



Sušalimas. Kaip padėti sušalusiam žmogui?

Sušalimas (hipotermija) – tai šerdinės kūno temperatūros nukritimas žemiau nei 35 °C. Paprastai sušąlama, kai aplinkos temperatūra žema (žemiau 0 °C), bet sušalti galima ir kai aplinkos temperatūra teigiama. Hipotermija ištinka ilgai būnant šaltame, drėgname ir vėjuotame ore arba permirkus vėsiam vandenyje, kai organizmas šilumą praranda greičiau, nei ją natūraliai išskiria. Įtakos turi emocinė įtampa, stresas. Žmonės, netekę vilties, sušąla greičiau. Taip pat įtakos turi fizinis pasirengimas, užsigrūdinimas, šilta apranga, kaloringas maistas ir pakankamas skysčių vartojimas. Labai daug lemia laiko veiksnys, pvz., permirkęs šaltame vandenyje, net puikios fizinės būklės žmogus gali mirti per kelias minutes. Šaltame vandenyje kūnas netenka šilumos 30 kartų greičiau nei sausame šaltame ore. Hipotermijos rizikos grupei priskiriami vyresnio amžiaus ir labai liesi žmonės, maži vaikai, psichikos ligomis sergantys, atminties sutrikimų turintys žmonės, alkoholį ir narkotikus vartojantys asmenys.

Hipotermijos laipsniai:

1. Lengvas (kūno temperatūra yra 32 – 35 °C).
2. Vidutinė (kūno temperatūra yra 32 – 30 °C).
3. Sunki (kūno temperatūra mažesnė kaip 30 °C).

Rizikos veiksniai:

1. Sumažėjusi šilumos gamyba.
2. Padidėjęs šilumos praradimas.
3. Sutrikusi termoreguliacija.

Žmogaus organizmas prisitaikęs taip, kad natūralią temperatūrą gali palaikyti bet kokiomis sąlygomis. Tačiau esant žemai temperatūrai ir didelei drėgmei, bei stipriam vėjui, natūralus termoreguliacijos mechanizmas pradeda streikuoti ir kūnas nebepalaiko reikiamos temperatūros. Kai organizmas praranda daugiau šilumos nei spėja pagaminti, prasideda hipotermija. Hipotermijos simptomai vystosi lėtai, todėl nukentėjusysis nesuvokia palapsniui kintančios fizinės ir psichinės būsenos.

Vaikų kūno temperatūrai nukritus iki 33 – 34 °C, jų veiksmai pasidaro nekoordinuoti, jie tampa liūdni, apatiški, blogiau orientuojasi. Vyresnio amžiaus žmonės sunkiai susikaupia, mažiau bendrauja, skundžiasi nuovargiu, sąnarių sustingimu. Jiems sutrinka judesių koordinacija, būna neaiški kalba, atsiranda ataksija. Kūno temperatūrai toliau krintant (32 °C), gali atsirasti stuporas, širdies ritmo

sutrikimai. Esant 29 °C kūno temperatūrai progresyviai temsta sąmonė, vyksta audinių deguonies bado procesai, sulėtėja širdies veikla, kvėpavimas, išsiplėčia akių vyzdžiai; nukritus iki 28 °C – dažnai atsiranda skilvelių virpėjimas, nyksta savaiminiai judesiai, refleksai; iki 18 °C – sustoja širdis (įvyksta asistolija).

Pagrindiniai hipotermijos simptomai:

- Nukentėjusiajam šalta.
- Krečia drebulys.
- Išblyškusi ir šalta oda.
- Kūno temperatūra žemesnė kaip 35 °C.
- Nekoordinuoti judesiai.
- Mieguistumas, apatija.
- Retas ir paviršinis kvėpavimas. Silpnas pulsas.
- Traukuliai.
- Sąmonės pokyčiai: neaiški kalba, atminties sutrikimas, sumišimas, irzlumas, dezorientacija, visiškas sąmonės praradimas.

Stipriai sušalusį žmogų sunku atskirti nuo mirusio. Sušalusi oda būna šalta, blyški, vaškinė, kartais keistai rausva su rausvomis, raudonomis dėmėmis ar pūslėmis ant suspaustų kūno vietų. Šaltos būna ne tik galūnės, bet ir visas kūnas. Kraujospūdis mažėja palaipsniui, širdies veikla retėja, pasidaro nereguliari. Kvėpavimas paviršutinis, retas. Kalba lėta, balsas žemas. Sąmonė temsta palaipsniui, sutrinka judesių koordinacija, atsiranda įvairių psichikos sutrikimų, elgesys tampa nelogiškas. Gali atsirasti traukuliai. Žmogus netenka sąmonės.

