



SØFARTSSTYRELSEN



Overophedning og hedeslag

September 2007

OVEROPHEDNING OG HEDESLAG

Overophedning er ingen sygdom i sig selv, men et symptom på at noget er galt.

Ved ophold i varmt klima er der stor risiko for overophedning og i sidste ende hedeslag. Risikoen øges betydelig ved samtidig hårdt fysisk arbejde.

Vores krop er meget sofistikeret i regulering af temperatur, men også sårbar, hvis ikke vi er i stand til at forebygge voldsomme temperaturpåvirkninger.

Der er i denne guideline beskrevet, hvad der skal til for at forebygge overophedning, da dette faktisk er muligt igennem akklimatisering, ved at finde ud af om du er i særlig risiko for overophedning og hvordan man kan forberede sig hjemmefra til varmen.

Er uheldet ude, er det nødvendigt, at du er i stand til at reagere og handle hensigtsmæssigt.

Denne guideline afsluttes med beskrivelse af førstehjælpen for både lægmand og sygdomsbehandler.

Akklimatisering:

Akklimatisering er en tilpasning til opholdet i varmen. Der går typisk 5 dage for de fleste. Efter 14 dage er 95 % akklimatiseret. Akklimatiseringen går hurtigt den anden vej, når man forlader varmen.

Målet for akklimatisering er opnå følgende fysiologiske forandringer:

- At være i stand til at svede mere
- At være i stand til at mindske salt tabet i sveden
- At være i stand til at fordeler kropsvarmen bedre, og dermed mindske kropstemperaturen.

Dette forebygger risikoen for overophedning og hedeslag.

Personer i særlig risiko:

Alle kan blive ramt af overophedning og hedeslag, men nogle er i større risiko end andre. Det drejer sig om:

- Personer, der med kort varsel, sendes til varme/fugtige områder.
- Personer, der overanstrenger sig ved arbejde eller motion i varme og fugtige omgivelser
- Spædbørn og børn op til 4 års alderen
- Ældre og svagelige
- Overvægtige
- Personer med hjerte/kar- og lungelidelser
- Personer der får visse typer medicin (især nervemedicin, hjertemedicin og vanddrivende medicin). **Spørg derfor altid den læge, der udskriver recepten om ovenstående.**

Hvordan forbereder man sig på udsendelse til varmen

- Start på tilvænningen inden du ankommer. Skal gentages hver dag, også efter ankomsten
- Udsæt dig selv for varme, evt. motion ½-1 time pr. dag, gradvist op til 2-4 timer.
- Væn dig til at drikke 3-5 liter væske i døgnet.
- Find ud af om du er i særlig risiko (se ovenstående)

Gode råd i varmen

- Arbejdet skal tilrettelægges sundhedsmæssig forsvarligt
- Drik 3-5 liter væske i døgnet. Du kan i ekstreme tilfælde tabe op til 5 liter sved i timen, og kan samtidig kun optage 1 liter.
- Du bør drikke hele tiden, også når det er køligt om aftenen og om morgen.
- Drik ikke sportsdrik med mere end 6 % sukker.
- Sørg for supplerende salttilførsel (for eksempel chips, spegepølse, salt på maden)
- Spis frugt, da det indeholder forskellige salte, som du har brug for.
- Tilrettelæg din arbejdsdag med mulighed for pauser, mulighed for væske- og salt indtag.
- Undgå varmt tøj, som ikke tillader kroppen at ånde.
- Arbejd så vidt muligt i skygge
- Vær opmærksom på hinanden.
- Sørg for at kroppen bliver afkølet mindst 1 gang i døgnet. Eventuelt gennem et bad.

FØRSTEHJÆLP OG BEHANDLING VED OVEROPHEDNING

Lette Symptomer	Behandling (Lægmand)
<ul style="list-style-type: none"> • Normal kropstemperatur • Kraftig sveden • Hovedpine • Svimmel • Prikkende fornemmelse • slaphed • almen træt • madlede • kvalme • apati • let at ophidse • Smertefulde kramper i store muskelgrupper. Især ben, arme og mave og ofte om natten 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Væk fra varmen. Hvis muligt ind i rum med Aircondition 2. Giv vand eller frugtsaft at drikke 3. Tøj reduceres til minimum 4. Mere salt på maden + frugt <p style="text-align: center;">Kontakt sygdomsbehandleren ombord.</p>
Svære Symptomer	Behandling (Sygdomsbehandleren)
<ul style="list-style-type: none"> • Uudholdelige kramper i store muskelgrupper. Især ben, arme og mave og ofte om natten, og hvor kramperne ikke forsvinder ved salttilskud til maden. • Kraftig sveden • Hovedpine • Svimmel • Prikkende fornemmelse • Temperatur 37-40 C. • slaphed • almen træt • madlede • kvalme • apati • let at ophidse • Besvimelse • Hurtig respiration • Hurtig puls 	<p>Hvis Patientten er ved bevidsthed og kan drikke.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Væk fra varmen. Hvis muligt ind i et rum med Aircondition 2. Tøj reduceres til minimum 3. Give Revolyt (12.7) 4. Mål temperatur Hvis over 40 C, se afsnit om hedeslag. <p>Sygdomsbehandleren kontakter nærmeste læge/hospital eller Radio Medical</p> <p>Hvis Patientten ikke er ved bevidsthed eller ikke kan drikke.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Væk fra varmen. gerne i et rum med Aircondition 2. Sikre frie luftveje, og Giv ilt, 6 l/min 3. anlæg venekanyle (se lægebog) 4. Opsæt 1 liter natriumklorid, (16.1) med hurtigt indløb. 5. Tøj reduceres til minimum <p>Sygdomsbehandleren kontakter nærmeste læge/hospital eller Radio Medical</p>

FØRSTEHJÆLP OG BEHANDLING VED OVEROPHEDNING

Svære Symptomer	Behandling (Sygdomsbehandleren)
<p>Hedeslag og solstik: Samme symptomer som ovenstående, men</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperaturen > 40 C • Evt. tør hud 	<p>Hvis Patienten er ved bevidsthed og kan drikke.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Væk fra varmen. Hvis muligt ind i et rum med Aircondition 2. Tøj reduceres til minimum 3. Giv vand eller frugtsaft 4. Tøj reduceres til minimum eller gør tøjet vådt 5. Mål temperatur 6. Isposer i lyske og armhuler 7. Bliv ved at køle til temperaturen er 39- 40 C 8. Giv Revolyt (12.7) <p>Sygdomsbehandleren kontakter nærmeste læge/hospital eller Radio Medical</p> <p>Hvis Patienten ikke er ved bevidsthed eller ikke kan drikke.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Væk fra varmen. Hvis muligt ind i et rum med Aircondition 2. Sikre frie luftveje 3. Giv 6 l ilt 4. Tøj reduceres til minimum eller gør tøjet vådt 5. Mål temperatur 6. Isposer i lyske og armhuler 7. Bliv ved at køle til temperaturen er 39-40 C 8. anlæg venekanyle (se instruks i Søfartsstyrelsens lægebog) 9. Opsæt 1 liter natriumklorid, 9mg/ml (16,1) med hurtigt indløb. <p>Sygdomsbehandleren kontakter nærmeste læge/hospital eller Radio Medical</p>