

# Rekomendacijos

## Nušalimai: kaip jų išvengti?



Marijampolės  
apskritis  
priešgaisrinės  
gelbėjimo valdybos  
Civilinės saugos  
skyrius  
tel. (8 343) 65 845

Daugelis žmonių nežino, ką daryti nušalus, ir neretai norėdami padėti tik dar labiau pakenkia. Vadinamosios šalčio traumos yra labai klatingos, nes dažniausiai tuo pačiu metu atšąla visas organizmas. Nušalimų rizikos grupei priklauso turgaus, gatvės prekiautojai, statybininkai, sargai, kiemsargiai – žmonės, kuriems ilgai tenka būti lauke. Kartais nušalimų neišvengia ir poledinės žūklės mėgėjai. Tačiau didžiausia problema – neblaivūs asmenys, kadangi jie praranda jautrumą šalčiui. Nušalimo požymiai matomi akimi ir greitai pajuntami: iš pradžių oda pabąla ir pradeda nestipriai skaudėti. Vėliau skausmas stiprėja, kol nušalusi vieta užtirpsta, sustingsa ir įgyja vaškinį atspalvį. Nušalusiajam dar labiau pakenkiama, kai neteisingai bandoma jam padėti, pvz., nušalusią vietą patrinti. Ypač pavojinga trinti vil-

none pirštine arba sniegu. Šiurkšti vilna kiaurai pratrina ir infekuoja odą, o sniegas ne tik pratrina, infekuoja, bet ir dar labiau ją atšaldo. Bet blogiausia būna, kai bandoma nušalusią ranką ar koją atšildyti laikant ją virš laužo liepsnos, mirkyti karštame vandenyje.

Pirmoji pagalbą, kurią galime suteikti – kuo greičiau nukentėjusįjį įnešti į šiltą patalpą, duoti jam karšto gėrimo – arbatos su medumi, citrina, avietėmis ar balzamu. Negalima šildyti šiltomis rankomis, ypač jeigu nušalimas III arba IV laipsnio, kai pažeista ne tik oda, bet ir raumenys, sausgyslės, kraujagyslės, nervai. Nušalusių odos temperatūra yra minusinė. Nušalusią vietą reikia šildyti lėtai, iš vidaus, stengiantis pamažu normalizuoti kraujotaką. Tik taip dažniausiai pavyksta išvengti nušalusių galūnių amputacijos. Pirmiausia nušalusią vietą reikia aprišti šildomuoju tvarščiu: vilnoniu šaliku, šilta skara. Namų sąlygomis galima prieš aprišant uždėti storą sluoksnį vatos ir 2-3 polietileno

sluoksnius. Toks tvarstis pamažu šildo nušalusią vietą ir didina jos ląstelių gyvybingumą. Po keleto valandų galima nuimti šildomąjį tvarstį, patrinti odą degtine ar spiritu suvilgyta vata, vėl aprišti ir užkloti šilta antklode. Kai nušalusi vieta pradeda skaudėti, niežtėti, peršėti arba dilgčioti, galima pasidžiaugti, kad blogiausia jau praėjo: šie pojūčiai byloja apie pagerėjusią kraujotaką. Vėliau reikėtų apsilankyti pas gydytoją. Kartais nekrotiniai audinių pokyčiai išryškėja tik praėjus keletui dienų po patirtos šalčio traumos. Tokiais atvejais net pačiam sumaniausiam gydytojui belieka gelbėti pacientą tik nuo tolesnių traumos pasekmių.

Šaltuoju metų laiku prieš išeidami į lauką pasižiūrėkite į vėjo žvarbumo prognozę. Neretai dėl vėjo žvarbumo jaučiama temperatūra yra žemesnė negu tuo metu esanti. O ilgesnį laiką būnant atvirame ore, net vidutinės vėjo žvarbumo reikšmės gali būti pavojingos sveikatai. Atsižvelgiant į prognozuojamą vėjo žvarbumą prieš išeinant į lauką reikėtų pasirinkti tinkamą aprangą.