



Teemakirjeet ovat tukipaketteja keskustelutilaisuuksien tai kerhoiltojen vetäjille. Ne ovat kouluttajina toimivien, aiheeseen perehtyneiden palokuntanaisten käsialaa. Tilaisuuden vetäjän toivotaan tutustuvan aineistoon etukäteen. Hän voi pitää sen pohjalta lyhyen alustuksen ja käyttää sitä keskustelun tukena.

Teemakirjeen kokoaja: Marika Lehtinen, Sodankylän VPK

Teemakirjeen aihe: **ENSIAPU / TALVEN TAPATURMAT: MURTUMAT JA HYPOTERMIA**

Ks. myös: ENSIAPU / SAIRASKOHTAUKSET
ENSIAPU / KODIN TAPATURMAT

TALVEN TAPATURMAT: MURTUMAT JA HYPOTERMIA

Talvi asettaa tiettyjä haasteita ensiavulle kylmässä Suomessa, varsinkin pohjoisessa kun pakkasen voi paukkua jopa 40 asteessa ja etäisyydet ovat pitkiä. Haasteita syntyy, kun potilas pitäisi pystyä pitämään lämpimänä ja avunsaanti voi kestää tunteja.

Teemakirjeen tavoitteet:

- kertoa yleisimmistä vammoista talvella
 - o murtumat
 - o hypotermia
 - o paleltumat
- kertoa em. tapaturmiin liittyvä ensiapu

Opetettavat asiat

- oireet
- ensiapu

Teemakirjeen käsittely:

Tutustu teemapakettiin ja sen sisältöön. Hae kuvia murtumista ja paleltumavammoista. Valmisteletaulukko veden vaikutuksesta hengissä selviytymiseen. Muista pakkasen ja tuulen yhteisvaikutus. Hae taulukko veden lämpötilan vaikutuksesta hengissä selviytymiseen. Näytä/opeta hypotermisen peittely (näyttäminen). Kysele kokemuksia asiaan liittyen.

Lähde- ja lisämateriaalia

- SPR:n ensiapuopas
- www.redcross.fi/ensiapu/testaatietosi
- Palokuntien ensiapu- koulutuskansio (SPEK)
- Palokuntien ensivaste-koulutuskansio (SPEK)

I MURTUMAT

- Avomurtuma syntyy silloin, kun luun murtuessa rikkoutuu myös iho. Tällöin haavasta voi muun kudoksen ohella näkyä myös luu. Avomurtumassa tulehdusvaara on suuri.
- Umpimurtumassa iho pysyy ehjänä, vaikka luu on murtunut. Tulehdusvaara ei ole läheskään yhtä suuri kuin avomurtumassa.
- Luunmurtumiin liittyy aina verenvuoto ja tällöin sokki on mahdollinen. Yleensä sokkia tulee epäillä suurten luiden murtumissa. Esimerkiksi lantiomurtumassa vuoto voi olla 3000 ml, lantion avomurtumassa vieläkin suurempi)
 - o OIREET: raajassa paikallinen kipu, turvotus vamma-alueella, näkyvä virheasento ja epänormaali liikkuvuus, raajan lyhentymä, avomurtumassa haava, verenvuotosokin oireet
 - o ENSIAPU
 - tilanteen kartoitus, tapahtumatiedot on hyvä selvittää, jotta saadaan tietoon vammamekanismi ja vammaenergia
 - suuri/vakava murtuma/vammaenergia suuri → 112
 - valvo potilaan peruselintoimintoja
 - tajuttomalle kylkiasento
 - älä liikuta vamma-aluetta, jos se ei ole välttämätöntä (ERITYINEN VAROVAISUUS EPÄILTÄESSÄ SELKÄRANKAVAMMAA!)
 - tyrehdytä näkyvä verenvuoto, älä kuitenkaan kiinnitä kiinnityssideä raajan ympäri, koska murtunut raaja turpoaa ja näin voi estää verenkierron raajassa
 - murtuma tuetaan liikkumattomaksi, jos avuntulo kestää kauan tai potilasta on siirrettävä
 - paha asentovirhe oikaistaan vetämällä raajaa varovasti ja hitaasti pituussuunnassa → veto pidetään siihen saakka kunnes lasta saadaan paikoilleen.
 - poikkeuksena avomurtuma, jota ei vedetä paikoilleen, jos raajassa tuntuu pulssi. Jos pulssi ei tunnu, on varovasti koetettava vetää raaja paikoilleen.
 - lastan tulee olla riittävän pitkä (ulotuttava murtuman molemmin puolin seuraavan terveiden nivelien yli)
 - raaja kohoasentoon ja kylmäpussin voi asettaa verenvuodon ja turvotuksen vähentämiseksi.
 - huolehdi potilaan lämpimänä pysymisestä, jos makaa maassa, myös selän alle lämmintä

