FROSTBITE

ANO ANG FROSTBITE?

Ang frostbite ay nangyayari kapag ang pagkalantad sa malala, malalamig na temperatura ay nagpapahina sa daloy ng dugo at nagreresulta sa pagbuo ng mga kristal na yelo sa loob ng mga himaymay ng katawan, na dahilan ng malubha, maaaring permanente, na pagkasira. Ang frostbite ay maaaring magsanhi sa permanenteng pinsala sa ugat — pangunahin na ang pamamanhid o sakit — at pagkasira sa himaymay, kasama na ang pagkawala ng mga daliri o mga daliri ng paa. Ang frostnip ay isang mas katamtaman, nagagamot, na sakit na may kinalaman sa lamig na nagsasanhi sa pansamantalang pamamanhid at sakit.

GAANO KAKARANIWAN ANG FROSTBITE?

Ang frostbite ay hindi gaanong karaniwan sa Maryland. Karamihan sa mga tao ay nakakaiwas sa napakalamig na panahon. Karamihan sa mga kaso ng frostbite na ginagamot sa mga ospital sa mga departamentong pang-emerhensiya ay kinakasangkutan ng mga walang tirahan, lasing, may diperensiya sa pag-iisip, maling pagpapasiya o hindi kadalasan nag-iingat.

SINO ANG PINAKANANGANGANIB SA FROSTBITE?

Ang isang pinaka-importanteng dahilan sa pagkakaroon ng frostbite ay pag-uugali. Ang mga taong madaling kapitan ng frostbite ay iyong gumagawa ng mga maling desisyon tungkol sa mga bagay na gaya ng paglantad sa mga elemento, pananamit, o pag-inom ng alak at droga. Ang mga bata at mga nagbibinata/nagdadalaga, na maaaring nadadala sa udyok ng mga kabarkada, at ang mga taong may diperensiya sa pag-iisip ay mas madaling kapitan. Ang matatanda ay mas nalalagay sa panganib para sa frostbite dahil kadalasan mayroon silang mga kondisyon, gaya ng dyabetis, atherosclerosis, anemya at iba pa, na naglalagay sa kompromiso sa magandang pagdaloy ng dugo. Ang ilang mga paggamot, lalo na iyong iniinom para sa sakit sa puso o alta presyon, ay maaari ding makadagdag. Ang alak ay hindi lamang nakakasagabal sa tamang pagpapasiya, kundi nagpapaluwag din sa mga daluyan ng dugo, na nagsasanhi sa pagkawala ng init, at nakakabawas ng pakiramdam, isang tripleng panganib sa sakit na may kinalaman sa lamig.

PAANO NINYO NALALAMAN NA MAYROON KAYONG FROSTBITE, AT HINDI LAMANG SIMPLENG NAPAKALAMIG NA MGA BAHAGI NG KATAWAN?

Kung ang mga sintomas — pamamanhid, sakit at pagbabago ng kulay ng balat — ay hindi bumuti kahit na nagpainit na ng 15 hanggang 30 minuto, magpakonsulta sa inyong doktor. Ang frostnip ay madaling magamot. Sa frostbite, ang balat ay mukhang maputla, makapal at hindi mabaluktot, at maari pang magkaroon ng paltos. Dagdag pa, ang balat ay kadalasang namamanhid, bagama’t may bahagyang pakiramdam sa hipo.

NAKAKAAPEKTO DIN BA ANG FROSTBITE HINDI LAMANG SA MGA KAMAY AT MGA PAA?

Oo. Ang mga bahagi ng katawan na pinakamalayo sa pinakaubod (ang tiyan at dibdib) ng katawan, kabilang na ang mga daliri, mga daliri ng paa, ilong, mga tainga at baba, ay ang pinakamadaling kapitan ng frostbite.

MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness and Response

Updated 05/2019

ANO ANG UNANG DAPAT NINYONG GAWIN KAPAG NAKAKARANAS KAYO NG FROSTBITE?

