

Första hjälpen vid värmerelaterade sjukdomstillstånd

Innehåll

Så hanterar du värmeböljor. Bakgrund.
Sjukdomstillstånd på grund av värme.
Gör så här vid värme.
Solsting.
Värmesjuka.
Värmeslag.
Gör så här vid värmeslag.
Uttorkning.
Graviditet och uttorkning
Sök vård
Fakta. Tänk på.....

Så hanterar du värmeböljor

Bakgrund

Den mänskliga inverkan på klimatsystemet har åtminstone fördubblat risken för extrema värmeböljor. Under ett par extremt varma sommarveckor 2003 dog cirka 34000 människor i Europa till följd av värmen.

Enligt SMHI:s beräkningar kommer vintertemperaturen att stiga med mellan tre och åtta grader till nästa sekelskifte. Somrarna förväntas bli en till fem grader varmare. Det som sannolikt kommer att påverka oss mest är de stora temperatursvängningarna med perioder av köldknäppar och extrema värmeböljor.

Även när det är kallt ökar dödligheten. Hypotermi är ett tillstånd när kroppstemperaturen sjunker under $+35^{\circ}\text{C}$. Mekanismerna är ganska lika. Personer med hjärt- och kärlsjukdomar som löper störst risk att drabbas eftersom blodet blir mera proppbenäget och blodtrycket stiger.

Generellt är alla åldersgrupper utsatta för värmeböljor. Små barn och äldre drabbas mest. Antalet dödsfall är av flera orsaker större bland äldre. Hårdast drabbas dem som lider av hjärt-, och kärlsjukdomar.

Som instruktör måste du ha kunskap kring hur de mest utsatta påverkas av värmen. När kunskaperna når våra kursdeltagare kan säkert många onödiga värmerelaterade dödsfall undvikas.

Kommuner och landsting måste förbereda sig inför kommande värmeböljor. Där finns många kunskapstörstande målgrupper som behöver dina råd.

Observera att telefonnumren i manuset endast gäller sjukvårdsupplysningen i

Västernorrlands landsting

Sjukdomstillstånd på grund av värme

Vid fysisk påfrestning stiger kroppstemperaturen i takt med att belastningen ökar och beroende på hur länge aktiviteten pågår. Risken för obalans i kroppens värmereglering ökar vid varmt och vindstilla väder, stor luftfuktighet och stekande sol.

Svettning är nästan den enda metoden för kroppen att avge överskottsvärme. Det utsöndras vatten på huden och vattnet binder värme när det avdunstar. Under normala förhållanden i rumstemperatur avdunstar en vuxen människa ungefär 50 milliliter vatten i timmen, ungefär en liter om dygnet, genom huden.

Vid hård fysisk påfrestning kan kroppen avge upp till två liter svett i timmen. Om den fysiska ansträngningen håller i sig kan kroppen få problem på grund av vätske- och saltförlusten.

Risken för värmerelaterade sjukdomstillstånd ökar med övervikt och nyligen genomgånga infektioner. Hos äldre människor kan tillståndet förvärras av diuretika (vätskedrivande läkemedel).

▪
Drick mycket vid varmt väder och fysisk påfrestning. Det motverkar trötthet och säkerställer värmebalansen. Annars leder vätskeförlusten genom svettning förr eller senare till att svettningen upphör och kärntemperaturen stiger.

Tänk på att klä dig rätt vid värme: var lätt och luftigt klädd och skydda huvudet mot stekande sol.

Det är viktigt att dricka något svalt med jämna mellanrum vid stor fysisk ansträngning. Vanligt vatten ger den bästa avkylningseffekten, bättre än söta drycker. Glöm inte att inta vätska också efter den fysiska ansträngningen. Drick lite åt gången i några timmar. Det hjälper kroppen att återhämta sig.