II HYPOTERMIA

- tarkoittaa ihmisen ydinlämpötilan laskua alle +35 °C
- jaetaan kolmeen eri luokkaan; vähäinen, kohtalainen ja vaikea alilämpöisyys

1. VÄHÄINEN ALILÄMPÖISYYS

OIREET: voimakas palelu, vilunväristykset, iho ”kananlihalla”

ENSIAPU: suojaan kylmältä, lämmintä juotavaa (ei alkoholia), kuivat vaatteet ja kumenna potilas liikkeelle → tuottaa lämpöä

2. KOHTALAINEN ALILÄMPÖISYYS

OIREET: arvostelu- ja aloitekyky heikentynyt, lihasvapina aluksi voimakasta. Lämpötilan laskiessa väristykset lakkaavat, tajunnantaso laskee, sekava, unelias

ENSIAPU: nopeasti suojaan kylmältä, yritä saada potilas liikkumaan, kuivat vaatteet ja peittely esim. vilteillä ja avaruuslakanalla, soita 112, valvo hengitystä ja tajunnantaso

3. VAIKEA ALILÄMPÖISYYS

OIREET: potilas tajuton ja kylmänkankea, hengitys ja sydämen toiminta voi olla heikkoa ja hidasta (voi olla jopa mahdotonta todeta)

ENSIAPU: soita 112, siirrä potilas lämpimään, estä lämmönhukka, peittele hyvin (myös selänpuolelta), VAROVAINEN KÄSITTELY (vaarana sydänpysähdys)

- jos potilas tajuton → kylkiasento
- jos ei hengitä eikä ole verenkierron merkkejä → aloita puhallus-painantaelvytys

III PALELTUMAT

Paleltumat syntyvät herkimmin kehon ääreisosiin (sormet, varpaat, posket, korvat ja nenä), joissa verenkierto voi kylmässä käydä riittämättömäksi. Paleltumat jaetaan pinnallisiin ja syviin paleltumiin

PINNALLISEN PALELTUMAN OIREET

- ihon pistely ja mahdollinen kipu
- iholle syntyy valkoinen alue, joka tuntuu kovalta
- vähitellen iho muuttuu tunnottomaksi, mahdollinen kipu lakkaa
- VOI SYNTYÄ ILMAN SELKEITÄ JA TUNTUVIA OIREITA
- ENSIAPU
 - lämmitys painamalla kevyesti lämpimällä kädellä, kunnes ihonväri palautuu normaaliksi, kovettuma häviää, tunto palaa takaisin.
 - suojaus kuivilla vaatteilla
 - ÄLÄ hiero paleltunutta kohtaa, se voi pahentaa tilannetta.

SYVÄN PALELTUMAN OIREET

- paleltunut osa on tunnoton ja kova
- sulamisvaiheessa voi muodostua vesirakkuloita
- pahoin paleltunut alue voi mennä kuolioon
- ENSIAPU
 - suojaa paleltunut alue kylmältä
 - nopea sulattaminen estää paleltuman leviämisen → varminta tehdä sairaalassa
 - upota paleltunut kohta lämpimään (n. 40-42°) veteen n. 20–30 minuutiksi
 - peitä vamma-alue puhtaalla siteellä
 - tajuissaan olevalle voi antaa lämmintä alkoholitonta juotavaa
 - vaatii aina lääkärissä käynnin
 - pidä potilas lämpimänä, voi samalla kärsiä myös alilämpöisyydestä.