



凍傷

何謂凍傷？

暴露於嚴寒氣溫會使血流速度減慢，因此在身體組織內形成冰晶，從而導致嚴重甚至永久性的傷害，這就是凍傷。凍傷可能導致永久性神經損傷（主要是麻木或疼痛）及組織破壞，甚至因此失去手指或腳趾。凍瘡是較為輕微、可恢復的低溫相關疾病，僅導致暫時性麻木與疼痛。

凍傷有多常見？

凍傷在馬里蘭不算非常常見。多數人能夠避開真正嚴寒天氣。在急診室接受治療的凍傷案例中，多數是無家可歸、酒醉、罹患心理疾病、判定缺乏運動，或沒有採取一般預防措施的人。

哪些人凍傷的風險最高？

發展成凍傷最重要的單一致病因素是行為。最容易發展成凍傷的人，是做出不當決定而暴露於化學元素、衣物選擇不當或濫用酒精及藥物者。迫於同儕壓力的兒童及青少年以及罹患精神疾病者，也特別容易發生凍傷。年長者凍傷的風險稍高，因為他們常受到某些疾病之苦，例如糖尿病、動脈粥樣硬化、貧血等等，都會使血流受到影響。特定藥物，特別是心臟病或高血壓的藥物，也可能造成某些影響。酒精不僅影響判斷力，也會使血管擴張、導致失溫，並降低知覺反應，是造成低溫相關疾病的三重威脅。

如何辨別凍傷與單純的身體部位寒冷？

若症狀（麻木、疼痛及膚色改變）在身體回溫 15 至 30 分鐘後仍未改善，請尋求醫療協助。凍瘡很快就會恢復。凍傷時皮膚外觀會變得蒼白、變厚及失去彈性，甚至可能起水泡。此外，皮膚通常會感覺麻木，但碰觸時可能仍保有少許知覺。

凍傷對手腳的影響是否較為嚴重？

是。離身體核心（腹部與胸部）較遠的身體部位，包括手指、腳趾、鼻子、耳朵和下巴，最容易凍傷。

若您凍傷，首先應該怎麼做？

使身體回溫是治療的關鍵。若您在戶外，請進入室內。若您無法進入室內，請利用適當的乾燥衣物或嘗試將受影響的身體部位置於較溫暖之處，例如您的腋下或大腿之間。若您認為自己已經凍傷，請勿摩擦皮膚，因為摩擦力可能導致更大傷害。溫水對治療凍傷很有用（切勿使用熱水）。

是否應避免用熱水沖冰冷的雙手？

是。熱水會造成灼傷（對凍傷患者來說更是如此），並會導致更嚴重的組織破壞。此外，由於您的皮膚在凍傷或凍瘡發生時會感到麻木，所以您可能無法如常感覺到熱水真正的溫度，從而使灼傷惡化。

是否一定要尋求醫療協助？

不一定。若您真的覺得自己已凍傷，請尋求醫療協助。但如果您的症狀（疼痛、麻木、膚色改變）在身體回溫後逐漸解除，就不必看醫生。

如果之前曾經凍傷，是否更容易凍傷？

是。凍傷造成的組織和血管損傷，的確會使您的凍傷更易復發。此外，導致首次凍傷發作的行為問題可能仍然存在。

是否有與凍傷相關的長期問題？

是。您可能會因此造成皮膚麻木，以及對低溫敏感。嚴重凍傷可能導致患者失去受到波及的身體組織，例如鼻頭、耳朵、腳趾和手指。

預防凍傷的最佳方法為何？

避免暴露於極端寒冷天氣。穿戴多層衣物並保持乾燥。捨棄五指手套，改用連指手套。用溫暖的帽子護住您的頭部（包括雙耳），最好是羊毛帽。使用圍巾。遮蓋您的臉部（例如用巴拉克拉法帽/滑雪面罩）。合身衣物（特別是鞋子）可能阻礙循環，並影響您的保溫能力。穿著溫暖的防水鞋或防水靴。充分補水。限制酒精使用。請勿吸煙，因為尼古丁會使血管進一步緊束。

如需有關公共衛生及緊急準備的更多資訊，請造訪 <http://preparedness.dhmh.maryland.gov> 及 www.facebook.com/MarylandOPR。