**ЛОКАЛНЕ ПРОМЕНЕ КАО ПОСЛЕДИЦА ИЗЛАГАЊА НИСКОЈ ТЕМПЕРАТУРИ**

**СМРЗОТИНЕ / ПРОМРЗЛИНЕ**

Смрзотине су локалне повреде настале излагањем делова тела ниским температурама. Јављају се најчешће на истуреним деловима тела (стопалима, прстима руку, ушима и носу) услед компромитоване циркулације крви, што се поспешује тесном и влажном обућом и стањима опште исцрпљености. Често се јављају заједно с општом хипотермијом тела.

**Типичне околности настанка смрзотина**

Дужи боравак у природи у зимским условима – извиђачи, планинари, алпинисти… Тесна обућа смањује циркулацију у стопалу и тиме погодује настанку смрзотина, поготово ако се дуже време не скида.

**Како препознати смрзотину?**

У почетку постоји осећај хладноће у захваћеном делу који прелази у бол. Нагли престанак осећаја хладноће и боли знак су почетка смрзавања. Кожа је модра, бледа или црвена. Касније настаје оток, а понекад и пликови.

**Поступак**

• Особу треба увести у топлу просторију и скинути јој одећу, обућу и прстење. Комади тканине који су залепљени за кожу не смеју се насилно скидати, већ их треба обрезати маказама.

• Смрзотине покрити газом, али не омотавати завојем.

• Руку или ногу са смрзотином треба имобилисати и ставити у повишен положај.

**НЕ** трљати промрзле делове тела.

**НЕ** бушити пликове.

**НЕ** стављати прашак, маст и сл. на смрзотину/промрзлину.

**НЕ** навлачити рукавице или чарапе на смрзнуте делове.

**НЕ** загрејавати промрзле деелове тела термофором и сличним изворима топлоте.

**НЕ** дозволити особи за смрзнутим стопалом да хода.

**РОВОВСКО СТОПАЛО**

Рововско стопало је вид оштећења ткива стопала које настаје при дуготрајном излагању температурама нижим од 4°C, у условима појачане влаге, тесне обуће, одсуства кретања. Најчешће настаје код војника који дуго бораве у рововима, као последица смањења циркулације крви у ногама. Промене су у почетку типичне, као код смрзотина I и II степена, а касније долази иреверзибилних оштећења услед стазе, едема, развоја гангрене.