Pirmosios pagalbos tikslai:

1. Užtikrinti savo saugumą.
2. Sustabdyti tolimesnį kūno šilumos praradimą ir sušildyti nukentėjusįjį.
3. Įvertinti nukentėjusiojo būklę: sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą.
4. Skubiai kviesti greitąją medicinos pagalbą ar organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į ligoninę.

Pirmosios pagalbos veiksmai:

1. Užtikrinti savo saugumą (jeigu jums gresia tiesioginis pavojus, nesiartinkite prie nukentėjusiojo).
2. Apsaugokite nukentėjusįjį nuo tolesnio šalčio poveikio. Įneškite jį į šiltą patalpą. Jeigu tokios galimybės nėra, padarykite užuovėją ar priedangą nuo vėjo, sniego, lietaus. Po nukentėjusiojo kūnu padėkite nulaužtų medžio šakų, kad nebūtų tiesioginio sąlyčio su žeme. Nuvilkite drėgnus drabužius ir apvilkite sausais. Apvyniokite nukentėjusį antklode ar paguldykite į miegmaišį. Būtinai šiltai uždenkite galvą. Jeigu turite, naudokite termoizoliacinę plėvelę. Galima apkabinti nukentėjusį ir šildyti jį savo kūno šiluma.
3. Jei nukentėjęs žmogus sąmoningas, duokite gerti jam šiltos arbatos, kavos, sultinio, pieno ir pan. Tik neduokite alkoholio!
4. Jei žmogus be sąmonės, paguldykite jį ant šono.
5. Sušildykite kūną vienodai ir nedelsdami.

6. Kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba patys gabenkite į ligoninę.
7. Jei medikai vėluoja, galima nukentėjusį žmogų paguldyti netoli šilumos šaltinio.
8. Būkite pasirengę imtis gaivinimo veiksmų.

Pavojai ir pastabos:

- Sušalusio žmogaus nelaikykite mirusiu, kol jo neatšildysite ir neįsitikinsite, kad jis tikrai miręs!
- Sušalusį žmogų judinkite ir bet kokias procedūras darykite švelniai ir atsargiai.
- Nešildykite nukentėjusio elektriniu šildymo prietaisu ar karšto vandens pūsle.
- Neduokite alkoholio.
- **Atminkite: hipotermija – tai kritinė būklė, todėl būtinas tinkamas gydymas.**

Patarimai esant speigui:

- Prieš einant į lauką esant šalčiams, patartina pakankamai pavalgyti kaloringesnio maisto, kad organizmas sugebėtų pagaminti daugiau energijos.
- Pasiimkite termosą su karšta arbata ar kava.
- Be reikalo neikite iš namų, stenkitės likti namuose. Jei tai neišvengiama, tinkamai apsirenkite. Lauke stenkitės būti kuo trumpiau.
- Nesileiskite į kelionę vienas, pakeliui stebėkite vienas kitą. Jei tenka keliauti vienam, informuokite artimuosius apie savo kelionės maršrutą.
- Neikite į lauką ką tik išsimaudę.
- Prieš eidami į lauką (ypač vaikai) veidą ir rankas pasitepkite riebiu kremu.
- Dažnai gerkite karštą arbatą, kavą.
- Negerkite alkoholio. Pavartojus alkoholio, dėl išsiplėtusių odos kraujagyslių greičiau prarandama šiluma ir padidėja bendrojo sušalimo rizika.
- Napatartina rūkyti. Nikotinas sutrikdo kraujotaką, tuomet padidėja galūnių nušalimo rizika.
- Jeigu tenka ko nors laukti, šaltyje negalima stovėti ar sėdėti ramiai, stenkitės kuo daugiau judėti, šokinėti, judinti rankų, kojų pirštus, daryti veido grimasas.
- Venkite didelio fizinio krūvio, nes šaltas oras papildomai apkrauna širdį.
- Dėvėkite žiemai tinkamus rūbus, kad jie būtų laisvi, nevaržytų. Patartina mėvėti kumštines pirštines. Batus avėkite laisvesnius, kad nespaustų kojų pirštų. Būtinai dėvėkite kepurę.

Vida Dubinskienė,

Sveikatos mokymo skyriaus sveikatos edukologė,

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras