Szczypie w nosy, szczypie w uszy – jak się chronić przed mrozem

Data aktualizacji
2026-01-13

Zima ma swój urok, ale niesie też ryzyko dla zdrowia. Niska temperatura może prowadzić do odmrożenia i wychłodzenia organizmu, a w konsekwencji stanowić nawet bezpośrednie zagrożenie życia. Odczuwanie chłodu potęguje wiatr i wilgoć, które sprawiają, że oziębienie tkanek następuje bardzo szybko.

> **Uwaga! Silny wiatr, w połączeniu z temperaturą tylko nieco powyżej 0 st. C., może mieć taki sam skutek jak powietrze o temperaturze -20 st. C. w bezwietrzny dzień.**

Czym jest odmrożenie

Często odmrożenie zaczyna się od pozornie niewinnego uczucia zimna na skórze, które ignorujesz. Właśnie wtedy skóra traci ciepło, a organizm przestaje nadążać z jego produkcją. Niskie temperatury powodują obkurczenie naczyń krwionośnych oraz utratę wrażliwości na ból. Na skórze tworzą się kryształki lodu, które uszkadzają tkankę i powodują rozwój stanu zapalnego. Następnie przepływ krwi przez naczynia ulega spowolnieniu, powstają obrzęki w obrębie tkanek i dochodzi do niedokrwienia.

Na odmrożenia szczególnie narażone są takie miejsca jak:

- palce rąk i stóp
- nos i uszy
- policzki i broda.

Szybciej odmrożeń możesz się spodziewać, gdy:

- jesteś głodny
- przebywasz na dużej wysokości
- cierpisz na ogólne osłabienie i zmęczenie
- jesteś odwodniony.

> **Na odmrożenia bardziej narażone są także osoby w podeszłym wieku ze względu na słabszą wydolność układu krążenia.**

Czym jest hipotermia

Gdy organizm traci ciepło szybciej, niż potrafi je wytwarzać, pojawia się zagrożenie hipotermią. To sytuacja, gdy temperatura ciała spada poniżej 35 st. C., a mechanizmy termoregulacyjne człowieka zaczynają zawodzić. Podstawowe funkcje życiowe (praca serca, aktywność enzymatyczna) ulegają wtedy zaburzeniom. Hipotermia może nastąpić, kiedy dochodzi do wychłodzenia organizmu na skutek długiego przebywania w niskiej temperaturze otoczenia (powietrza, wody). Objawy hipotermii zależą od

stopnia wychłodzenia, ale ogólnie są to:

- dreszcze i bladość skóry, stopniowe osłabienie organizmu, wychłodzenie dłoni i stóp, zanik czucia (hipotermia łagodna)
- dezorientacja i spowolnienie ruchów, niemiarowe tętno (hipotermia umiarkowana)
- utrata przytomności, bardzo wolny oddech i tętno, a nawet śpiączka (hipotermia ciężka).

Leczenie hipotermii odbywa się zawsze w warunkach szpitalnych. Polega głównie na podtrzymywaniu funkcji życiowych i stopniowym podnoszeniu temperatury ciała.

> **Ważne! Hipotermia to nie jest sytuacja, w której odczuwasz zimno. To potencjalnie zagrażający życiu stan, który wymaga szybkiej pomocy medycznej.**

O czym warto pamiętać, by uniknąć odmrożenia i wyziębienia

- Ubieraj się odpowiednio do pogody, najlepiej warstwowo, czyli na cebulkę. Dzięki temu pomiędzy warstwami ubrania zatrzymuje się powietrze, które stanowi naturalną warstwę izolacyjną. Wybieraj ubrania z włókien naturalnych – bawełny i wełny. Unikaj ryzyka przemoczenia i wyziębienia, a także zadbaj o to, aby jak najszybciej zmienić przemoczoną odzież.
- Chroń nos i uszy. Te partie ciała są szczególnie narażone na działanie niskich temperatur. To dlatego, że są najbardziej wystawiane na zimno, a do tego są słabo ukrwione.
- Wybieraj buty z odpowiednią izolacją i wodoodpornością, a także stosuj wkładki termiczne. Zadbaj, aby obuwie nie było zbyt ciasne, co pozwoli na utrzymanie warstwy izolującego powietrza wokół stopy.
- Noś rękawice. Zwracaj uwagę, by miały membranę, która zapewni odpowiednią izolację przed mrozem, wiatrem i wilgocią, a jednocześnie pozwoli skórze oddychać.
- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy i dłoni. Zamiast lekkich kremów nawilżających wybieraj preparaty o tłustej konsystencji. Krem na zimę powinien chronić warstwę lipidową skóry, zapobiegać nadmiernej utracie wilgoci, a jednocześnie stanowić barierę przed szkodliwym działaniem czynników atmosferycznych. Pamiętaj, by krem miał filtr przeciwsłoneczny.
- Wybieraj czapki z materiałów o dobrych właściwościach izolacyjnych (np. polar), które nie tylko zatrzymują ciepło, ale także odprowadzają wilgoć, zapobiegając uczuciu chłodu. Przy dużych mrozach pomyśl o modelach czapek z dodatkową osłoną na uszy, które są szczególnie narażone na wychłodzenie.
- Na mrozie staraj się dużo ruszać, zwłaszcza rękami i nogami, co poprawi krążenie krwi. Rób podskoki, wymachy ramion, idź szybkim marszem. W ten sposób rozgrzejesz się i poprawisz ukrwienie całego ciała. Nie stój w miejscu i nie siedź. Każdy, nawet niewielki ruch, pomaga organizmowi radzić sobie z zimnem.
- Staraj się nie doprowadzać do ucisku, który tamuje krążenie. Dlatego rozluźnij paski, sznurowadła, zapięcia rękawic czy kurtki. Oczywiście tak, żeby nie dopuścić do ciała mrozu i śniegu.
- Jeśli jesteś zmęczony, skracaj wycieczkę i poszukaj ciepłego schronienia.