Gör så här vid värme

- Klä dig lätt och luftigt, men skydda huvudet mot solen.
- Drick något svalt eller kallt. Inta 1–2 deciliter vätska med 10–20 minuters mellanrum vid hård fysisk påfrestning. Vid mindre belastning räcker det med 2–3 gånger i timmen. Vid extra stor belastning och hett väder ska du dricka 1,5–2 liter vätska i timmen.
- Undvik stor fysisk ansträngning utan avbrott när det är varmt. Ta en paus då och då om det går.
- Lämna aldrig ett barn ensamt i en låst bil eller under tjocka täcken i vagnen när det är varmt.
- Använd helst inte överdrag av plast i barnvagnen.

Att bada bastu när du är trött eller alkoholpåverkad är en stor risk eftersom det ligger nära till hands att du somnar.

Solsting

Solsting uppträder efter direkt bestrålning av huvudet, när solen gassar direkt på huvudet. Det krävs ingen fysisk ansträngning för att solsting ska utvecklas. Symtomen beror mestadels på retningar i det centrala nervsystemet. Småbarn är extra känsliga och får lätt solsting.

Symtom på solsting

- Huvudvärk
- Illamående
- Yrsel
- Irritabilitet

Gör så här vid solsting

- Låt personen vila på ett svalt ställe.
- Placera huvudet i högläge och lägg ett kallt omslag om pannan.
- Uppsök läkarvård om det allmänna tillståndet försämras.

Fråga om råd

Du kan dygnet runt prata med en sjuksköterska på sjukhuset och få råd, ring på telefon 060-181070 De som svarar kan även tala om vem som är din husläkare.

Du som arbetar inom vård och omsorg har givetvis alltid telefonnummer och adress till en aktuell vårdkontakt tillgängligt

För råd på andra språk kopplar sköterskan in tolkservice

Värmesjuka

Värmesjuka utvecklas gradvis. Det är en elektrolytrubbning i kroppen som uppstår genom vätske- och koksaltförlust vid kraftig svettning och otillräcklig vätsketillförsel.

Personer som inte är vana att vistas i varm och fuktig omgivning kan drabbas av värmesjuka. Risken är extra stor om det allmänna hälsotillståndet är dåligt.

Symtom på värmesjuka

- Allmän matthet
- Huvudvärk, yrsel
- Förvirring, irritabilitet
- Dålig aptit
- Illamående, kräkning
- Kallsvett, klibbig hy
- Andningsrubbningar, hjärtklappning
- Medvetlöshet.

Gör så här vid värmesjuka

- Låt den sjuke vila på ett svalt ställe, lätta på kläderna.
- Fukta huden med kallt vatten eller kyl av personen med en fläkt.
- Låt personen bara dricka vatten.
- Ta den sjuke snabbt till läkare, också när tillståndet förbättras.
- Ring nödnumret **112** vid sänkt medvetandegrad.

Ibland kan det vara svårt att skilja mellan värmesjuka och värmeslag. I oklara fall är det bäst att behandla personen enligt reglerna för värmeslag (se Värmeslag).

Fråga om råd

Du kan dygnet runt prata med en sjuksköterska på sjukhuset och få råd, ring på telefon 060-181070 De som svarar kan även tala om vem som är din husläkare.

Du som arbetar inom vård och omsorg har givetvis alltid telefonnummer och adress till en aktuell vårdkontakt tillgängligt

För råd på andra språk kopplar sköterskan in tolkservice

Värmeslag

Kroppens värmecentrum sitter i hjärnan. Den försöker hålla konstant kroppstemperatur. Oavsett temperaturväxlingarna i omgivningen försöker kroppen hålla temperaturen konstant på cirka $+37\text{C}^\circ$. Kroppen drabbas av allvarliga organskador om temperaturen överstigen $+42\text{C}^\circ$, ofta med dödlig utgång

Värmeslag är ett livshotande tillstånd, särskilt för små barn och äldre. Det kan uppstå när kroppens egen förmåga att styra sin temperatur inte fungerar. Lättare former kan du själv behandla genom att fylla på med vätska och vila i skuggan. Allvarligare fall kräver snabb professionell vård, inklusive påfyllning av vätska, näring och salter.

