

KAIP NESUŠALTI IR KAIP PADĖTI SUŠALUSIAJAM

Nušalimas – tai audinių pakenkimas veikiant žemai temperatūrai, kuris priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjuotumo, laiko praleisto lauke. Veikiant šalčiui susiaureja kraujagyslės. Dažniausiai nušala drabužiais nepridengtos kūno vietos: ausys, nosis, skruostai. Neretai nušala ir tos kūno vietos, kurių dėl netinkamos aprangos būna sutrikusi kraujotaka – kojų ir rankų pirštai, pėdos (pvz. avint ankšta ir šlapia avalyne). Pagal sunkumą ir gylį skiriami keturi nušalimo laipsniai.

I laipsnis – pažeidžiamas paviršinis odos sluoksnis, oda pabąla.

II laipsnis – nušalusioje vietoje atsiranda įvairaus dydžio skaidraus ar balto skysčio prisipildžiusių pūslių.

III laipsnis – susidaro tamsiai raudono ir rudo skysčio prisipildžiusių pūslių, pažeidžiami gilesni odos sluoksniai.

IV laipsnis – susidaro juodo skysčio prisipildžiusių pūslių, pažeidžiamas paodis, raumenys, sausgyslės, net kaulai.

Bendrasis kūno sušalimas - tai kūno temperatūros sumažėjimas (iki mažiau kaip +35°C) ilgai veikiant šaldantiems aplinkos veiksniams (šalčiui, vėjui, vandeniui). Žmogui ilgai būnant šaltoje aplinkoje, organizmas nesugeba palaikyti reikiamos temperatūros, todėl tampa viskam abejingas, mieguistas, sustingęs. Jo širdies veikla ir kvėpavimas sulėtėja. Sutrikus sąmonei ir kūno temperatūrai nukritus žemiau +30°C, žmogus miršta.

Kaip nesusalti?

* **Drabužiai.** svarbiausia - rengtis šiltai, keletu sluoksnių: oro tarpai tarp rūbų neleidžia suprakaituoti ir išlaiko šilumą. Patartina dėvėti drabužius, pasiūtus iš natūralaus pluošto medžiagų: medvilnės, lino, šilko ir vilnos. Jie lengvi, minkšti, gerai sugeria drėgmę ir yra pralaidūs orui. Pluoštai, esant 65% aplinkos drėgmei sugeria 7–8% drėgmės, o esant 95% aplinkos drėgmei – 17–18%. Tuo pačiu jie tampa gerais laidininkais – pluoštas nesielektrina. Drabužiai neturi varžyti judesių, trukdyti kvėpavimo, kraujotakos. Papildomą šilumos izoliaciją suteikia lengvi viršutiniai drabužiai. Žiemą šie drabužiai turi sumažinti šilumos pralaidumą, todėl jų gamybai naudotini tankūs ir poringi, geromis šilumos izoliacinėmis savybėmis pasižymintys vilnoniai, pusvilnoniai, šiaušti medvilniniai bei trikotažiniai audiniai. Nedėvėti ankštų rūbų, nes šie riboja kraujo apytaką. Išoriniai rūbai turi būti atsparūs tiek vėjui, tiek vandeniui. Sušlapus, rūbus būtina kuo greičiau pakeisti. Striukių ir paltų paskirtis – apsaugoti nuo vėjo ir kritulių, todėl jie siuvami iš storesnių ir poringesnių, vėjui ir vandeniui nepralaidžių audinių.

* **Pirštinės.** Svarbiausias aksesuaras, saugantis rankas nuo šalčio. Galbūt kumštinės neatrodys taip elegantiškai, tačiau mūvėdami megztas vilnones ar siūtas odines kumštines pirštines, su natūraliu kailiu viduje, žiemą tikrai nesusalsite rankų. Vadinasi, pirštuotos – patogiau, o kumštinės – šilčiau. Geriausia rinktis iš natūralios odos pasiūtas pirštines, nes jos geriau „priima“ ir išsaugo šilumą.

* **Kojinės.** Mūsų savijauta priklauso nuo to, kaip „jaučiasi“ kojos. Ne veltui šaltu oru sakoma, jeigu kojoms šilta, tai ir pačiam nešalta. Kojines rinkitės pagal situaciją – kur ir kada einate - jeigu visą dieną ruošiatės praleisti darbe, kur gerai šildomos patalpos, užteks ir medvilninių kojinių. Jeigu didžiąją dienos dalį praleisite lauke, pasirūpinkite storesnėmis vilnonėmis ar pusvilnonėmis kojiniųėmis.

