

Sommer und Hitzetage*

Wenn die Sonne den Körper «aufheizt»



In fünf Wochen beginnt der Sommer. Die Bäder öffnen. Die Sonne lockt ins Freie. Und damit lauern wiederum viele Gefahren. Die Postendienst leistenden Samariter und Samariterinnen wissen nur allzu gut, was auf sie zukommt: Sonnenstiche, Hitzschläge, Hitzeerschöpfungen.

*aus dem neuen Samariterkurs

Hitzschlag

Ein Hitzschlag ist eine Störung des Allgemeinzustandes in Folge eines Wärmestaus in Kombination von schwerer körperlicher Belastung mit unzuweckmässiger, isolierender Kleidung bei hohen Aussentemperaturen und grosser Luftfeuchtigkeit oder bei Leuten, die sich nicht selbst genügend gegen die Hitze schützen können, z.B. Säuglinge, alte oder schwer kranke Menschen.

Beim Hitzschlag entsteht unter anderem ein Wasser- und Salzverlust. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, den Anstieg der Körpertemperatur zu verhindern.

Der Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Störung!

Vorsichtsmassnahmen bei Hitze

- ▶ Kleinkinder nie alleine im Auto lassen
- ▶ Alte Leute überwachen und für Kühlung in der Wohnung sorgen

- ▶ Bei regelmässiger Medikamenteneinnahme: Mit Arzt Kontakt aufnehmen
- ▶ Genügend trinken, mindestens 10 Glas «home-made» isotonische Lösung
- ▶ Körperliche Belastung vermindern, leichte und weite Kleidung tragen
- ▶ Bei körperlicher Anstrengung regelmässig und viel trinken, leichte, atmungsaktive Bekleidung und eine Kopfbedeckung tragen

Symptome

- ▶ Verhaltensstörungen: Aggressivität, Verwirrtheit
- ▶ Heisse Haut, erhöhte Temperatur
- ▶ Schwindel, unsicherer Gang
- ▶ Manchmal fehlendes Schwitzen
- ▶ Bewusstseinsstörungen bis Bewusstlosigkeit
- ▶ Selten Krampfanfälle

Erste Hilfe

- ▶ Alarmieren
- ▶ Patienten sofort, aber vorsichtig abkühlen! Mit Wasser benetzen, Kleider öffnen, aktiv Luft zuführen (mit Ventilator oder Fächer), Kältebeutel auf den Nacken, in die Achselhöhlen und die Leistenbeugen legen.
- ▶ Lagerung des Patienten in kühler Umgebung, für Schatten sorgen
- ▶ Bei ansprechbarem Patienten Getränke geben, wenn möglich eine isotonische Lösung
- ▶ Oberkörper hoch lagern
- ▶ Weiter kühlen, bis Körpertemperatur auf etwa 38 °C
- ▶ Bei Bewusstlosigkeit: Vorgehen nach ABCD-Schema

Die Temperaturregulation

Man unterscheidet zwischen der Körperkerntemperatur, die etwa 37 °C beträgt und mit kleinen Abweichungen während des Tages konstant bleibt und der Körperschalentemperatur, die je nach Umgebungseinfluss in einem gewissen Bereich variabel ist. Wenn der Körper zusätzlich Wärme verlangt, beginnt die Muskulatur mit dem Kältezittern. Durch eine periphere Gefäßverengung kann Wärme erhalten werden.

Ein Wärmeüberschuss wird durch Schwitzen und Weitstellung der peripheren Gefäße über die Haut abgegeben. Das Schwitzen verliert bei hoher Luftfeuchtigkeit seine Wirkung. Der Körper kann über vier Wege Wärme an seine Umgebung abgeben oder aufnehmen:

- ▶ Im Kontakt mit der Luft, z. B. kalter Wind
 - ▶ Er ist Infrarotstrahlung ausgesetzt, z. B. Sonnenstrahlen oder Wärmeabstrahlung in kälterer Umgebung.
 - ▶ Der Körper kann eine zu hohe Temperatur nur durch Schwitzen regulieren.
- ▶ Im Kontakt mit Flüssigkeiten, z. B. ein Sturz in kaltes Wasser führt rasch zu einer Unterkühlung.

Hitzeerschöpfung

Die Hitzeerschöpfung entsteht durch Versagen der Kreislaufregulation infolge starken Wasser- und Salzverlustes durch Schwitzen bei körperlicher Anstrengung in der Hitze. Im Gegensatz zum Hitzschlag ist die Körpertemperatur bei der Hitzeerschöpfung normal bis wenig erhöht.

Symptome

Vorsymptome

- ▶ Starkes Schwitzen
- ▶ Rötung der Haut
- ▶ Durst
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Schwindel
- ▶ Augenflimmern

Zeichen der ausgeprägten Hitzeerschöpfung

- ▶ Frösteln
- ▶ Schweiss
- ▶ Erschöpfung

- ▶ Benommenheit, selten übergehend in Bewusstlosigkeit
- ▶ Schneller, schwach spürbarer Puls
- ▶ Normale oder nur wenig erhöhte Körpertemperatur

Erste Hilfe

- ▶ Flache Lagerung mit leicht erhöhten Beinen an kühlem Ort
- ▶ Kleider öffnen
- ▶ Alarmieren
- ▶ Bei ansprechbarem Patienten Getränke geben, wenn möglich eine isotonische Lösung
- ▶ Vorgehen nach ABCD-Schema

Sonnenstich

Ein Sonnenstich ist eine Reizung der Hirnhäute, die durch die Sonnenbestrahlung von Kopf und Nacken ausgelöst werden kann.

Bevorzugt erleiden Glatzenträger und Kinder ohne Kopfbedeckung einen Sonnenstich.

Symptome

- ▶ Hochroter und heisser Kopf
- ▶ Nackensteife und Kopfschmerzen
- ▶ Übelkeit und Erbrechen
- ▶ Temperatur erhöht über 40 °C

Rezept für isotonische Lösung:

Bei Hitze entsteht ein grosser Wasser- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, dem Körper genügend Salz und Wasser zuzufügen. Salz braucht Zucker, um im Darm aufgenommen zu werden.

- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 7 TL Zucker
- ▶ 2 dl Orangensaft
mit Wasser bis zu einem Liter auffüllen.
- ▶ mindestens 10 Glas à 2 dl pro Tag trinken! Im Kühlschrank lagern!
Vor dem Trinken schütteln.

Erste Hilfe

- ▶ Patient sofort in den Schatten bringen
- ▶ Kleider öffnen
- ▶ Oberkörper hoch lagern
- ▶ Abkühlen
- ▶ Alarmieren bei Bewusstseins- und Verhaltensstörungen oder Temperatur über 40 °C
- ▶ Bei ansprechbarem Patienten Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise isotonische Lösung
- ▶ Eigenes Schmerzmittel einnehmen lassen
- ▶ Betreuung und Überwachung