

Fjellskader



Det er mye som kan skje på fjelltur. Men de fleste av ulykkene som skjer i fjellet, kan også forebygges. Her er noen tips

GNAGSÅR

Gnagsår kan fort bli din verste turfiende. Med gnagsår kommer man ikke langt...



Foto: Jørn Alertsén

Årsak:

- Irritasjon i huden grunnet friksjon
- Nye sko som er stive og ikke formet til foten
- Lang tid i fuktige sko
- Trange sko, fuktige sokker, sokker uten passform

FØRSTEHJELP:

- Rengjør såret med Klorhexidin eller Pyrisept (evt. steril vaskeserviett)
- Stikk hull på evt. blemmer med en steril nål (steriliser nålen over en fyrstikk e.l.)
- LA HUDEN SITTE
- Vask huden igjen og la det tørke
- Dekk til såret med Duodermplate (fra apoteket),

gnagsårplaster evt sportstape e.l.

FOREBYGGING:

- Gå skoene inn før du skal på fjelltur. Ta deg en tur på nærmeste byfjell e.l.
- Bruk gode sokker som er formsydd etter foten
- Sørg for å ha myk hud på beina. Smør dem inn med fuktighetskrem kvelden før
- Ha tørre sokker hele tiden. Ekstra skift i sekken
- Legg sportstape, duodermplate, gnagsårplate eller Tensoplaster før turen

FORSLAG TIL TEIPING:

Foto: Jørn Alertsens

I dette tilfellet er følgende materiale brukt:

- Saks
- Tensoplaster (fra apoteket)
- Sportstape

Sørg for at beina er myke og tørre. Legg frem og gjør klar utstyret. Klipp til det du tror du trenger. Det er lurt å klippe hjørnene på hoveddelen. Da løsner det ikke like lett.



Sett på teipen uten folder eller skrukker.



Klipp vekk unødvendige hjørner og skrukker.



Klipp evt til små biter til å dekke alt.



SNØBLINDHET

I snødekt fjell er solen 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.



LOKALE FROSTSKADER

Lokale frostskader kan oppstå uten at du merker det selv.

Kombinasjon av sterk kulde og vind kan fort gi hvite og etter hvert følelsesløse flekker, først og fremst i ansiktet. **Følg nøye med**, både hos deg selv og de andre i turfølget. Også tær og fingre er utsatt, de føles først svært kalde, og kan bli følelsesløse.

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, for eksempel kinn, ører, fingre, tær og nese 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 frostskaden behandles på stedet, da må du snarest mulig oppsøke lege eller sykehus. Å tine opp en frostskade som antakelig vil fryse igjen under transporten, kan forverre skaden betraktelig. Pakk godt inn det forfrosne området. Hold pasienten varm med tepper, soveposer og lignende under transporten, skaff noe varmt å drikke.

(Kilde: www.forstehjelp.info)