

预防冻疮



学习目标

- 1.了解冻疮的症状、发生原因、易发生部位；
- 2.掌握预防冻疮的方法及简单的护理方法。



安全故事



最近天气很冷，妮妮每次洗完手后，都会感到两只手奇痒无比，还有皮肤红肿、痛痒、长硬块等症状，非常难受。



交流

你知道妮妮的手怎么了么？



一、冻疮恼人



交流

你生过冻疮吗？

生冻疮时有哪些症状呢？



你知道吗

冻疮是由于寒冷引起的局限性淤血性皮肤炎症损害，可导致手脚发痒、红斑、肿胀和水疱，好发于肢体末梢或暴露的部位，如手、耳郭、鼻尖等。

冻疮为局部皮肤病变，天气转暖后能自愈，但易复发。



安全小广播

冻疮是冬天的常见病，尤其是儿童、妇女及老年人。冻疮一旦发生，在寒冷季节里很难快速治愈，要等天气转暖后才会逐渐愈合。

冻疮根据冻伤严重程度不同，冻疮分为红斑性冻疮、水泡性冻疮、及坏死性冻疮。



最严重的冻伤可破坏皮肤、肌肉、肌腱和骨骼的功能，导致截肢。所以，寒冷天气时一定要注意保暖。



案例

13岁女生校内扫雪近3小时冻伤险遭截肢

2020年12月31日，黑龙江安达市一名叫鲁岩岩的13岁初中生在扫雪过程中手指被严重冻伤，有截肢的可能性。早晨七点多，鲁岩岩就来到安达市太平庄镇中学，并在学校组织下和班级同学一起扫雪。平时鲁岩岩没有戴手套的习惯，就光着手使用扫帚和铁锹在户外干了不到三个小时的活。

等扫雪结束后，鲁岩岩发现手已经不听使唤。发现她的手被冻伤后，老师在十点多联系了鲁岩岩的妈妈。几经辗转，鲁岩岩在当天下午被送到了大庆油田总医院。

来源：网易新闻



交流

看了这则案例，你有什么感受呢？



二、易生冻疮部位



找一找

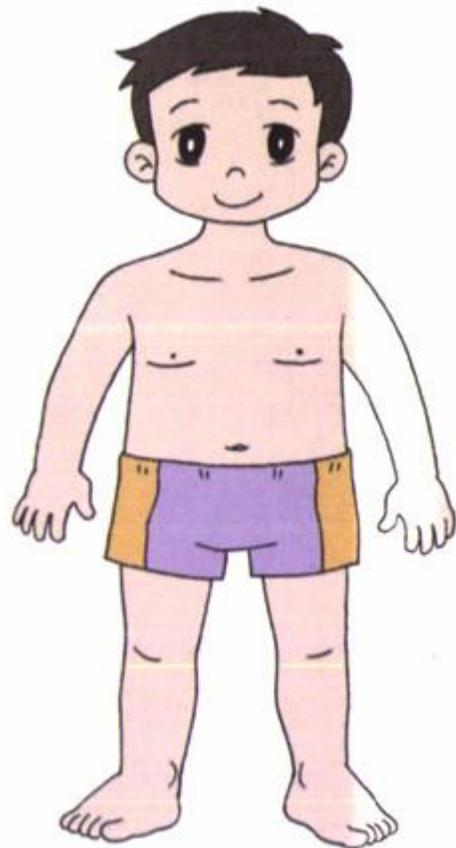
冻疮在哪儿？

活动安排：

老师出示一幅人体画像或在黑板上画几个人物简笔画。

挑选几名同学到黑板上来画出人体上容易生冻疮的部位。

最后由老师总结，并引入下面的知识。



哪些部位容易生冻疮:

冻疮多发生在远离心脏的末端部位

脚部冻疮



耳轮冻疮



手部冻疮





脸部冻疮



想一想

如何才能预防生冻疮呢？



三、如何预防冻疮



1.平时加强体育锻炼，冬季加强保暖；



2.外出要戴上手套、防寒帽或耳罩，保护手、脸、耳等暴露在外的皮肤；



3.让脚部保持温暖干燥，袜子湿了及时更换；



4.经常局部按摩也可促进血液循环，预防冻疮；





5. 可在寒冷的天气里，适当多吃热量较高的食物，如油类、肉类等。





讨论

得了冻疮怎么办？

你们有什么好办法吗？



四、警惕冻伤四大误区



1.冻伤后用雪搓，进行解冻的说法并不正确。



2.冻伤后用热水或冷水浸泡冻伤部位也不正确。



正确做法：将冻伤的肢体放入温水浸泡，水温不宜超过40摄氏度。



**3. 耳朵和鼻子等部位冻伤后
可立即用手捂热使之温暖。**



**4.许多人认为，将鞋子、袜子等穿得
紧一点会更加保暖，能够预防冻伤，
这是不正确的。**



安全小广播

发生轻微冻疮，可用温热水加速血液循环，但对于比较严重的冻疮，热水烫、烘烤、使劲搓揉都是错误的做法，很容易导致受冻部位坏死。



同学们，
今天学的内容都记住了吗？





随堂测评

1.为冻伤人员的冻伤部位解冻时，下列做法正确的是：

- A.直接用火烤
- B.用不超过40°C的温水浸泡
- C.用不低于50°C的热水浸泡

2.下列哪些部位容易冻伤：

- A.手脚和面部
- B.背部
- C.肚子

3.关于预防冻疮，下列说法正确的是：

- A.为了预防冻疮要加强体育锻炼，增强个人体质
- B.南方冬天暖和，不用费心预防冻疮
- C.“一年冻，年年冻”之前生过冻疮，即使注意预防也照样生冻疮

参考答案：
1.B 2.A 3.A





随堂测评

4.严重冻伤时，下列做法正确的是：

- A.去医院，让医生处理
- B.用热水浸泡或者用火烘烤
- C.用手使劲搓揉受冻部位

5.预防冻疮，下列做法正确的是：（多选）

- A.加强保暖，保护手、脸、耳等暴露在外的皮肤
- B.加强体育锻炼，增强个人体质
- C.冬天可以经常按摩，促进血液循环，防止冻伤
- D.为了穿着好看，可以不用穿太多

参考答案：
4.A 5.ABC



谢谢观看

