

辨认冻疮

皮肤表面的冻疮:

- ❖ 皮肤麻木，苍白浮肿
- ❖ 疼痛瘙痒
- ❖ 出现水泡、溃疡

皮肤深层的冻疮:

- ❖ 皮肤淡白或暗红，或转紫色
- ❖ 皮肤表层出现硬结、斑块
- ❖ 麻木后皮肤自觉灼痛（小静脉痉挛）
- ❖ 局部出现暗红色血疱

冬令时节和人的身体

严寒时节未受保护的头部会释放出人体80%的热量。

多穿干爽的袜子，鞋子和宽松衣物。

天气冷时须多活动手指和脚趾。

最近研究结果显示涂防护隔离霜反而会增加冻疮风险。



制作人:

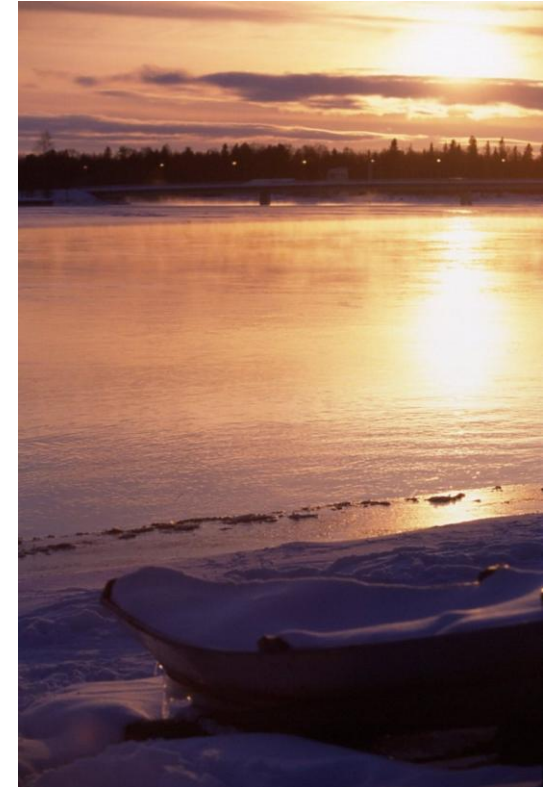
Mari Lantto
Eveliina Ruokamo
Minna Sipola

欧陆市社会和卫生保健学院
急救护理学教育教程

封面图案:

Tomi Haarala

移民人口 冬季指南



国际活动中心

Villa Victor
Kirkkokatu 54, PL 60
90015 欧陆市 Oulu
电话. 044 703 1674



芬兰的冬季

芬兰的冬季是最长的季节。

冬季气温温差大：

0°至零下 35°

冬季长达 3 - 6 月

十一月左右下第一场雪

冬季下雪平均厚度为 1 米。

北部地区拉普兰的特点是黑夜长达 4 个月（极夜），太阳始终不会升上地平线来。极夜会在 10 月至 11 月份之间开始。

寒风会加剧严寒的伤害力：例如零下 -5°C 的温度和 10 m/s 的风速，其效果等于零下 22°C 。

容易冻疮的部位：

手背、足跟、耳廓等暴露部位



冬日着装

注意肢体保暖：内衣，中间衣物和上衣

内衣如人造保暖材料制作的长袖保暖内衣和保暖长裤。

中间衣物如羊毛，毛呢料或纯棉制作的衣物。

上衣如用挡风防水紧密编织的布料制作的绗缝外套等。

手

❖ 内手套，外手套（羊毛+真皮）

脚

❖ 袜子需羊毛袜，鞋子需有内衬厚的鞋底且不宜过紧因为脚趾需有一定的活动空间。

头部

❖ 需能同时保护耳朵，脸颊和脖子的帽子。

冻疮急救

皮肤表面冻疮的治疗：

立刻解冻冻疮，例如用手暖和脸部或用 40° 的温水，让皮肤恢复自然颜色。千万不要搓或揉冻伤的皮肤！

皮肤深层冻疮的治疗：

病人迅速脱离寒冷环境后，把冻伤的部位放在 40° 摄氏度的水里浸泡 30 分钟至两个小时。对冻僵患者要进行快速复温，并给予热饮料

如果冻疮过了 30 分钟的治疗还没有解冻了/明显的恢复或你怀疑更深皮肤层的冻伤，请给护理人员看。

