
*Raport NFZ dotyczący odmrożeń i zimowy poradnik w jednym
ABC pierwszej pomocy przy odmrożeniach. O czym trzeba pamiętać?
Czy odmrożenia są rzadkością? – raport NFZ i poradnik na ferie
Przemarznięcie czy odmrożenie? Sprawdźcie w poradniku NFZ czym się różnią*

- Zima i ferie to dobre połączenie, ale nie wolno bagatelizować zagrożeń
- Czy odmrożenia zdarzają się na Podkarpaciu i ile z nich skończyło się pobytem w szpitalu?
- Czy to prawda, że nie ma złej pogody na wędrownkę po Bieszczadach?

29 stycznia na Podkarpaciu rozpoczynają się ferie, które w połączeniu ze śniegiem zachęcają do aktywności. Narciarstwo, snowboard, łyżwiarstwo czy sanki. Wybór jest spory, szczególnie gdy ilość stoków narciarskich w Bieszczadach nie jest mała. Warto jednak wiedzieć o zagrożeniach związanych z zimową aurą i podejmować odpowiednie środki ostrożności, aby chronić siebie i innych przed skutkami niskich temperatur.

Odmrożenia ciała wcale nie są rzadkością. Wspomina o nich krótki raport NFZ na końcu materiału – *mówi Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ*. Są one bardzo niebezpieczne dla zdrowia, zwłaszcza w połączeniu ze zwiększoną w zimie groźbą urazów.

Najbardziej narażone na odmrożenia są palce rąk i stóp, nos oraz małżowiny uszne. Pod wpływem zimna naczynia krwionośne obkurczają się, a tkanki narażone są na niedotlenienie - *zaznacza dr n. med. Agnieszka Kardynał, dermatolog*.

Kiedy może dojść do odmrożenia?

Temperatura poniżej 0°C to główna, ale nie jedyna przyczyna odmrożeń. Sprzyjają mu również wiatr i wilgoć, które sprawiają, że oziębienie tkanek następuje bardzo szybko, nawet przy temperaturach dodatnich. Szybciej dochodzi do odmrożenia także, gdy jesteśmy głodni, przebywamy na dużej wysokości, jesteśmy osłabieni i zmęczeni czy odwodnieni lub chorujemy na cukrzycę. Z powodu szybszej utraty ciepła bardziej narażone na odmrożenia są dzieci i osoby w podeszłym wieku.

Zima może być piękna i bezpieczna, pod warunkiem, że jesteśmy na nią odpowiednio przygotowani

Narodowy Fundusz Zdrowia w najnowszym [Poradniku Pacjenta](#) przypomina jak zapobiegać odmrożeniom ciała, co robić w przypadku ich wystąpienia oraz gdzie się zgłosić po pomoc medyczną podczas ferii zimowych. Dowiedzie się z niego również jak alkohol wpływa na ryzyko odmrożeń, jakie są stopnie odmrożeń i jak pomóc przy odmrożeniach. Osobna część dotyczy ABC odmrożeń u dzieci i tego, jak odróżnić przemarznięcie od odmrożenia.

Poradnik Pacjenta to praktyczny przewodnik po systemie ochrony zdrowia z perspektywy pacjenta. Pisany prosto i konkretnie. Wszystkie poradniki dostępne są na [stronie internetowej NFZ](#).

Nie ma złej pogody...

...jest tylko nieodpowiednia odzież i brak przygotowania. To częsta, ale nie jedyna przyczyna odmrożeń. Z powodu szybszej utraty ciepła bardziej narażone na odmrożenia są dzieci i osoby w podeszłym wieku. Nasz Poradnik Pacjenta przypomina, co warto wiedzieć o zagrożeniach związanych z zimową aurą i jakie podejmować środki ostrożności.

Czy odmrożenia na terenie Podkarpacia to rzadkość?

Raport NFZ dotyczący 2023 roku wskazuje, że takich zdarzeń nie było zbyt wiele, ale jednak występują i warto o nich pamiętać. Rozpoznania dotyczące odmrożeń były w ubiegłym roku powodem do wizyty u lekarza w przypadku 104 osób. Istotniejsze jest jednak, że 41 z nich wymagało pobytu w szpitalu. Mimo zatem, że nie mieszkamy na Syberii, nie bagatelizujemy odmrożeń – *ostrzega Rafał Śliż.*

Gdzie szukać dodatkowych informacji?

- [pomoc w nocy i w święta, oraz wtedy gdy przebywamy daleko od domu](#)
- [całodobowa i bezpłatna Telefoniczna Informacja Pacjenta](#)
- [informacje GOPR Grupy Bieszczadzkiej](#)
- [5 najpiękniejszych szlaków w Bieszczadach](#)
- [stoki narciarskie na Podkarpaciu](#)
- [zima w Bieszczadach](#)