

Šaltis gali būti pavojingas ne tik sveikatai, bet ir gyvybei.

NUŠALIMAS - kūno (dažniausiai odos) audinių nušalimas. Nušalimą sukelia šalčio poveikis. Jis priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjuotumo, laiko ir kitų veiksnių.

Lengviausiai pažeidžiamos kūno vietos, kurios sudaro 1/10 visų nušalimo atvejų – rankų ir kojų pirštai, skruostai, ausys, nosis.

Nušalimo požymiai:

- bet kurios kūno dalies jautrumo netekimas (sustingimas);
- staigus pažeistos dalies odos pabalimas, virpėjimas;
- odos paraudimas;
- pūslės;
- tinimas arba jautrumas;
- pažeistų vietų nejautrumas skausmui;
- išbalusi, pageltusi, vašką primenanti oda;
- kietai sušalę audiniai.

Kaip elgtis nušalus?

- Šildykite pažeistą vietą spausdami delnu, laikykite pažastyse arba prie pilvo.
- Ant veido, ausų ir nosies uždėkite paties nukentėjėlio arba kito žmogaus delnus.
- Jei nušalo rankos, atsekite megztinį ir nukentėjėlio rankas priglauskite prie jo kūno, po to užsekite megztinį, kad jis neprarastų kūno šilumos.
- Jei nušalo pėdos, nuaukite nukentėjėlio batus ir kojines, jo pėdas

padėkite ant kito asmens kūno. Nešildykite nukentėjusio žmogaus pėdų ar kitų nušalusiu vietų, jei jam reikės eiti į gydymo įstaigą. Šildymas lauke padidina infekcijos, gangrenos ir kitokių pažeidimų tikimybę.

- Atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius ir papuošalus. Uždenkite nukentėjėlį apklotu arba kita sausa medžiaga.
- Pamerkite nušalusią kūno dalį į 38-40° C temperatūros vandenį, po to atsargiai nusausinkite ir uždėkite tvarstį.
- Pakelkite pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas.
- Organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

Nušalus negalima:

- atšildyti labai nušalusiu audinių (tokiu atveju kuo greičiau kreiptis gydytojų pagalbos), nebent grėstų hipotermija (būklė, kai kūno temperatūra nukrinta iki kritinės ribos ir gresia mirtis);
- atšildyti nušalusiu vietų, jeigu yra tikimybė, kad jos vėl gali nušalti artimiausiu metu;
- tepti tepalu;
- duoti gerti alkoholio arba rūkyti, nes tai mažina kūno atsparumą šalčiui;
- šildyti kūno dalių masažuojant, trinant arba laikant ant atviros ugnies, nes sušalusios dalys gali nudegti
- padengti sudirgusius, nušalusius audinius sniegu ar mirkyti šaltame vandenyje.

Kaip apsisaugoti nuo nušalimo?

Apsisaugoti nuo šalto oro sąlygotų pažeidimų geriausia atidžiai planuojant ir ruošiantis šalčiui:

- pridengti pažeidžiamas kūno vietas, rengtis šiltai; kumštines pirštines šaltą žiemą saugesnės už pirštuotas;
- stengtis nesušlapti rankų ir kojų, nedėvėti ankštų rūbų ir batų, nes šie riboja kraujo apytaką;
- svarbiausia, grįžti į uždaras patalpas tą pačią akimirką, kai pajuntama, jog šalta;
- nesilaikyti dietų, neiti į šaltį nevalgius, nes žemas cukraus kiekis kraujyje prisideda prie nušalimo;
- išoriniai rūbai turi būti atsparūs tiek vėjui, tiek vandeniui. Sušlapus, rūbus būtina kuo greičiau pakeisti;
- mūvėti keletą porų kojinių, viršutinės turėtų būti vilnonės; taip pat būtinas galvos dangalas – apsaugoti šilumą bei ausis;
- pajudėti: fizinis aktyvumas palaiko ir pakelia kūno temperatūrą. Jeigu pradeda tirpti galūnės, reikia pakrutinti tiek kojų, tiek rankų pirštus;
- nerūkyti: rūkymas „surakina“ kraujo ląsteles ir padidina nušalimo riziką;
- išklausyti orų prognozę ir atkreipti dėmesį į nepalankias oro sąlygas.



Žiemą dažniausiai traumos patiriamos nugriuvus.

Nukritus paprastai „atsiperkama“ sumušimais, kai pažeidžiami minkštieji audiniai. Jei trūksta kraujagyslės, iš pradžių atsiranda nežymus patinimas, po to - mėlynė.

Įvykus smegenų sukrėtimui, galima prarasti sąmonę, gali skaudėti arba svaigti galva, gali pykinti.

Jei traumas metu lūžo ranka arba koja, ją reikia sutvirtinti taip, kad, kol bus pasiektas gydytojas, pažeista galūnė nejudėtų.

Koją ar ranką išsinarinus jaučiamas labai stiprus skausmas, galūnė tampa visiškai nejudri, deformuota.

Kaip elgtis patyrus traumą?

- Patyrus traumą, būtina stengtis nejudinti sužalotos rankos ar kojos.
- Traumavus koją, negalima ja remtis ir bandyti eiti, nes gali išsivystyti sunkesnė raiščių, sąnarių pažeidimai ar pasislinkti lūžę kaulai, o tai susiję su sudėtingesniu gydymu ir ilgesniu darbingumo atkūrimo laikotarpiu.
- Visada būtina kviesti greitosios pagalbos gydytojus, jie tinkamai imobilizuos traumotą galūnę ir nugabens į gydymo įstaigą, kur bus atlikti reikalingi klinikiniai ir radiologiniai tyrimai.
- Būtina nepamiršti, kad, laukiant pagalbos, nukentėjusįjį reikia apkloti ar atsargiai nugabenti į artimiausią

šiltą patalpą ir taip išvengti žalojančio šalčio ar žvarbaus vėjo poveikio.

Norėdami išvengti traumų žiemą:

- avėkite patogius, lygaus pado, neaukšta pakulne batus, o jei padas slidus, prieš išeidami iš namų porai minučių užklijuokite jį pleistru ir palaikykite;
- vaikščiokite neskubėdami, neikite į gatvę neblaivūs, o lipdami slidžiais laiptais laikykitės už turėklų, geriau eikite sniegu nei slidžiais šaligatviais;
- besinaudojantiesiems lazda ar ramentais, rekomenduojama ant jų uždėti specialų antgalį;
- einant patartina žiūrėti po kojomis, prieš kertant gatvę įsitikinti, kad automobilis tikrai sustos;
- griūnant reikia stengtis pasiremti rankomis: jų kaulų lūžiai mažiau sudėtingi nei šlaunikaulio.

***BŪKITE ATSARGŪS IR
RŪPINKITĖS SAVIMI!***

**Ukmergės rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras
Deltuvos g. 19, Ukmergė
Tel./faks. 8 340 46526, mob. 8 673
84973**

urvsb@gmail.com
www.ukmergesvsb.lt

TRAUMŲ, SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA ŽIEMOS METU

