



Førstehjelp i fjellet

I fjellet må du være forberedt på å ordne opp selv om noe skulle skje. Derfor er det viktig at du kan litt om førstehjelp og har med deg førstehjelpsutstyr.

Kuldeskader og nedkjøling

At kroppen blir nedkjølt betyr at den indre kroppstemperaturen synker under normalen. Nedkjøling fører til dårligere balanse og redusert fysisk og psykisk yteevne. Det er derfor viktig å kle seg godt og ta vare på varmen.

Du mister en stor del av varmen fra hodet selv om du ikke føler deg kald der. Derfor er det ekstra viktig å kle seg godt på hodet med skjerf, varm lue og anorakkhette.

I spesielle situasjoner som ved utmattelse, dårlig ly eller ved skade, kan den indre kroppstemperaturen synke videre nedover. Dette er meget alvorlig. Den nedkjølte skjelver, blir etter hvert trett og initiativløs, senere desorientert og likegyldig. Fortsetter nedkjølingen blir pasienten gjerne ukritisk og søvnig, og kan få sansebedrag og etter hvert miste bevisstheten.

Før tilstanden er kommet så langt, må pasienten få på tørt, varmt tøy, komme i ly og gjerne legges i en sovepose. En sterk nedkjølt person klarer ikke selv å produsere nok varme, så derfor kan det være aktuelt å tilføre varme.

Er pasienten klar og bevisst, kan han få noe varmt å drikke. Ved bevisstløshet må en passe på at pasienten puster og ligger i sideleie. Start hjerte-lungeredning om nødvendig og ta kontakt med medisinsk nødnummer 113. Få pasienten til sykehus så skånsomt og raskt som mulig, helst i flatt leie.

Ved sterk nedkjøling kan det være vanskelig å registrere puls og pust. Gi aldri opp håpet selv om pasienten virker livløs.

Lokale frostskader

Uten at du merker det selv kan du få lokale frostskader. Kombinasjon av sterk kulde og vind kan fort gi hvite og etter hvert følelsesløse flekker. Dette gjelder først og fremst i ansiktet. Også tær og fingre er utsatt, de føles først svært kalde, og kan bli følelsesløse. Følg nøye med, både hos deg selv og de andre i turfølget.

Vær oppmerksom på at vind på fjellet kan føre til mye større nedkjøling enn det gradestokken tilsier. Kle deg godt, og spis og drikk ofte.

Små forfrysninger i hudoverflaten behandles straks ved at hud med normal temperatur legges mot det frosne stedet: Frosne fingre legges i armhulene, frosne tær inn på kameratens mage, kinn og nese varmes opp med bar håndflate osv. *NB! Ikke gni, verken med snø eller på annen måte.*

Blir forfrysningen dypere, dvs. når huden ikke kan beveges mot det underliggende vevet, skal ikke frostska den behandles på stedet. Lege eller sykehus må snarest oppsøkes. Å tine opp en frostska de som antakelig vil fryse igjen under transporten, kan forverre skaden betraktelig. Hold pasienten varm med tepper, soveposer og lignende under transporten, skaff noe varmt å drikke. Uforsiktig transport kan forverre skaden.

Bruddskader

Gjør bruddstedet ubevegelig ved å la en spjelk dekke leddet ovenfor og nedenfor bruddstedet.

© Haugen Gård

Er det åpent sår i tilknytning til bruddet, må blødningene stoppes og såret dekkes, helst med en steril bandasje.

Legg ikke direkte trykk på beinpipe. Bruk et spadeskaft, skistaver, et liggeunderlag og lignende til å lage en spjelk. Husk å polstre spjelken godt (med skjerf, votter el.) så det ikke oppstår flere sår på grunn av gnisninger.

Snøblindhet

I fjellet er sola skarp, og de ultrafiolette strålene kan skade øynene så mye at du blir snøblind. Det er smertefullt, men ikke farlig. Symptomer som sterk svie og lysømfindtlighet pleier å gi seg i løpet av noen dager hvis øynene får hvile i et mørkt rom.

For å forebygge snøblindhet er det viktig å bruke gode solbriller i fjellet. Solbrillene bør gi god beskyttelse for sidelys.

Solbrenthet

Solbrenthet forårsakes også av de ultrafiolette strålene. For å beskytte deg mot solbrenthet, kan du bruke krem med høy solfaktor. Fet krem med lav eller ingen solfaktor gir ikke beskyttelse i høyfjellet.

Vær spesielt forsiktig de første dagene i fjellet. En lett solforbrenning trenger som regel ingen behandling. Smertene lindres med kaldt vann eller kalde omslag på det forbrente stedet, som må skjermes fra mer sol.

Det kan være lurt å ha med litt solkrem med ekstra høy solfaktor i førstehjelpsposen. Alvorlige solforbrenninger må behandles av lege.

Gnagsår

På de delene av foten som er utsatt for gnisninger kan man få gnagsår. Du kan forebygge gnagsår ved å plastre føttene på forhånd, for eksempel på vristen og hælen, som er mest utsatt. Men det beste er å gå til støvlene på forhånd og sette et bredt hefteplaster der det evt. har begynt å bli rødt. Har du allerede fått blemme eller sår, kan du legge skumgummi, filt eller lignende rundt såret slik at det ikke får noe direkte belastning.

Ta gnagsår på alvor. Et kraftig gnagsår kan bli en alvorlig belastning både for deg og turfølget.