

冻伤烦恼



学习目标

- ☑了解冻疮的症状、发生的原因，易发生的部位；
- ☑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，每次洗完手后，妮妮都感觉两只手奇痒无比，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？



案例

男孩离家出走被冻僵 俩“90后”民警脱衣给他取暖

2019年12月11日，辽宁抚顺一派出所两位民警巡逻时发现一个男孩穿着校服和薄秋衣倒在居民楼下，全身冰冷僵硬，嘴唇发紫，无法说话。两位“90后”民警脱衣盖在男孩身上并迅速拨打120。

男孩被送到医院，经检查发现并无大碍，他说是因为和家人生气离家出走，又困又累就在居民楼下靠着墙根睡着了……

来源：辽沈晚报



案例

13岁女孩扫雪被冻伤险截肢

黑龙江安达一名初一女生没有戴手套在校园内扫雪，双手被冻成重伤，险些截肢。

据医生介绍，女孩刚被送到医院时，双手已经被冻成了青黑色，无知觉，经过治疗，目前冻伤的面积逐渐变小，手指颜色也正在恢复正常。

来源：梨视频



交流

看了这两则案例，谈谈你的感受吧。



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



冬天，皮肤受冻后很容易长出恼人的冻疮。手、脚、鼻尖、面颊和耳部等地方会发红、痒痛、有肿胀感，严重时溃烂流脓，十分疼痛。



手部冻疮





脸部冻疮



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。



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。



二、保暖防冻疮



想一想

如何才能预防生冻疮呢

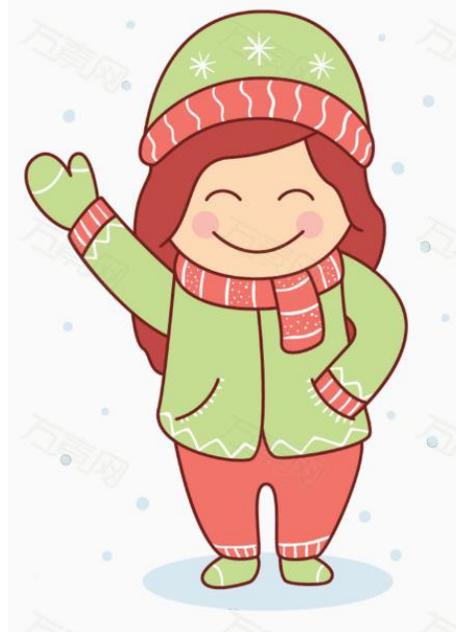
?



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？



三、警惕冻伤三大误区



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：将冻伤的肢体迅速放入温水，水温不宜超过40摄氏度。



3.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，可适当涂抹冻伤膏；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，
今天学的内容记住了吗？**





随堂测评

1.关于预防冻疮的表述，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

2.下列哪些部位容易冻伤：

- A.手脚和面部
- B.背部
- C.肚子

3.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

参考答案：1.A、2.A、3.B





随堂测评

4. 下列做法正确的是：

- A. 冬天袜子湿了，不用及时更换。
- B. 冬天要经常按摩手脚，促进血液循环，防止冻伤。
- C. 轻微冻伤时可用冷水浸泡。

5. 关于冻疮的表述，下列说法正确的是：

- A. 冻疮在寒冷的季节里常较难快速治愈。
- B. 长了冻疮，用火烤或用热水烫可以缓解痛苦。
- C. 冻疮只是小伤，即使冻伤很严重也没事，当天气转暖就没事了。

参考答案：4.B、5.A



谢谢观看

