin předcházet?

**Kontrolní otázky pro starší žáky**

1. Vyjmenuj stupně omrzlin.
2. Pocit píchání jehličkami je příznakem omrzlin:
  - a. prvního stupně
  - b. druhého stupně
  - c. třetího stupně
3. Jak je možné vzniku omrzlin předcházet?
4. Vyber správné možnosti postupu první pomoci.
  - a. zabránit dalším tepelným ztrátám
  - b. neprodleně zahájit resuscitaci
  - c. postižená místa ponořit do horké vody
  - d. postupně celkově zahřívát
  - e. nestrhávat přimrzlé části oděvu