Czym gasić pragnienie w czasie mrozów

Przed wyjściem na mróz przygotuj sobie na drogę herbatę z dodatkiem imbiru i cytryny. Imbir działa rozgrzewająco i wspomaga krążenie, a cytryna dostarcza witaminy C. Do herbaty możesz też dodać niewielką ilość miodu. Miód wspiera odporność, działa antybakteryjnie, ale jest również źródłem cukrów, więc najlepiej dodawać do herbaty jego niewielką ilość (np. płaską łyżeczkę na kubek). Aby zachować w pełni właściwości miodu, nie dodawaj go do gorących napojów i nie podgrzewaj powyżej 40 st. C.

> **Pamiętaj! Picie alkoholu w niskich temperaturach daje złudne uczucie ciepła. W rzeczywistości powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i przyspiesza utratę ciepła, zwiększając ryzyko odmrożenia.**

Jak się ogrzewać po powrocie do domu

- Ogrzewaj się stopniowo.
- Po wejściu do pomieszczenia, nie wkładaj dłoni pod kran z gorącą wodą. Grozi to szokiem termicznym.
- Zdejmij rękawiczki i biżuterię, a następnie zanurz dłonie w letniej wodzie, stopniowo podnosząc jej temperaturę, a następnie dokładnie osusz dłonie.
- Kiedy pojawią się pęcherze, nie przekłuwaj ich, tylko zdezynfekuj i zastosuj jałowy opatrunek.

Kiedy do lekarza

Zazwyczaj odmrożona skóra, po przywróceniu ciepłych warunków i pobudzeniu krążenia, dość szybko wraca do normy. Może być nieco zaczerwieniona i bolesna, ale poprawa powinna być widoczna. Jeśli tak się nie dzieje, skóra jest nadal blada lub fioletowa, albo co gorsza tracisz w niej czucie, to jak najszybciej zgłoś się do lekarza. Może to być objaw martwicy tkanek, która charakteryzuje się właśnie brakiem czucia. Taki stan wymaga pilnej interwencji lekarskiej.

Gdzie znajdziesz pomoc medyczną poza miejscem zamieszkania

Jeśli wyjeżdżasz na ferie poza miejsce zamieszkania – pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy

lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w całej Polsce. Nie obowiązuje rejonizacja.

Ponadto w weekendy i w dni ustawowo wolne od pracy oraz po godzinie 18.00 aż do 8.00 rano od

poniedziałku do piątku działa **nocna i świąteczna opieka zdrowotna.**

Aby z niej skorzystać:

- nie musisz rezerwować wizyty
- nie potrzebujesz skierowania
- pomoc otrzymasz bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Adresy placówek, w których uzyskasz pomoc medyczną w ramach nocnej i świątecznej opieki

zdrowotnej, znajdziesz na stronach internetowych **oddziałów wojewódzkich NFZ**.

Przeczytaj także

Zaprzyjaźnij się z zimą

Zimowa aura zachęca do aktywności na świeżym powietrzu. By w pełni cieszyć się z uroków zimy, dowiedz się, jak chronić siebie i innych przed skutkami urazów i niskich temperatur

Kuchnia zimą

Zimą zmienia się nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszy ilości owoców i warzyw, potrzebujemy też więcej energii, żeby się ogrzać. Jak wówczas jeść zdrowo?

mojeIKP na ferie

Zabierasz dzieci na ferie? Może na narty za granicę? A może wysyłasz je na obóz w Sudety lub do rodziny? W każdym wypadku korzystaj z aplikacji mojeIKP, by zadbać o zdrowie swoich dzieci