



Frostbite

- Definisi: ***Frostbite*** adalah kecederaan disebabkan oleh pembekuan kulit dan lapisan tisu di bawahnya. Tahap pertama ***Frostbite*** dipanggil sebagai ***Frostnip***, tiada kerosakan kekal pada kulit.
- Faktor utama terjadi ***Frostbite***:
 - Apabila kulit terdedah kepada sekeliling yang mempunyai suhu yang sejuk melampau dalam jangka masa yang panjang, menyebabkan pengecutan pada saluran darah yang ada pada kulit.
 - Jika keadaan ini berlarutan, akan menyebabkan kulit yang mendapat nutrisi dan oksigen daripada darah menjadi mati. Dipanggil sebagai ***ischemia*** ataupun ***skin necrosis*** kerana kekurangan darah.
 - Jika kulit dan kawasan tersebut mati, ia dipanggil ***gangrene***.
- ***Symptoms*** atau gejala ***Frostbite***:
 - Kulit terasa sejuk dan akan merasa sakit mencucuk
 - Kebas
 - Kulit akan terlihat merah, putih, putih kebiruan, kelabu, ungu bergantung kepada kulit asal pesakit dan tahap keseriusan ***Frostbite***. Perubahan warna kulit susah untuk dikesan pada pesakit yang berkulit gelap
 - Kulit akan menjadi keras atau berkilat seperti lilin
 - Pergerakan akan terganggu disebabkan otot dan sendi menjadi kejang
 - ***Frostbite*** sering berlaku pada kawasan yang terdedah seperti jari tangan, jari kaki, hidung, telinga, pipi dan dagu
- Tahap ***Frostbite***:
 - ***Frostnip***: Ini adalah tahap awal. Kulit yang terdedah kepada cuaca yang sejuk secara berterusan akan menyebabkan kebas di tempat tersebut. Ketika kulit dihangatkan, pesakit akan merasa sakit dan kesemutan. "Frostnip" tidak akan mengakibatkan kerosakan kekal pada kulit.

- **Superficial frostbite:** Ini akan menyebabkan perubahan kulit yang tidak terlalu ketara. Kulit akan mula merasa panas (petanda bahawa kulit semakin rosak).

- **Deep frostbite:** Ini akan merosakkan kulit dan lapisan tisu di bawahnya. Kulit akan bertukar menjadi putih atau kelabu kebiruan. Pesakit akan mula hilang deria rasa sakit, sejuk atau ketidakselesaan di tempat tersebut. Otot dan sendi akan mula tidak berfungsi.

- Cara untuk merawat *frostbite*:

- Kurangkan aktiviti luar jika cuaca sejuk dan berangin
- Memakai pakaian yang tebal
- Lindung muka, telinga dan tangan daripada terdedah
- Banyakkan pengambilan air kosong dan makanan yang sihat
- Banyakkan bergerak supaya pengaliran darah menjadi lancar

Saudari Nurfatim Athirah binti Mohd Badrondin
Kuliah Perubatan Tahun 5,
Universiti Al-Azhar.