* **Batai.** Avalynė, kaip ir drabužiai, turėtų būti laisvi – „puse numerio“ per dideli. Žieminiai batai turi būti stabilūs – plokščiapadžiai arba plačiu tvirtu ir neaukštesniu kaip 3–4 cm kulnu, avalynės padas neturi slysti. Avėkite tik patogius batus, pasiūtus iš natūralių, tiek išorės, tiek vidaus medžiagų. Negalima visą dieną avėti žieminę avalynę būnant šiltose patalpose. Šilumoje kojos prakaituoja, avalynė sudrėksta, dėl to išėjus į gatvę kojos greitai sušala. Nereikėtų avėti

aptemptos, siauros, avalynės. Reikėtų rinktis didesnio dydžio batus, kad koja bate jaustųsi laisvai. Rekomenduojama mautis dvejias kojines: vienas - medvilnines, kitas - vilnos pagrindu. Pirmiausia reikėtų užsimauti vilnoninę kojine, paskui medvilninę, bet taip, kad pirštai galėtų judėti ir nebūtų užspausti.

** Senas, geras patarimas: jei nėra tinkamesnių priemonių, kojas galima apšildyti laikraščiu ir apmauti polietilenu maišeliais, tik po to apsiauti batus. Tokie „autkojai“ gerai sulaikys šilumą.*

* *Galvos apdangalai.* Taip pat būtini ir skirti apsaugoti galvą bei ausis. Vaikščiojimas be galvos apdangalo paprastai baigiasi peršalimo ar kitomis ligomis. Kepurės (ir kiti apdangalai) pagal konstrukciją, medžiagas ir paskirtį labai įvairios, todėl kiekvienas lengvai gali pasirinkti sau tinkančią ir patinkančią, tačiau geriausia, kad kepurė būtų natūralaus pluošto (kailinė) priglundusi ir dengianti ausis.

- * *turėti užkandžių:* žemas cukraus kiekis kraujyje prisideda prie nušalimo;
- * *pajudėti:* fizinis aktyvumas palaiko ir pakelia kūno temperatūrą. Jeigu pradeda tirpti galūnės, reikia pakrutinti tiek kojų, tiek rankų pirštus. Jeigu tenka ko nors laukti šaltyje - negalima stovėti ar sėdėti ramiai, reikia kuo daugiau judėti, šokinėti;
- * *nerūkyti:* nes nikotinas sutrikdo kraujo apytaką, o tai gresia greitesniu galūnių nušalimu;
- * ruošiantis eiti į šaltį *vengti alkoholio* (alkoholis pagreitina organizmo atšalimą);
- * veidą ir rankas reikia *pasitepti riebiu kremu.* Pajutus, kad veidas šąla - daryti grimasas, tai yra mankštinti veido raumenis.

Jeigu sušalote:

- * Kuo greičiau stenkitės patekti į šiltas patalpas.
 - * Nušalusią kūno dalį atšildykite įmerkdami pažeistą kūno vietą į šaltą vandenį vėliau vandenį po truputėlį šildykite (jei žmogus nušalo galūnes, nepamirškite nuimti žiedus ar laikrodžius, kadangi atšildant nušalusias galūnes, jos tinsta ir vėliau papuošalus gali būti sunku numauti). Sušildžius pažeistą kūno dalį nusausinkite (nušluostykite), steriliai apriškite ir šiltai užklokite. Jei atšalo visas kūnas, sušalusį galima guldyti į kambario temperatūros vonią ir pamažu leisti šiltesnio vandens (vandens temperatūra nuo +20°C iki +37°C keliami per 10-30 min).
 - * Duokite gerti šiltų ir saldžių gėrimų (kofeinas ypač gerai praplečia kraujagysles, todėl organizmas greičiau sušyla).
 - * Nedaug nušalus, kai arti nėra šiltų patalpų, veidą, nosį, ausis galite šildyti delnais.
 - * Atšildymą baikite, kai nušalusią kūno dalių oda suminkštėja ir grįžta jutimai.
- Negalima* nušalusią vietą tepti riebalais ir tepalais; trinti sniegu, kadangi sniego kristalai gali subraižyti ir užkrėsti odą, o kai yra smarkus nušalimas galima sužeisti kraujagysles, dėl to padidėja trombozės ir gilesnių audinių pažeidimo pavojus.

Sušalusiajam būtina persirengti šiltais ir sausais drabužiais, šiltai apsikloti. Jei šildant atsiranda pūslių, toliau šildyti negalima, o reikia skubiai vežti nukentėjusį į gydymo įstaigą.