För små barn och äldre personer är värmeslag extra farligt. Små barn har ofta inte fått igång sin förmåga att svettas. De blir därför extra känsliga för värme. Äldre personer har ofta andra fysiska problem som gör att de påverkas mer.

Värmeslag inträffar oftast när luftfuktigheten är hög och det är väldigt varmt.

Symtom på värmeslag

De främsta symtomet är att kroppstemperaturen är över $+40\text{C}^\circ$. Övriga symtom är:

- Matthet i hela kroppen
- Irritation, Huvudvärk och förvirring
- Oregelbunden andning
- Onormalt beteende, ostadig gång
- Trötthet, även kramper
- Torr och het hud
- Kräkning, diarré
- Plötsligt inträdande medvetslöshet.

Gör så här vid värmeslag

- Ring nödnumret **112**.
- Lägg den sjuke i skugga och klä av honom.
- Lägg den sjuke i halvsittande ställning, om han är vid medvetande, i stabilt läge om personen är medvetslös men andas. Håll uppsikt över andningen.
- Kyl av kroppen genom att stänka eller hälla vatten på den sjuke. Tänk på att huvudet bör vara fuktigt.
- Skapa bättre luftdrag med hjälp av en fläkt eller genom att fläkta med ett vått klädesplagg.
- Täck kroppen med ett blött lakan

Chanserna att personen ska klara sig är större när det står klart vad han lider av och avkylningsinsatserna sätts in på en gång. Om hjälpen drar ut på tiden en halvtimme kan följderna vara ödesdigra.

Kroppstemperaturen måste sänkas ner till mellan +38 och +38,5 °C. Prognosen är god om temperaturen kan sänkas så mycket inom en timme efter att medvetslösheten inträdde.

Fråga om råd

Du kan dygnet runt prata med en sjuksköterska på sjukhuset och få råd, ring på telefon 060-181070 De som svarar kan även tala om vem som är din husläkare.

Du som arbetar inom vård och omsorg har givetvis alltid telefonnummer och adress till en aktuell vårdkontakt tillgängligt

För råd på andra språk kopplar sköterskan in tolkservice

Undersökningar

Ta tempen. En kroppstemperatur på över 40 grader samt några av ovanstående symtom kan tyda på värmeslag.

Förebyggande

Tänk på att kroppen behöver vänja sig vid värme. Var alltid försiktig i solen de första dagarna av semestern. I varma länder med hög luftfuktighet tar det längre tid att anpassa sig till värmen, drick därför mycket vätska.

Tänk på att du också svettas ut salter som behöver ersättas. Kompensera genom att ta extra salt på maten. Var extra försiktig med små barn, de är känsligare för värmen än vuxna personer. Spädbarn bör ha en skyddande solhatt.

Uttorkning

De flesta som blir uttorkade är äldre och det sker oftast under sommaren. Vanliga tecken, förutom törst, är trötthet, huvudvärk, yrsel och illamående. Är någon kraftigt uttorkad **ring 112** och begär ambulans.

En vuxen människa förlorar normalt omkring två och en halv liter vatten per dygn. Det måste ersättas med mat och dryck för att vätskebalansen ska vara normal och för att du inte ska torka ut. I de allra flesta fall gör vi detta utan att ens tänka på det.

En del människor har problem med att kissa och dricker då mindre trots att de känner sig törstiga. De flesta som blir uttorkade är äldre och det sker oftast under sommaren. Dementa personer och mycket trötta äldre kan ibland dricka mindre än de behöver på grund av att de inte känner sig törstiga.

