

## Kaip nesusalti ir kaip padėti sušalusiajam

**Lietuvos sinoptikams prognozuojant sparčiai artėjančius į Lietuvą žiemos speigus, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai primena kaip gintis nuo šalčio ir pataria ką daryti sušalus.**

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai pataria svarbiausia - šiltai apsirengti. Avalynė, kaip ir drabužiai, turėtų būti laisvoki – „puse numerio“ per dideli. Senas, geras patarimas: jei nėra tinkamesnių priemonių, kojas galima apsivynioti laikraščiu ir apmauti polietileningais maišeliais, tik po to apsiauti batus. Tokie „autkojai“ gerai sulaikys šilumą. Geriau nusiimti žiedą, laikrodį su metaline apyranke – atšildant nušalusias rankas, jos tinsta ir papuošalus sunku numauti. Ruošiantis eiti į šaltį vengti alkoholio (alkoholis pagreitina organizmo atšalimą). Napatartina ir rūkyti, nes nikotinas sutrikdo kraujo apytaką, o tai gresia greitesniu galūnių nušalimu. Veidą ir rankas reikia pasitepti riebiu kremu. Pajutus, kad veidas šąla - daryti grimasas, tai yra mankštinti veido raumenis. Jeigu tenka ko nors laukti, šaltyje negalima stovėti ar sėdėti ramiai, reikia kuo daugiau judėti, šokinėti.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai taip pat pataria ką daryti jeigu sušalote. Pirmiausia jei nušalo tik rankos ir kojos, jas reikia įmerkti į kambario temperatūros vandenį ir pamažu pilti šiltesnio vandens. Iš karto merkti į karštą vandenį negalima. Jei atšalo visas kūnas, sušalusįjį galima guldyti į kambario temperatūros vonią ir pamažu leisti šiltesnio vandens (vandens temperatūra nuo +20°C iki +37°C keliama per 10-30 min). Jeigu vonios nėra, dėkite šiltus kompresus ant viso kūno (sudrėkinta drungname vandenyje antklodė keičiama kas 2-3 min). Po vonios (sušildžius) pažeistą kūno dalį reikia nusausti (nušluostyti), steriliai aprišti ir šiltai užkloti. Jos negalima tepti riebalais ir tepalais. Napatartina trintis sniegu, kadangi sniego kristalai gali subraižyti ir užkrėsti odą. Kai nušalimas nedidelis ir nušalę nedideli kūno ploteliai (nosis, ausys), šildyti galima rankomis. Nerekomenduojama trinti ir masažuoti, kai yra smarkus nušalimas, nes galima sužeisti kraujagysles, dėl to padidėja jų trombozės ir gilesnių audinių pažeidimo pavojus. Sušalusiajam reikia duoti gerti karštos arbatos ar kavos. Kofeinas ypač gerai praplečia kraujagysles, todėl organizmas greičiau sušyla. Sušalusiajam būtina persirengti šiltais ir sausais drabužiais, šiltai apsikloti. Jei šildant atsiranda pūslių, toliau nešildykite, skubiai vežkite nukentėjusįjį į gydymo įstaigą. Nedelsti ir laiku kreiptis į gydytoją.

Visuomenės sveikatos administratoriai primena, kad nušalimu vadinamas žemos temperatūros sukeltas audinių pažeidimas. Jo priežastys būna įvairios. Tam tikromis sąlygomis (ilgesnį laiką veikiant šalčiui, pučiant vėjui, padidėjus drėgmei, avint ankšta ir šlapia avalyne, esant girtam, kraujuojant ir pan.) nušalama net 3 – 7 °C temperatūroje.

Pagal sunkumą ir gylį skiriami keturi nušalimo laipsniai. Nušalimo laipsnį galima nustatyti tik atšildžius nukentėjusįjį, kartais po kelių dienų.

I laipsnis – pažeidžiamas paviršinis odos sluoksnis, oda pabąla.

II laipsnis – nušalusioje vietoje atsiranda įvairaus dydžio skaidraus ar balto skysčio prisipildžiusių pūslių.

III laipsnis – susidaro tamsiai raudono ir rudo skysčio prisipildžiusių pūslių, pažeidžiami gilesni odos sluoksniai.

IV laipsnis – susidaro juodo skysčio prisipildžiusių pūslių, pažeidžiamas paodis, raumenys, sausgyslės, net kaulai.

Bendras kūno sušalimas - tai kūno temperatūros sumažėjimas (iki mažiau kaip +35°C) ilgai veikiant šaldantiems aplinkos veiksniams (šalčiui, vėjui, vandeniui).

Žmogui ilgai būnant šaltoje aplinkoje, organizmas nesugeba palaikyti reikiamos temperatūros. Šaldamas žmogus tampa viskam abejingas, mieguistas, sustingęs. Jo širdies veikla ir kvėpavimas sulėtėja. Sutrikus sąmonei ir kūno temperatūrai nukritus žemiau +30°C, žmogus miršta.