



PRVNÍ POMOC 11. 06. 2016

Podchlazení

K podchlazení může dojít všude tam, kde je okolní teplota nižší, než je teplota tělesná. Přitom se nemusí vždy jednat o příliš nízké teploty....

Lidské tělo se snaží stále udržovat teplotu v rozmezí mezi 36°C a 37°C. Podchlazení, odborně zvané hypotermie, je nebezpečný stav lidského organismu, při němž nastává pokles tělesné teploty pod 35°C. Při nízké teplotě nastává ohrožení vitálních funkcí, což může mít v konečném důsledku fatální následky. Proto je třeba vědět, jak poskytnout první pomoc při podchlazení.

V literatuře najdeme odlišné rozdělení podchlazení podle teplot. To ovšem není podstatné. Podstatné je **posouzení stavu podle příznaků**, jaké postižený vykazuje. Objektivní tělesná teplota totiž nemá vliv na způsob rozehrívání podchlazeného. Ten zůstává stále stejný.

Podchlazení - příčiny

K podchlazení může dojít všude tam, kde je okolní teplota nižší, než je **teplota tělesná**. Přitom se nemusí vždy jednat o příliš nízké teploty. Dlouhodobé setrvání v chladu, větrném prostředí či vlhku, může podchlazení vyvolat. K **podchlazení** organismu může snadno dojít také ve vodě, byť je její teplota třeba 18°C.

Jak rychle dojde k podchlazení, je dost **individuální**. Závisí to jak na momentální fyzické kondici, tak na celkové tělesné konstituci. Trénovanost jedince, ale i **vrstva podkožního tuku** má vliv na to, jak rychle se jedinec podchládí.

Podchlazení a rizikové faktory

Podchlazením jsou ohroženi více **novorozenci, děti a starší lidé**, dále raněné osoby (krvácení, popálení), osoby v šoku, osoby vyčerpané, nedostatečně oblečené. Nedostatečný pohyb v chladu samozřejmě podchlazení podporuje, stejně jako **užívání alkoholu** a jiných návykových látek, včetně léků (hypnotika, sedativa, antidepresiva).

Mírné podchlazení organismu - příznaky:

- třes
- bolesti v končetinách
- zrychlený puls a dech
- bledost a chlad
- poruchy jemné motoriky
- lehká zmatenost

Střední podchlazení organismu - příznaky:

- subjektivní pocit ústupu bolestí (varovný signál!)
- zpomalené či nepravidelné dýchání
- rozšířené zorničky
- apatie, spavost
- zpomalené reflexy

Těžké podchlazení organismu - příznaky:

- poruchy vědomí, bezvědomí
- nehmatný tep
- nepravidelné dýchání
- svalová ztuhlost
- zástava krevního oběhu

První pomoc při mírném a středním podchlazení organismu

vždy, když pozorujete **příznaky podchlazení**, vyhledejte lékařskou pomoc! Podchlazení je vážný a nebezpečný stav, který může v nejhorších případech končit i smrtí. Jeden teplý čaj stav podchlazení nespraví. Postiženého dopravte k lékaři nebo volejte lékařskou **první pomoc** na tel. 155.

Pokud není možné zajistit lékařskou pomoc neprodleně, postupujte tak, že:

- Postiženého dopravte do **tepla a sucha** (závětrí, stan).
- Zamezte dalším ztrátám tepla, izolace, ochrana před větrem vlhkem.
- Svlékněte podchlazenému mokré oblečení.
- **Zabalte postiženého do teplé deky**, ručníků, suchých oděvů, spacího pytle.
- Podejte postiženému teplý nápoj, mírně oslazený čaj, případně podejte **rychlý zdroj energie** (čokoláda, hroznový cukr či jiné jídlo).
- Nikdy nepodávejte postiženému alkohol, nemasírujte jej, netřete, ani tento stav neřešte horkou koupelí.
- Zahřívání podchlazeného jedince musí být **pozvolné**.
- Přikládejte teplé obklady, vyhřívané přikrývky.

- U mírného podchlazení je aktivní pohyb dovolen.

První pomoc při těžkém podchlazení organismu

Platí všechny zásady uvedené výše, navíc ale:

- Maximálně **omezte pohyby s podchlazeným**, udržujte jej ve stabilizované poloze
- Kontrolujte pravidelně vitální funkce postiženého! To znamená, že s postiženým hovoříme a tím kontrolujeme, zda je při vědomí, zda nedochází k rozvoji šoku. Kontrolujeme tep, dech, měříme tělesnou teplotu.
- Pokud podchlazený upadá do bezvědomí, nastává selhání srdeční činnosti a krevního oběhu, postižený přestává dýchat, okamžitě zahájíme **resuscitaci** a pokračujeme v ní až do příjezdu záchranářů!
- Co nejdříve **dopravte podchlazeného do nemocnice**, a to co nejšetněji! Nebo přivolejte první pomoc na tel. 155.

Hiblerův zábal

Nejlepším zdrojem vnějšího tepla je **horká voda**. Pomocí této techniky dokážeme podchlazeného účinně rozehrát. Rozehříváme pouze tělesné jádro podchlazeného, tedy **oblast trupu**.

Podchlazeného položíme a zabalíme jej do několika vrstev. Použijeme vše, co máme k dispozici (prostěradla, deky, ručníky apod.) Postižený by na sobě měl mít **3 až 4 cm silnou vrstvu tkanin**. Na tuto vrstvu pomalu lejeme horkou vodu, nikoli vroucí.

Abychom postiženého nepopálili, vložíme vlastní ruku pod vrstvu tkanin a horkou vodu naléváme přes tuto ruku. Tak získáme **kontrolu nad teplotou**, která se dostává k podchlazenému. Poté celý tento tepelný zábal zaizolujeme, tzn., zakryjeme igelitem, pláštěnkou, ubrusem apod. Postiženého ještě nakonec **celého zabalíme do deky**.

Jak dlouho bude celá procedura trvat, závisí na míře podchlazení. U silně podchlazeného jedince může rozehrívání trvat i **2 až 3 hodiny**. Poté ale organismus dosáhne normální teploty.

Zpočátku je **zakázáno rozehrívát nohy**, neboť v takovém případě by došlo k poklesu teploty tělesného jádra! Nohy tedy pouze tepelně izolujeme, tzn. zabalíme do suchého teplého textilu.

První pomoc v nouzové situaci

Pokud nemůžeme použít Hiblerova zábalu, použijeme **termofor**, který improvizovaně vyrobíme z PET lahve, kterou naplníme **horkou vodou**. Tu zabalíme do tkaniny a přikládáme postiženému na hrudník, trup či na místa, kde lze nahmatat tepny.

Další možností je **využití tělesného tepla lidí**. Jedná se o krajní, málo účinné řešení v případě, že nemáme k dispozici jiné možnosti. Podchlazeného umístíme mezi těla záchranářů, kteří jej zahřívají vlastními těly.

Pokud máme k dispozici jen textilie (**pasivní rozehrívání**), podchlazený nebude v pořádku dříve než za 6 – 8 hodin.