Symtom

Lättare uttorkning

Törst är vanligt vid uttorkning, men ibland känner man sig inte törstig, till exempel om du har diabetes med dåligt blodsockerläge. Andra vanliga tecken på uttorkning är:

- Trötthet
- Huvudvärk
- Yrsel
- Illamående
- Snabb svag puls och ytlig andning
- Svette med blek hud
- Dålig aptit
- Lågt blodtryck
- Torr hud med klåda
- Sveda när du kissar
- Muntorrhet

Kraftig uttorkning

Vanliga tecken på kraftig uttorkning är:

- Rastlöshet och förvirring
- Varm, rödflammig och torr hud
- Huvudvärk, yrsel, illamående
- Hög kroppstemperatur
- Dunkande puls.

Graviditet och uttorkning

Under graviditeten är det extra viktigt att inte drabbas av uttorkning till exempel när det är varmt ute. Oftast är det ingen fara för barnet eftersom barnet tar vad det behöver från mamman. Är du gravid måste du för övrigt tänka mer än vanligt på att må bra och dricka ordentligt.

Förebyggande

De flesta vuxna känner törst när det är dags att dricka. Undvik uttorkning genom att dricka regelbundet men kom ihåg att du även får i dig vätska från det du äter.

Sommar och utlandssemester

På sommaren eller när det är extra varmt är det viktigare att du dricker regelbundet eftersom vi förlorar mycket vätska genom att svettas. Se till att alltid ha ett glas eller en flaska vatten i närheten. Ta med vattenflaskor om du ska på någon utflykt. Använd luftiga bomullskläder och solhatt.

Egenvård

Har du lättare värmeslag ska du dricka mycket. Gå till en skuggig plats och lägg dig på rygg med fötterna i högt läge.

Fråga om råd

Du kan även dygnet runt prata med en sjuksköterska och få råd, ring 060-181070 De som svarar kan även tala om vem som är din husläkare.

Du som arbetar inom vård och omsorg har givetvis alltid telefonnummer och adress till aktuell vårdkontakt tillgängligt

För råd på andra språk kopplar sköterskan in tolkservice

Sök vård

Är det akut ska du **ringa 112** och begära ambulans.

Om du eller någon i din närhet har en kraftig uttorkning är det också viktigt att gå till en skuggig plats. Lätta på klädseln och **ring 112** och begär ambulans. Du som är uttorkad bör halvsitta och svalka dig. Drick!

Be någon fläkta dig eller om du har möjlighet att lägga en våt handduk, lakan eller tygstycke över dig. Om den som har värmeslag förlorar medvetandet är det viktigt att se till att han eller hon har fria luftvägar tills ambulansen kommer.

Undersökning

När du kommer in undersöker personalen hur allvarligt uttorkad du är. Bland annat kontrollerar de blodtryck och tar din puls och frågar hur du mår i allmänhet.

De tar även reda på om du har några sjukdomar.

Behandling

Är du kraftigt uttorkad behöver du behandling. Kanske behöver du dropp för att snabbare komma igång. Har du diabetes behöver du få ordning på dina värden. Kanske har njurfunktionen påverkats.

Det är också viktigt att se över varför du blev så kraftigt uttorkad. Är du äldre och/eller kroniskt sjuk och vårdas på hem behöver personalen och dina anhöriga informeras. Rutiner kring mat och dryck bör ses över och resurser sättas in så att du får i dig så mycket du behöver varje dag.

Fakta

- Climatools är Naturvårdsverkets tvärvetenskapliga forskningsprogram om samhällets anpassning till den pågående klimatförändringen.
- Yrkes- och miljömedicin vid Umeå universitet ansvarar för delområdet folkhälsa som rör klimatförändringarnas möjliga hälsokonsekvenser och hälsosektorns anpassning.
- Projektledare i Umeå är docent Bertil Forsberg och forskargruppen har nyligen publicerat en skrift i ämnet.
- Det femåriga programmet Climatools leds av FOI (Totalförsvarets forskningsinstitut) i samarbete med KTH, Uppsala och Umeå universitet

Tänk på....

- Att tänka på vid värmebölja:
- Drick mycket vatten.
- Sov i husets svalaste rum.
- Håll dig i skuggan eller inomhus.
- Bär svala kläder.