

# OFKÆLING

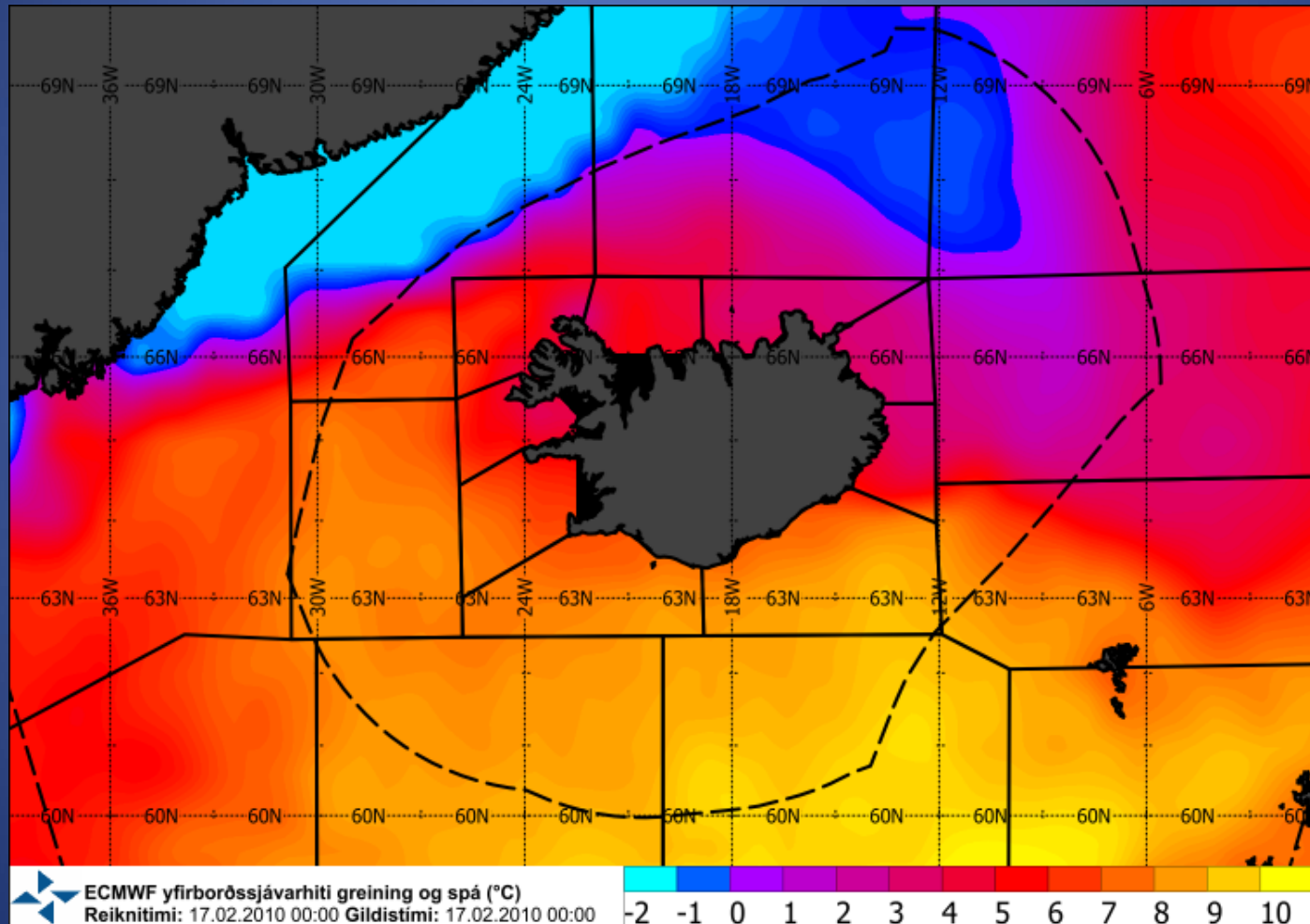
## Einkenni og fyrstu viðbrögð



Ófeigur T. Þorgeirsson, læknir og  
áhugamaður um sjósund



# Alvarleg ofkæling er ekki algeng á Íslandi!



# Nokkrar skilgreiningar

- Hypothermia
- $< 35^{\circ}\text{C}$
- $32^{\circ}\text{C} - 35^{\circ}\text{C}$ : Væg
- $28^{\circ}\text{C} - 32^{\circ}\text{C}$ : Meðal-alvarleg
- $< 28^{\circ}\text{C}$ : Alvarleg
  
