

## Odmrożenia

Przyczyną odmrożeń jest długotrwałe wychłodzenie. Jego pierwszym skutkiem jest osłabienie krążenia. Dlatego odmrożenia najczęściej występują tam, skąd krew nie dopływa do innych narządów. Najczęściej odmrażają się dłonie (szczególnie palce), uszy, nos, policzki, palce u stóp.

Odmrożenia mogą wystąpić nawet przy temperaturze 10°C. Sprzyjają im wilgoć, wiatr i brak ruchu. Pierwszymi objawami odmrożenia są ból i błądy lub siny kolor skóry. Mogą się pojawić również trudności w poruszaniu oraz brak czucia.

Odmrożone ręce lub nogi należy włożyć do wody w temperaturze pokojowej (około 25°C), i powoli ją podgrzewać. Jeśli nie można odmrożonego miejsca włożyć do wody (np. nos, policzki), należy obłożyć je jałowym opatrunkiem.

Osoba z odmrożeniami powinna przebywać w ciepłym, ale nie gorącym pomieszczeniu. Można również podać jej ciepłe, ale nie gorące napoje. Nie wolno odmrożonych miejsc ogrzewać „na sucho” (np. przy kaloryferze albo przez pocieranie).

## Odciski

Są one reakcją obronną skóry na silny i długotrwały nacisk. Dlatego najczęściej powstają na stopach, szczególnie w miejscach, w których uciskają buty. W tych miejscach wytwarza się gruba warstwa twardego naskórka, która dalej uciska na skórę, powodując ból i narastanie odcisku.

Skóra jest bardziej czuła na nacisk kiedy przez długi czas pozostaje wilgotna, ponieważ wtedy staje się miękka. Dlatego odciski nie tworzą się zwykle od samego chodzenia, tylko od chodzenia w mokrych butach.

Aby zapobiec powstaniu odcisków trzeba przede wszystkim mieć wygodne buty, które w żadnym miejscu nie uciskają stopy. Po drugie trzeba zadbać o to, żeby były od środka suche, czyli przede wszystkim nie dopuścić do nasypiania się do środka śniegu. Jeśli buty są już przemoczone, to idąc w nich warto zdjąć je przy okazji każdego postoju, tak, aby skóra na stopie wyschła.

Aby pozbyć się odcisków, przede wszystkim trzeba dać odpocząć skórze, czyli na przykład mało chodzić lub ubierać buty, które nie uciskają w tych miejscach, w których już są odciski. Można też stosować maść na złuszczenie naskórka.

## Obtarcia

Powstają wtedy, kiedy coś przez dłuższy czas ociera się o skórę w jednym miejscu. Najczęściej są to ubrania, które cały czas mają kontakt ze skórą. Dlatego aby zabezpieczyć się przed obtarciami, trzeba nosić ubrania, które możliwie najmniej przesuwają się po skórze podczas ruchu. W szczególności trzeba zawsze porządnie zawiązać buty, żeby nie było w nich żadnego luzu.

Tarcie zdecydowanie się zwiększa, kiedy ubranie jest mokre. Dodatkowo mokra skóra jest miękka i przez to łatwiej się uszkadza. Dlatego suche ubranie (szczególnie buty i spodnie) to już połowa sukcesu.

Jeśli obtarcia już są, to na dzień najlepiej zakleić je plastrem. Wtedy ubranie nie trze już o skórę, tylko o plaster i nie pogarsza sytuacji. Z kolei na noc nie warto zaklejać takich ran, ponieważ to nie pozwoliłoby im wyschnąć. Obtarte miejsca można posmarować maścią wspomagającą regenerację naskórka (np. Alantan Plus).