

# ការស្តាប់ស្បែកកកស្បែកដោយសារត្រជាក់ខ្លាំង

Frostbite  
WUML  
2/4/07

ការស្តាប់ស្បែកកកស្បែក ជាគ្រោះថ្នាក់លើរាងកាយមួយ ដែលបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់នឹង ធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំងហួសកំរិត។ ការកកស្បែកធ្វើឲ្យយើងស្លាប់ទៅពុំអាចដឹង ហើយប្តូរ ពណ៌សម្បុរផង។ ភាគច្រើន ការកកស្បែក ច្រើនកើតនៅចុងច្រមុះ, ត្រចៀក, ថ្ពាល់, ចុងដៃ និងចុងជើង។ ការកកស្បែកអាចធ្វើ ឲ្យស្បែកខូចអស់មួយជីវិតបាន។ ក្នុងករណីខ្លះ គ្រូពេទ្យ ត្រូវតែកាត់អវយវៈនោះចេញតែម្តងក៏មាន។ គ្រោះថ្នាក់នេះ ភាគច្រើនមាន ចំពោះអ្នកដែលពុំសូវ មានចលនាឈាមរត់ដើរស្រួល និងអ្នកដែលពុំសូវស្លៀកពាក់ឲ្យបានប្រុងប្រយ័ត្ន នៅពេលមាន ធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំង។

សញ្ញានៃការកកស្បែកជាដំបូង គឺមាន ស្បែកឡើងពណ៌ក្រហម ឬឈឺស្រកៀវ ដោយសារការ ប៉ះពាល់នឹងធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំង ឬដោយសារពុំស្លៀកពាក់ខ្លួនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នៅពេល ត្រជាក់។ សញ្ញាទាំងប៉ុន្មានបន្ទាប់ទៅនេះ អាចបញ្ជាក់ឲ្យថា ជាសញ្ញាបណ្តាលមកពីការកក ស្បែក ដូចជា៖

- ស្បែកឡើងស ស្លាំង
- ស្បែកមានលក្ខណវិង ឬរលោង ខុសប្លែកពីធម្មតា
- ស្បែកស្លឹក

ភាគច្រើន ជនរងគ្រោះ ពុំដឹងថាខ្លួនមានស្បែកកកនោះឡើយ រហូតដល់ពេលណាដែលមាន គេដទៃទៀតចាប់ភ្នែក ប្រាប់ឲ្យដឹង ពីព្រោះស្បែកកន្លែងទាំងនោះ ស្លឹកខ្លាំងពេក។

ប្រសិនបើ លោកអ្នកសង្ស័យថាមានស្បែកកក សូមរកគ្រូពេទ្យព្យាបាលភ្លាម។ ពីព្រោះការកក ស្បែក ឬការអស់កំដៅពីក្នុងខ្លួន ជាលទ្ធផលនៃការនៅក្រៅប៉ះនឹងធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំងហួស កំរិត។ មុនដំបូងគួរពិនិត្យ មើលក្រែងលោ អ្នកនោះអស់កំដៅពីក្នុងខ្លួនសិន។ ការអស់កំដៅពី ក្នុងខ្លួន ជាគ្រោះថ្នាក់មួយដែលត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យព្យាបាលជាបន្ទាន់។

ប្រសិនបើ មានស្បែកវិង, ឡើងកក, តែខ្លួនពុំអស់កំដៅ ហើយពុំមានគ្រូពេទ្យជួយជាបន្ទាន់បាន ទេនោះ សូម៖

- ចូលទៅកន្លែងណាដែលក្តៅ

- ជៀសវាង កុំដើរលើជើង ឬលើម្រាមជើងដែលកក ព្រោះវាកាន់តែធ្វើឲ្យ មានសភាព ធ្ងន់ធ្ងរទៅទៀត
- ជ្រលក់ដៃជើង ឬកន្លែងដែលកក ក្នុងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ --កុំឲ្យក្តៅពេក
- ស្តុកកន្លែងនោះដោយប្រើដៃ ឬខ្នងអ្នកដទៃដែលមានកំដៅក្តៅ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជា សឹក ឬត្បាញម្រាមដៃដែលកកនោះ ក្រោមភ្លៀកជាដើម។
- សូមកុំស្រកួត, ត្រដុស, ឬប្របាច់កន្លែងកក នឹង Snow ឲ្យសោះ។ ការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ អាចធ្វើឲ្យកន្លែងនោះខូចរហូតតែម្តង។
- សូមកុំប្រើប្រដាប់កំដៅ, អាំងនិងកំដៅភ្លើងអំពូល, ភ្លើងចង្ក្រាន ឬកំដៅហ្វឹតឲ្យសោះ ពីព្រោះកន្លែងកកទាំងនោះស្លឹក ពុំអាចធ្វើឲ្យដឹងថា រលាកឬពុំរលាកបានឡើយ។

វិធីទាំងប៉ុន្មានដែលបានអធិប្បាយមកនេះ ពុំអាចយកអនុវត្តជំនួសវិធីព្យាបាលដោយគ្រូពេទ្យ បានឡើយ។ ការអស់កំដៅពីក្នុងខ្លួនត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យព្យាបាលជាបន្ទាប់ ឯការកកស្បែកវិញ ក៏ត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យ ថ្លឹងថ្លែង មើលដែរ។ ជាការមួយល្អ លោកអ្នកគួរសិក្សាអំពីវិធីជួយ សង្គ្រោះជីវិត CPR ដើម្បីទុកបង្ការ នៅពេលមានធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំង ដូចជាក្នុងកំឡុង ពេលពីរបីសប្តាហ៍កន្លងមកនេះ។ ការដឹងវិធីប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន ជាក្តារមួយដែលអាចជួយ ការពារសុខភាពលោកអ្នកនិងអ្នកដទៃឲ្យល្អមាំមួនបាន។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមមេត្តាទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នក ឬអាជ្ញាធរសុខាភិបាល របស់ មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ U.S. Center For Disease Control and Prevention ដែលមានអាសយដ្ឋាន [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) ។

*អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពីអត្ថបទរបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ (U.S. Center for Disease Control and Prevention) ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌល សុខភាពសហគរ៍ ក្រុងឡូរ៉ែល។*