

Kalla fakta om nedkylning

När du hamnar i kallt vatten eller blir fast på ett stormpinat fjäll är kölden en bedragande och farlig bekantskap. Läs våra experttips om hur kroppen reagerar och hur du klarar dig bäst.

Av Erika Willners

TVÅ BEGREPP är viktiga att känna till när du vistas ute de kalla årstiderna. *Hypotermi* innebär allmän nedkylning – kroppens kärntemperatur är då lägre än 35 grader. *Köldchock* inträffar när stora delar av din hud kyls ned mycket snabbt, när du till exempel plurrar i iskallt vatten. Den utlöses av att det är stora skillnader mellan hudens temperatur och din kärntemperatur, som ofta är över 37 grader. Köldchocken brukar hålla i sig i cirka två minuter och din andningsfrekvens fördubblas, blodtrycket stegras och pulsen ökar.

– Det som avgör graden av köldchock är hur snabbt nedkylningen går, säger Mikael Genzer, forskare på FOIs (Totalförsvarets forskningsinstitut). I tolvgradigt vatten i bara badbyxor blir du utsatt för chock. Är du påklädd skyddar det delvis mot köldchock.

Att veta hur kroppen reagerar är a och o. Det är farligast för dem som aldrig upplevt känslan av att vara i vatten mellan 10 och 15 grader. Det är därför det är så viktigt att testa under säkra förhållanden.

– När du väl plurrat bör du göra allt för att hålla ansiktet ovanför vattenytan för att undvika kallsupar.

Allmän nedkylning

Efter köldchock har du antagligen fortfarande ganska hög kärntemperatur, 37 eller högre. Men ganska snart, särskilt om du är våt eller ligger i vatten, sjunker tempen till 35. Din arbetskapacitet sjunker till hälften. Du känner igen till-

Nedkylningstermometern

37°	Köldchock
36°	Kraftlös i armar
35°	Frossa
34°	Apati
32°	Falsk värmekänsla
30°	Omätbar puls
29°	Skendöd
	Hjärtat kan stanna
17°	Återupplivning osannolik
12,7°	Svensk kvinnlig läkare överlevde mirakulöst
9°	Inofficiell världsrekordtemp med lyckad återupplivning



Vänta dig det bästa av turen – men rusta dig för det värsta! Det kanske är djupare nästa gång.

ståndet på att du börjar huttra. Skakningarna är kroppens sätt att höja temperaturen. Samtidigt tar kolhydraterna snabbt slut och du får svårare att tänka.

– Du huttrar som mest omkring 35 grader. Längre ner avtar huttringarna och du producerar mindre värme. Ner emot 34 blir du apatisk. Här kan livsviljan avgöra om du överlever, säger Mikael Genzer.

Kroppens reglersystem ger vid 32 grader signaler om att du är varm på grund av förhållandet mellan hudtemperaturen och den inre temperaturen. Detta är orsaken till att många motsägelsefullt klär av sig kläderna vid förfrysning.

Nedåt på skalan försvagas puls och andning. Vid 30 grader är det i stort sett omöjligt att känna någon puls och under 30 hamnar du i dvala. Från 30 ned till 17 grader ger personer sken av att

vara döda men de går att återuppliva, dock med sjunkande sannolikhet ju lägre tempen är.

Kroppsbyggnad och järnvilja

En stark, jämnfett och stor person klarar generellt sett kyla bättre än en mager och liten person.

– Det hela beror på situationen, säger Mikael Genzer. Alla som är rundare klarar bättre av att ligga still i kylan och det bästa är att ha mycket muskler och fett. Och om du är jämntjock klarar du dig bättre än om du bara är tjock om magen. Viljan är också viktig.

Erfarenheten är din bästa livförsäkring. Öva plurning, räddningsmetoder och bivackering och se över din utrustning. Packa alltid lite extra mat och dryck.

EXPERTENS BÄSTA TIPS

KUNSKAP Testa under säkra former hur du reagerar när du hamnar i kallt vatten. Packa alltid extra dryck och nödproviant. Om du ska ut på isen eller göra kalla vad, packa kläderna i täta påsar. Ha alltid med helt liggunderlag och vindsäck på vinterturen!
RÄTT UTRUSTNING Klä dig rätt, gärna med ullunderställ samt byxben och jackärmar som dras åt. Mössa är bra eftersom huvudet avger mycket värme.

Vätska är viktigt för att vi ska fungera bra. Vid vätskebrist tappar vi omdöme och prestationsförmåga och risken för olyckor med nedkylning som följd ökar.

VÅL I VATTNET Tänk på att behålla lugnet. Håll kvar eller försök komma upp med ansiktet ovanför vattenytan. Håll dig om möjligt stilla och samla krafter, snart har köldchocken klingat av.

EFTER PLURNING En person som snabbt kommit ur vattnet ska snabbt byta om till torra kläder, helst med hjälp från andra. Ge varm dryck och var uppmärksam på allmän tillståndet i åtminstone två timmar efteråt.

VID NEDKYLNING Hantera personen varsamt. För häftiga rörelser – att ställa sig upp att gå eller värmas upp för fort – kan sätta igång hjärtflimmer. Linda in personen i filtar eller kläder i liggande ställning på underlag. Ta aldrig in en riktigt kall person i stugvärmnen! Vänta istället på professionell hjälp.