

Frostbite คืออะไร

Frostbite คือ ภาวะที่เนื้อเยื่อของร่างกายถูกทำลายจากความเย็นจัด โดยเฉพาะเมื่ออุณหภูมิต่ำกว่าจุดเยือกแข็ง เนื้อเยื่อ เช่น ผิวหนัง นิ้วมือ นิ้วเท้า จมูก หรือใบหู อาจถูกทำลายจนเสียชีวิตของเซลล์เกิดขึ้น หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น เนื้อตาย



สาเหตุ

Frostbite เกิดจากการสัมผัสกับความเย็นจัดเป็นเวลานาน ทำให้เลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อลดลงและเซลล์ถูกทำลาย ปัจจัยเสี่ยงได้แก่:

- อุณหภูมิเย็นจัดและลมแรง
- การสัมผัสน้ำเย็นหรือน้ำแข็งเป็นเวลานาน
- การใส่เสื้อผ้า รองเท้า ถุงมือไม่เพียงพอ
- การสูบบุหรี่ ทำให้หลอดเลือดหดตัว
- โรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน หรือโรคหลอดเลือด
- การดื่มแอลกอฮอล์หรือยาบางชนิดที่ทำให้การไหลเวียนเลือดลดลง



อาการ

อาการขึ้นอยู่กับความรุนแรงของ Frostbite:

ระดับแรก (Frostnip):

- ผิวหนังสีแดงหรือซีด รู้สึกชา ร้อน ๆ หนาว ๆ
- ไม่มีแผลถาวร

ระดับสอง:

- ผิวหนังแข็งหรือเย็นจัด
- มีตุ่มน้ำใสหรือฟองน้ำ (blisters) ปวดแสบหรือชา

ระดับสาม:

- ผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังเสียหาย
- ผิวหนังม่วงเข้มหรือดำ อาจมีเนื้อตาย

ระดับสี่:

- ความเสียหายลึกถึงกล้ามเนื้อ กระดูก หรือเอ็น
- มีความเสี่ยงต่อการตัดอวัยวะ



การวินิจฉัย

- ประวัติการสัมผัสความเย็น
- การตรวจร่างกายดูอาการบวม ตุ่มน้ำ ชีดหรือคล้ำ
- อาจใช้ การถ่ายภาพ (Imaging) เช่น MRI หรือ angiography ในกรณีรุนแรงเพื่อตรวจการไหลเวียนเลือด



การรักษา

ขั้นตอนเบื้องต้น (Immediate care):

- ย้ายผู้ป่วยไปที่อบอุ่น
- ห้ามถูหรือขยี้ผิวหนังที่ถูกเย็นจัด
- แช่บริเวณที่เย็นจัดในน้ำอุ่น 37–39°C ประมาณ 15–30 นาที
- ถอดเครื่องประดับหรือเสื้อผ้าที่รัด
- ให้ยาแก้ปวด

การรักษาในโรงพยาบาล:

- ยาแก้ปวดหรือยาเพิ่มการไหลเวียนเลือด
- การรักษาแผลและป้องกันการติดเชื้อ
- การผ่าตัดหากมีเนื้อตาย (amputation)
- การฟื้นฟูด้วยการกายภาพบำบัด



ควรหรือไม่ควร

- ✓ รับมือกับความเย็นอย่างระมัดระวัง
- ✓ ใส่เสื้อผ้าและอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม
- ✓ หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำแข็งหรือลมแรงเป็นเวลานาน
- ✗ ถูหรือขยี้บริเวณที่ถูก Frostbite
- ✗ ใช้ความร้อนสูงโดยตรง เช่น ไฟหรือฮีตเตอร์
- ✗ ละเลยอาการเพราะอาจนำไปสู่เนื้อตาย

สรุป

คือ การถูกทำลายของเนื้อเยื่อจากความเย็นจัด ทำให้ผิวหนังแข็ง ชีดหรือม่วง และมีตุ่มน้ำหรือเนื้อตายได้ สาเหตุหลักคือสัมผัสอากาศเย็นจัด ลมแรง น้ำแข็งนาน หรือเสื้อผ้าไม่อบอุ่น. การรักษาคืออุ่นร่างกาย แช่น้ำอุ่น ดูแลแผล ป้องกันการติดเชื้อ และห้ามถูหรือใช้ความร้อนสูงโดยตรง.

