

KYLMÄN JA KUUMAN AIHEUTTAMAT VAMMAT JA SAIRAUDET

PALELTUMAT

- Paikallinen paleltuma syntyy kehon osan altistuessa kylmälle. Tuuli, viima, ilman kosteus ja voimakas humaltila edistävät paleltuman syntyä.
- Tyypillisiä paleltumapaikkoja ovat poskipää, nenä, korvalehdet, kädet ja varpaat
- Oireet:
 - valkeat, tunnottomat laikut iholla / vahankalpea, sinertävä tai marmoroitunut väri iholla
 - pistely, tunnottomuus, huono liikkuvuus
 - syvemmissä paleltumissa iholle muodostuu rakkuloita tai iho mustuu ja aiheutuu kuolio
- Ensiapu:
 - Hakeudu lämpimiin sisätiloihin tai muutoin suojaan.
 - Lämmitä paleltumaa 38-42 asteisessa vedessä 15-30min. Älä hiero vammakohtaa ja varo ihon rikkoontumista. Estä paleltumien uudelleen jäähtyminen.
 - Syvät paleltumavammat vaativat sairaalahoitoa.

HYPOTERMIA

- Kehon ydinlämpötila laskee alle 35 asteeseen
- Tyypillisiä hypotermiaan johtavia tilanteita: kylmään veteen joutuminen, humalaisen sammuminen ulos kylmällä säällä tai vanhuksen jääminen kotinsa lattialle makaamaan pitkäksi aikaa kaatumisen jälkeen.
- Oireet:
 - Palelu
 - Vapina, värinä
 - Kylmä, kalpea ja kuiva iho
 - Sekavuus
 - Uneliaisuus
 - Harhainen lämmöntunne
 - Tajuttomuus
 - Hengitys on harvaa ja vaikeasti havaittavissa
- Ensiapu:
 - Vie autettava sisätiloihin, jos mahdollista
 - Jos autettava pystyy liikkumaan, pidä hänet liikkeellä (kävely, käsien heiluttelu).
 - Jos autettava ei pysty liikkumaan, kääri hänet peittoihin ja välttele liikuttelua.
 - Tajuton kylkiasentoon / Elotonta elvytetään
 - Hätäilmoitus 112

PALOVAMMAT

- Palovamman aiheuttaa kuuma neste tai höyry, kuuma esine, syövyttävä kemikaali, sähkövirta tai säteily.
- Palovammat tulee tyypillisesti keittiössä, esim jo +54 asteinen vesi aiheuttaa vakavan palovamman 30 sekunnissa.
- Palovammat jaetaan kolmeen asteeseen:
 - 1. asteen palovammat ovat lievimpiä (vain ihon pällimmäinen kerros palanut): punoitusta ja kirvelyä, esim auringonpolttama
 - 2. asteen palovammoissa esiintyy punoituksen ja kivun lisäksi rakkuloita, esim kahvi/tee aiheuttaa
 - 3. asteen palovammoissa ei ole kipua tai rakkuloita, vaan iholla on valkea/ruskea rupikerros, avotuli tai kiehuva neste aiheuttaa
- Palovammat etenevät (syvenevät) 2-3 vrk:n ajan, nopea viilennys hidastaa etenemistä.
- Ensiapu:
 - Viilennä välittömästi kylmässä vedessä 20 minuutin ajan.
 - Jos laaja alue on palanut, älä pidä liian kauaa vedessä, ettei tule paleltumia / alijäähtymistä.
 - Palanut kohta peitetään puhtaalla siteellä (palovammat tulehtuvat helposti).
- Lääkäriin:
 - laajat 2. asteen palovammat (useita / isoja rakkuloita) ja kaikki 3. asteen palovammat
 - kasvojen ja nivelalueiden palovammat
 - alle 1-vuotiaan palovammat
 - tulehtuneet palovammat (seuraavina päivinä esiintyvää punoitusta, arkuutta, turvotusta)
- Sähkön aiheuttamat palovammat:
 - Palovammat ihon lisäksi syvemmällä kudoksissa, voi aiheuttaa myös sydänpysähdyksen tai hengityslaman.
 - Varmista oma turvallisuus (kytke virta pois, irrota autettava sähköstä irti kuivalla kankaalla tms).
 - Viilennä palovammat, turvaa peruselintoiminnot (hengitys, verenkierto)
 - Toimita potilas jatkohoitoon.
- Hengitystiepalovammat
 - Aiheuttajana hengitetty kuuma höyry tai kuumat pakokaasut suljetussa tilassa.
 - Pakokaasujen aiheuttamiin hengitystiepalovammoihin liittyy usein myös hähä- tai muu kaasumyrkytys.
 - Oireina kasvojen palovammat, käheytynyt ääni / vinkuva sisäänhengitys, suussa olevat rakkulat/turvotus/punointus, hengitysvaikeudet sekä usein myös palaneet kulmakarvat ja silmäripset
 - Ensiapuna potilaan pelastaminen höyryn/kaasun vaikutuksesta, puoli-istuva asento, hätäilmoitus 112 ja peruselintoimintojen turvaaminen (hengitys, verenkierto)

AURINGONPISTOS

- Aiheuttajana suoraan päähän tai niskaan kohdistuva auringonpaiste. Erityisesti lapset altistuvat helposti.
- Oireet:
 - Päänsärky ja ärtymys
 - Pahoinvointi ja huimaus
- Ensiapu: Lepo viileässä ja varjoisassa paikassa sekä veden juominen

LÄMPÖKOURISTUKSET, -UUPUMUS JA -HALVAUS

- Ihmisen ruumiinlämpötilan säätelyyn vaikuttaa ympäristö (tuuli, ilman lämpötila, kosteus), vaatetus ja kova fyysinen rasitus
→ Kun keho ei pysty luovuttamaan yhtä paljon lämpöä, kuin se tuottaa, aiheutuu ihmiselle lämpösairauksia ruumiin lämpötilan noustessa.
- Runsas hikoilu voi aiheuttaa myös vesi- ja suolotasapainon häiriöitä.
 - Esim jos rasituksessa nautitaan pelkkää vettä, syntyy suolovaje, josta voi aiheutua lihaskramppeja (=lämpökouristukset)
- Lämpösairauksille altistaa mm. Fyysinen rasitus, vanhuus/lapsuus, perussairaudet ja päihteiden käyttö.

- Oireet:

Lämpöuupumus	Lämpöhalvaus
Sekavuus Väsymys Päänsärky Voimattomuus, huimaus Pahoinvointi, oksentelu Kalpeus Jano Tihentynyt hengitystaajuus ja syke	Tajunta heikentynyt Hallusinaatioita Kouristuksia Sokki Iho kuuma ja punoittava

- Ensiapu:
 - Rasittava suoritus lopetettava
 - Siirretään potilas viileään (lämpöuupumus) ja tarvittaessa jäähdytetään aktiivisesti (lämpöhalvaus)
 - Jatkohoitoon sairaalaan