



Gelures

Qu'est-ce qu'une gelure ?

Une gelure se produit quand l'exposition à des températures extrêmement froides ralentit le débit sanguin provoquant la formation de cristaux de glace à l'intérieur des tissus du corps, entraînant des lésions graves voire permanentes. Les gelures peuvent causer une atteinte irréversible du système nerveux- principalement engourdissement ou douleur- et la destruction des tissus, voire la perte de doigts ou d'orteils. La gelure bénigne est une affection liée au froid, plus superficielle et réversible, n'entraînant qu'engourdissement et douleur temporaires.

Les gelures sont-elles courantes?

Les gelures ne sont pas un phénomène très répandu dans le Maryland. La plupart des gens sont en mesure d'éviter le temps glacial. Un grand nombre de cas de gelures traités dans les hôpitaux ou par des services d'urgence concernent des personnes sans-abri, en état d'ébriété, souffrant de troubles psychologiques, manquant de discernement ou ne prenant pas les précautions habituelles.

Qui est le plus à risque de gelures ?

Le comportement constitue le facteur le plus déterminant de la progression des gelures. Les personnes les plus susceptibles de développer des gelures sont celles manquant de discernement quant aux décisions relatives à l'exposition aux éléments, aux vêtements ou à la consommation de drogue et d'alcool. Les enfants et adolescents sensibles à la pression du groupe, et les personnes souffrant de troubles psychiatriques sont particulièrement vulnérables. Les personnes âgées présentent un risque de gelures légèrement supérieur, car souvent atteintes de maladies comme le diabète, l'athérosclérose, l'anémie et d'autres affectant la bonne circulation sanguine. La prise de certains médicaments, en particulier ceux prescrits pour les maladies cardiaques ou l'hypertension artérielle, constitue également un facteur de risque. Non seulement l'alcool altère le jugement, mais elle dilate les vaisseaux sanguins, conduisant à la perte de chaleur et réduit la sensibilité, une triple menace quand il s'agit de maladies liées au froid.

Comment savoir si ce sont des gelures, ou si l'on a tout simplement très froid ?

S'il n'y a pas d'amélioration des symptômes—engourdissement, douleur et modification de la couleur de la peau- malgré 15 à 30 minutes de réchauffement, il faut consulter un médecin. Les gelures superficielles sont rapidement réversibles. Les gelures rendent la peau pâle épaisse et rigide, et elle peut même se boursoufler. En outre, la peau est habituellement engourdie, même si la sensation au toucher reste minime.

Les gelures affectent-elles d'autres parties du corps que les mains et les pieds?

Oui. Les parties du corps les plus éloignées du centre du corps (l'abdomen et la poitrine), comme les doigts, les orteils, le nez, les oreilles et le menton, sont les plus sensibles aux gelures.

Que fait-il faire si l'on est affecté par les gelures?

Il est impératif de réchauffer les parties du corps concernées. Si vous êtes à l'extérieur, rentrez vite à l'intérieur. Si vous ne pouvez pas rentrer au chaud, réchauffez-vous en portant des vêtements chauds et secs ou essayez de placer les parties du corps touchées dans un endroit plus chaud de votre propre corps; par exemple, sous les aisselles ou entre les cuisses. Si vous pensez avoir des gelures, ne frottez pas la peau, car le frottement peut s'avérer encore plus nocif. De l'eau tiède, jamais chaude, peut être employée pour le traitement des gelures.

Faut-il éviter de mettre les mains froides dans l'eau chaude?

Oui. L'eau chaude est susceptible de vous brûler la peau, à fortiori chez les patients souffrant de gelures, la destruction des tissus peut s'aggraver. D'autre part, parce que votre peau est engourdie par la gelure (ou l'engelure), vous risquez d'avoir des difficultés à sentir la température de l'eau chaude et d'aggraver vos brûlures.

Est-il toujours nécessaire de consulter un médecin?

Pas nécessairement. Si vous pensez avoir des gelures, consultez un médecin. Mais si vos symptômes – douleurs, engourdissements, changements de couleur – disparaissent en vous réchauffant, il n'est pas nécessaire de consulter un médecin.

Est-on plus susceptible aux gelures si on en a déjà eu?

Oui. Les dommages aux tissus et aux vaisseaux sanguins causés par les gelures vous rendront plus sensible aux gelures à l'avenir. En outre, les problèmes comportementaux ayant mené au premier épisode de sont susceptibles de persister.

Les gelures peuvent-elles entraîner des problèmes à long terme?

Oui. Vous pouvez développer des engourdissements de la peau et une sensibilité aiguë au froid. Les gelures graves peuvent entraîner une perte des tissus concernés, y compris le bout du nez, des oreilles, des orteils ou des doigts.

Quelle est la meilleure façon de prévenir les (en)gelures?

Évitez le froid extrême. Portez plusieurs couches de vêtements et maintenez-les au sec. Portez des mitaines plutôt que des gants. Couvrez-vous la tête, y compris les oreilles, avec un chapeau ou un bonnet bien chaud en laine, de préférence. Utilisez une écharpe. Couvrez votre visage avec une cagoule, par exemple. Les vêtements serrés, les chaussures en particulier peuvent vous couper la circulation et vous empêcher de rester au chaud. Portez des chaussures ou des bottes étanches. Restez bien hydraté. Limitez votre consommation d'alcool. Évitez de fumer des cigarettes car la nicotine contracte les vaisseaux sanguins.

Pour plus de renseignements sur la santé publique et la protection civile, veuillez consulter le site: <http://preparedness.dhmh.maryland.gov> ou www.facebook.com/MarylandOPR.