

Paleltuma

Lääkärikirja Duodecim

21.1.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Paleltuman ensiapu
- Milloin hoitoon?
- Paleltuman ehkäisy
- Kirjallisuutta

Tavallisin kylmän aiheuttama vamma on paikallinen paleltuma, joka aiheutuu ruumiinosan altistuessa kylmälle ja paikallisen lämpötilan laskiessa niin alas, että kudoksissa alkaa tapahtua nesteen jäätymistä. Paleltuma-alueella on pistelyä ja tunnottomuutta, ja vähitellen kehittyy värin muutoksia ja mahdollisesti rakkuloita. Paleltuneen alueen kokoa on usein vaikea arvioida ennen sen sulamista. Suuri osa paleltumiin liittyvästä kudostuhosta syntyy sulamisvaiheessa tulehdusreaktion seurauksena, ks kuva paleltumavammasta

1



Suomen talvisissa oloissa paleltumat ovat melko yleisiä, erityisesti alle -20 asteen lämpötiloissa. Vaatteiden kostuminen ja tuuli lisäävät paleltuman syntymisriskiä. Samoin ääreisverenkiertoa muuttavat lääkkeet (esim. beetasalpaaja), tupakointi ja sairaudet, kuten valtimoahtaumat, voivat herkistää paleltumille.

Toisen tyyppinen paleltuma on erityisesti jalkaan pitkäaikaisen kylmän ja kostean altistuksen seurauksen syntyvä ns. kylmävesivamma eli immersiovamma, jossa huonontuneen verenkierron seurauksena jalka lämmitettäessä turpoaa ja punoittaa.

Paleltuman ensiapu

Paleltuman hoidossa on ensin arvioitava, onko paleltuneen henkilön [ruumiinlämpö kokonaisuudessaan alentunut](#), missä tapauksessa ensiapu määräytyy tämän mukaisesti (ks. [Lämpösairaudet ja kylmän aiheuttamat vammat](#)).

Pelkän paleltuman hoidossa on tärkeää paleltuneen alueen lämmittäminen nopeasti 37–42-asteisessa vedessä noin 20–30 minuutin ajan. Paleltunutta aluetta ei saa sulattaa avotulen lämmössä, koska tunnottomuuden vuoksi voidaan helposti saada aikaan paleltuman lisäksi palovamma. Lämmitettäessä paleltuma-alueelle voi tulla sietämätön kipu, jonka hoitaminen voidaan aloittaa esimerkiksi ibuprofeenilla jo paleltuman lämmitysvaiheessa. Aluetta ei saa hieroa eikä hangata. Paleltuneelle annetaan nautittavaksi lämmintä juotavaa. Tupakointia ja alkoholin käyttöä tulee hoidon aikana välttää. Vamma-alueen jatkohoito riippuu vaurion laajuudesta. Vammaan liittyvää kipua voi hoitaa tulehduskipulääkkeillä.

Milloin hoitoon?

Pienet ja lievät paleltumat voidaan hoitaa omin päin. Jos tunto, lämpö ja ihonväri eivät ole palanneet tunnissa, on syytä toimittaa potilas heti hoitoon. Samoin kannattaa tehdä, jos iholle nousee rakkuloita. Jos paleltunut alue on laaja, kuten iso osa raajaa, tulee aina hakeutua hoitoon.

Syviä paleltumavammoja hoidetaan päivittäisillä antiseptisillä kylvetyksillä. Kuolleen kudoksen poistoon ryhdytään tarvittaessa vasta, kun raja terveeseen ja kuolleen kudoksen välillä on selkeytynyt, mihin voi mennä viikkoja.

Paleltumavammoista voi hoidosta huolimatta jäädä jälkioireiksi tuntohäiriöitä, nivelkipuja, liikkahikoilua ja kylmänarkuutta.

Paleltuman ehkäisy

Paleltumavammojen ehkäisyksi ei pidä käyttää pakkasvoiteita, jotka saattavat lisätä paleltumariskiä. Kylmässä tulee huolehtia riittävästä ja kosteutta eristävästä vaatetuksesta ja välttää nestehukkaa. Myös kohtuullinen liikunta kylmässä ylläpitää verenkiertoa kehon ääreisosissa.