Ang pagpapainit muli ay siyang susi sa paggamot. Kung kayo ay nasa labas, pumasok sa loob ng bahay. Kung hindi kayo makakapasok, gumamit ng sapat, tuyong kasuotan o subukang iposisyon ang mga parte ng katawan sa isang mainit-init na lugar, gaya ng sa ilalim ng inyong mga kilikili o sa pagitan ng inyong mga hita. Kung sa palagay ninyo ay may frostbite kayo, huwag kuskusin ang balat, dahil ang pagkuskos ay magresulta sa higit na pinsala. Ang mainit-init, hindi mainit, na tubig ay kapaki-pakinabang sa paggamot ng frostbite.

DAPAT BANG IWASAN NG MGA TAO ANG PAGBABAD NG KANILANG MALALAMIG NA KAMAY SA MAINIT NA TUBIG?

Oo. Ang mainit na tubig ay nakakapaso, lalo na sa mga pasyenteng may frostbite, nagdadala ng higit na pinsala sa himaymay. Gayundin, dahil ang inyong balat ay maaaring makaramdam ng pamamanhid kapag mayroon kayong frostbite o frostnip, maaaring magkaroon kayo ng problema sa pagramdam kung gaano kainit ang tubig, na magsasanhi sa higit na pagkapaso.

DAPAT BANG LAGI KAYONG MAGPAGAMOT?

Hindi lagi. Kung sa pakiramdam ninyo ay may frostbite kayo, magpatinging sa doktor. Kung ang inyong mga sintomas — pananakit, pamamanhid, pagbabago ng kulay — ay nawawala habang kayo ay nagpapainit, hindi na ninyo kailangang magpatingin sa doktor.

MALAMANG BA NA MAGKAKAROON KAYO NG FROSTBITE KUNG NAGKAROON NA KAYO NITO DATI?

Oo. Ang pinsala sa mga himaymay at mga daluyan ng dugo na sanhi ng frostbite ay nagpapadali sa inyo na muling kapitan ng frostbite. Gayundin, ang mga isyung nagresulta sa unang episodyo ng frostbite ay maaaring nandiyan pa.

MAYROON BANG PANGMATAGALANG MGA PROBLEMA NA MAY KINALAMAN SA FROSTBITE?

Oo. Maaari kayong magkaroon ng pamamanhid sa balat at pakiramdam sa lamig. Ang malalang frostbite ay maaaring magresulta sa pagkawala ng himaymay ng naapektuhang parte ng katawan, hal., mga dulo ng ilong, mga tainga, daliri ng paa at mga daliri.

ANO ANG PINAKAMABUTING GAWIN UPANG PIGILAN ANG FROSTBITE?

Iwasang malantad sa sobrang lamig na panahon. Pagpatung-patungin ang inyong kasuotan at panatilihin itong tuyo. Gumamit ng mga glab sa halip na mga guwantes. Takpan ang inyong ulo, kabilang na ang inyong mga tainga, gamit ang mainit-init na sumbrero, kung maaari ay gawa ng balahibo ng tupa. Gumamit ng bandana. Takpan ang inyong mukha (hal., gamit ang isang balaclava/mascara sa pag-iski). Ang masisikip na kasuotan, lalung-lalo na ang mga sapatos, ay maaaring pipigil sa sirkulasyon, na nakakahadlang sa inyong kakayahan na manatiling mainit. Magsuot ng mainit-init, di-nababasang mga sapatos o mga bota. Manatiling di-matuyuan. Ilimit ang pag-inom ng alak. Huwag manigarilyo, dahil ang nikotina ay lalong nagpapasikip sa mga daluyan ng dugo.

KARAGDAGANG IMPORMASYON

- preparedness.health.maryland.gov
- facebook.com/MarylandOPR
- twitter.com/MarylandOPR
- health.maryland.gov
- facebook.com/MarylandDHMH
- twitter.com/MDHealthDept

MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness and Response

Updated 05/2019