- Kjarnahiti – stundum erfitt að mæla

# Hversu hættulegt?

- $< 35^{\circ}\text{C}$ : 12% deyja
- Væg ofkæling: Fæstum verður meint af
- Meðal-alvarleg: 21% deyja
- Alvarleg: 40% deyja
  
- Flestir sem deyja í dag vegna ofkælingar:  
Aldur, lyf, undirliggjandi sjúkdómar, alkóhól og eiturlyf

# Algeng einkenni ofkælingar

- Væg ofkæling

Skjálfti í öllum útlimum

Dómgreindarleysi, minnisleysi, taltruflanir

Gangtruflanir, sljóleiki



Samhliða: Hröð öndun, hraður hjartsláttur, þvaglæti

# Einkenni – frh.

- Meðal-alvarleg ofkæling

Minnkuð meðvitund, áttunarleysi, sérkennileg hegðun (“paradoxical undressing”)

Skjálfti hættir

Hægist á öndun

Hætta á hjartsláttartruflunum og hjartastoppi

# Einkenni - frh

- Alvarleg ofkæling

Frekara meðvitundartap

Hæging á öndun eða andnauð

Svipar til heiladauða með víðum ljósopum

Hjartsláttarstruflanir og hjartastopp



# Viðbrögð á vettvangi

- Almennt gildir í ofkælingu:
  - Færið af vettvangi
  - Hitið hýbýli
  - Fjarlægið blaut föt
  - Forðist allt nudd eða annan þrýsting á húð
  - Ylur frá öðrum (í tam svefnþoka)
  - Skipuleggið flutning af vettvangi af yfirvegum
    - Forðist allan asa og að sjúklingur verði fyrir hnjaski

# Viðbrögð á vettvangi – frh

- Væg ofkæling
  - Viðhald skjálfta – sykur og sykraðir drykkir
    - Vökvar mikilvægir
    - Varúð: ruglkennt ástand
  - Hitapakkar
  - Heit sturta
  - Hreyfing

# Viðbrögð á vettvangi - frh

- Meðal-alvarleg og alvarleg ofkæling
  - 112 eða önnur hjálp
  - Flýtið ykkur hægt
  - Meðhöndlið sjúkling af gætni
    - Klippið af föt
  - Metið öndun og púls
    - Takið eftir öllum viðbrögðum um líf

# Viðbrögð á vettvangi – frh

- Engin öndun (en púls finnst)
  - Andið, munn við munn 6 sinnum á mínútu
- Engin öndun og engin púls
  - Blástursmeðferð og hjartahnoð
  - Ekki reyna endurlífgun:
    - Tefur fyrir flutningi á sjúkrahús
    - Setur sjálfa(n) þig í hættu
    - Sjúklingur er augljóslega látinn
- Sjálfvirk rafstuðtæki

# Hvenær er maður látinn?

- Drukknun hjá einstaklingum sem hafa verið í kafi í meira en 1 klst.
- Kjarnhiti líkamans mælist lægri en 12°C.
- Áverkar sem augljóslega eru banvænir.
- Frosin fórnarlömb með ísmyndun í öndunarvegum eða á húð.
- Brjóstkassi svo stífur að hjartahnoð er óframkvæmanlegt.
- Björgunarfólk örmagna eða í hættu.

Gildi grunnendurlífgunar

[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

# Sjósund er örugg og skemmtileg íþrótt

