



## Ķermeņa atdzišana un apsaldējumi

Publicēts: 30.09.2020.

Atdzišana jeb hipotermija var iestāties, ja būtiski pazeminās ķermeņa temperatūra, ilgstoši atrodoties aukstumā ārā vai aukstā ūdenī. Atdzišanas rezultātā organisms sāk zaudēt siltumu ātrāk nekā spēj to atjaunot. Visjūtīgākie pret siltuma zudumu ir bērni un vecāka gadagājuma cilvēki.

Biežākie iemesli, kā rezultātā tiek gūta ķermeņa atdzišana:

- nepiemērots apģērbs
- ielūšana ledū/ ūdenī
- aizmigšana uz ielas alkohola reibumā
- seniori, kuri ir pakrituši un nespēj paši saviem spēkiem piecelties

### Kā atšķirt vieglu ķermeņa atdzišanu no smagas?

Viegla ķermeņa atdzišanas pazīmes - ķermeņa temperatūra ir virs 30 grādiem pēc celsija:

- cietušajam ir drebuļi/trīcēšana;
- koordinācijas traucējumi;
- pavājinās domāšana un atmiņa.

Smaga ķermeņa atdzišanas pazīmes - ķermeņa temperatūra ir zem 30 grādiem pēc celsija:

- cilvēkam var būt palēnināta sirdsdarbība;
- asinsspiediena pazemināšanās;
- paplašinātas acu zīlītes;
- pavājināti ķermeņa refleksi;
- samaņas zudums.

Hipotermijas attīstību var veicināt arī dažādas saslimšanas – cukura diabēts, centrālās nervu sistēmas bojājumi, traumas, u.c. Zema ķermeņa temperatūra negatīvi ietekmē smadzeņu darbību un cilvēks var nejust hipotermijas iestāšanos.

Alkohola lietošana palielina nosalšanas risku. Alkohola ietekmē paplašinās ādas asinsvadi, mazinās drebuļu aizsargmehānisms un cietušais nespēj adekvāti uztvert apkārtni un notiekošo.

### Kā palīdzēt, ja hipotermijas cietušais ir pie samaņas?

- nogādājiet cietušo siltās telpās.
- saudzīgi (pa apģērba vīli pārgriežot) atbrīvojiet viņu no mitrām vai slapjām drēbēm un apaviem;
- sasēdriet ar siltām segām, drēbēm, dvieļiem vai jebkādiem citiem pārklājumiem, kas nodrošina siltumu.
- sasēdriet arī galvu, seja jāatstāj neapsegta;

dodiet padzerties siltu, cukurotu dzērienu, kas nesatur kofeīnu;  
meklējiet medicīnisko palīdzību;  
neiegremdējiet cietušo karstā ūdenī, krasas temperatūras maiņas stāvokli var pasliktināt;  
kategoriski aizliegts cietušajam dod alkoholu!

## Kā rīkoties, ja cietušais ir bezsamaņā?

izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību;  
ja medicīniskās palīdzības izsaukšana nav iespējama, līdz brīdim, kad cietušajam palīdzību var sniegt ārsts, atbrīvojiet viņu no slapjām drēbēm un apaviem un silti sasedziet;  
pēc iespējas mazāk kustiniet cietušo, nemēģiniet viņu sasildīt berzējot ķermeni.  
ja cilvēks ir bezsamaņā un neelpo, uzsāc atdzīvināšanas pasākumu veikšanu.

---

Ķermeņa apsaldējumi rodas, kad aukstuma ietekmē tiek nodarīti ādas, audu vai muskuļu bojājumi. Visbiežāk cilvēki apsaldē atklātās ķermeņa daļas - degunu, vaigus, zodu, arī roku un kāju pirkstus.

*Apsaldējumus veicina:* mitrums, cieši apavi, ilgstoša stāvēšana uz vietas, vējš.

*Apsaldējumu pazīmes:* apsaldēto ķermeņa daļu āda kļūst bāla, ir iespējamās sāpes, kas audiem sasalstot un apsaldējumam kļūstot dziļākam, ātri samazinās. Kad apsaldējuma vieta tiek sasildīta, tajā jūtamās stipras sāpes, pietūkums un var veidoties pūšļi.

## Kā rīkoties apsaldējumu gadījumā?

vērsieties pēc palīdzības pie ģimenes ārsta, slimnīcu uzņemšanas nodaļās vai tuvākajā ārstniecības iestādē;  
līdz brīdim, kad cietušajam palīdzību var sniegt ārsts, nogādājiet viņu siltumā un novelciet mitrās un/vai cieši piegulošās drēbes un apavus;  
dodiet cietušajam dzert siltu, cukurotu dzērienu, kas nesatur alkoholu;  
apsaldētās ķermeņa daļas ietiniet tīrā sausā apsējā, apsaldētos pirkstus nesasaitējiet kopā;  
paceliet apsaldēto ekstremitāti uz augšu, to nedrīkst masēt;  
nesildiet apsaldētās ķermeņa daļas tās berzējot, berzēt nedrīkst arī ar sniegu;  
bezsamaņas gadījumā izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

<https://www.nmpd.gov.lv/lv/kermena-atdzisana-un-apsaldejumi>