

MUNI | SIMU  
MED

# Omrzliny

Tereza Prokopová

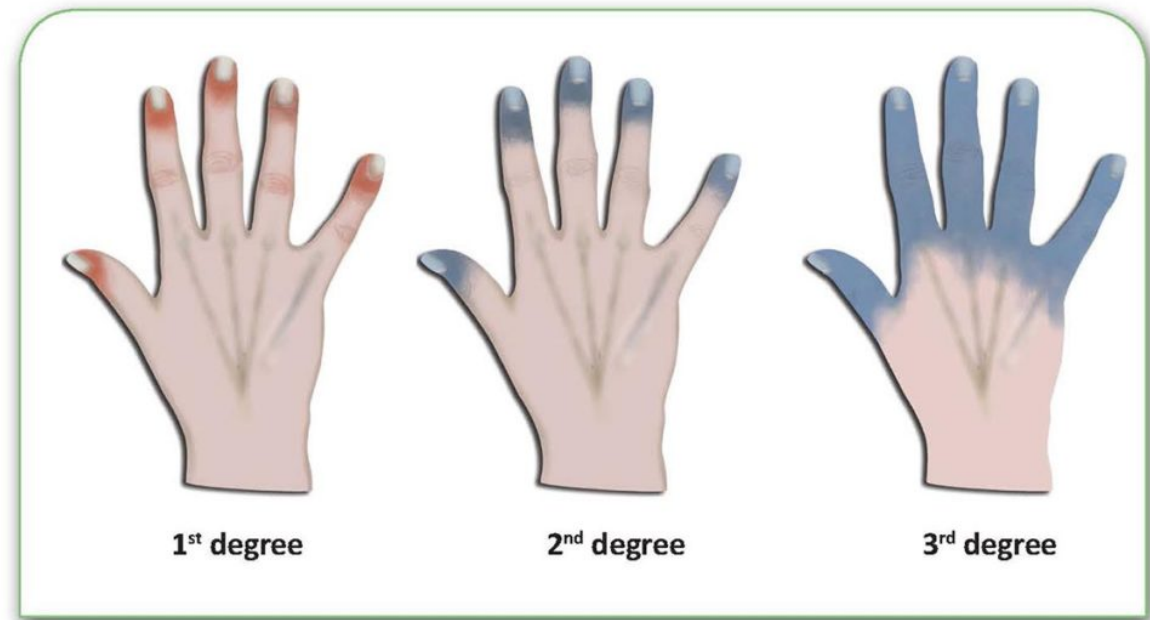
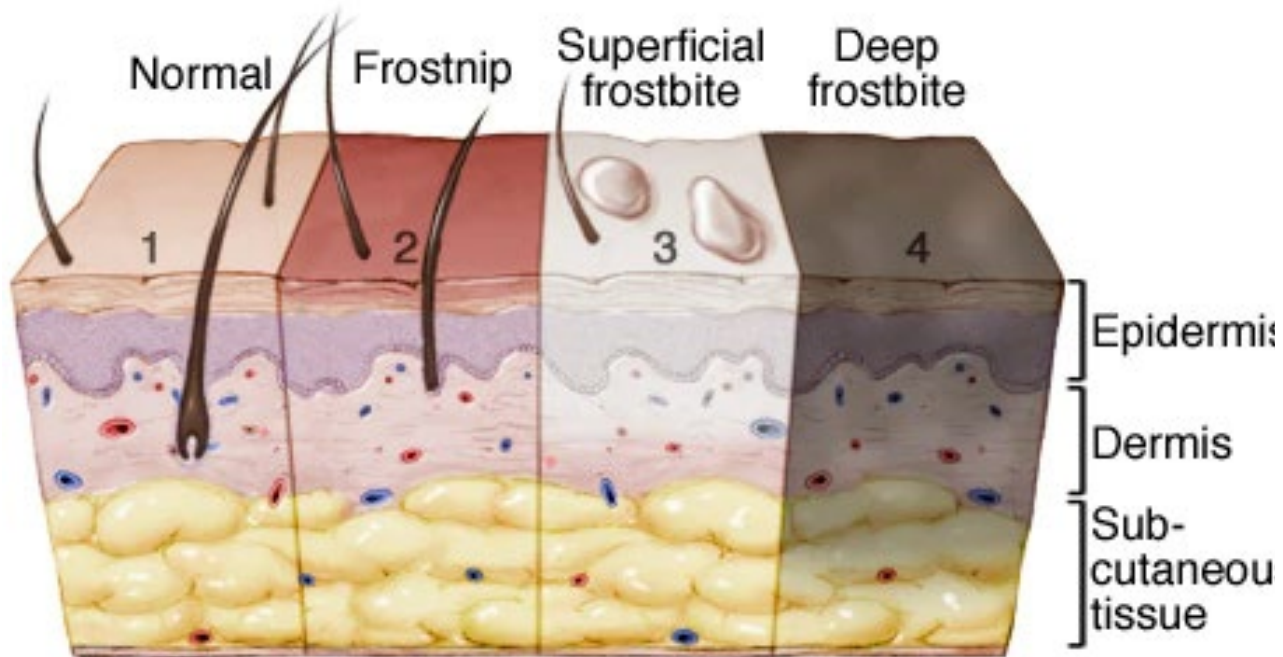
# Výukové cíle

- Student se dozví, jaké jsou stupně omrzlin.
- Student se naučí základy PP u omrzlin.
- Student se dozví možnosti prevence omrzlin.

# Definice + charakteristika

- Místní poškození kůže a hlubších struktur
- Působením chladu, vlhka, větru
- Nejčastěji periferní části těla – nos, uši, prsty
- První příznaky: chlad, bodání, bolest, začervenání
- Před ohřátím: bledá, chladná, necitlivá kůže
- Hodnocení stupně až po dnech

# Stupně



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

# Terapie

- Transport do tepla a sucha, tepelný komfort
- Sundat mokré oblečení
- Ohřívat omrzliny jen pokud nehrozí další promrznutí
- Teplá lázeň do 40°C ideálně s desinfekcí
- Osušit, krytí sterilním obvazem
- Nechodit na omrzlých nohou
- Vyhledat odbornou pomoc

# Co nedělat

- Třít sněhem a ledem
- Propichovat puchýře
- Používat přímý zdroj tepla
- Podceňovat počáteční příznaky

# Prevence

- Dostatek tekutin, energie
- Kvalitní vybavení – obuv, rukavice, bundy,..
- Náhradní oblečení – při provlhnutí měnit
- Nekouřit
- Dostatečná aklimatizace
- Aktivně pátrat po známkách omrzlin

# Výstupy z učení

- Student umí vyjmenovat a definovat stupně omrzlin.
- Student je schopen popsat zásady PP u omrzlin.
- Student je schopen diskutovat o možnostech prevence omrzlin.



**MUNI | SIMU**  
**MED**

**Děkuji za pozornost**

# Zdroje

- <http://www.horska-medicina.cz/wp-content/uploads/2020/01/omrzliny-laik-chs-2007-002366.pdf>
- **Obrázky:**
  - <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/multimedia/img-20114490>
  - <https://www.theuiaa.org/mountaineering/mountain-skills-how-frostbite-occurs/>

# MUNI | SIMU MED