

# S-XABCDE

Nedkylning kan vara ett mycket allvarligt tillstånd. Många onödiga dödsfall och tillbud skulle kunna undvikas genom bättre förberedelser. Ofta är det enkla saker det kommer an på. – Att komma inomhus, få på sig en mössa eller en värmande filt är jätteviktiga åtgärder som de flesta kan utföra säger Andreas Claesson, docent vid Centrum för hjärtstoppsforskning Karolinska institutet och ordförande i Svenska HLR-rådet".

Kraftig nedkylning med kroppstemperatur under 35 grader, så kallad hypotermi, kan vara ett farligt tillstånd. Allra snabbast går nedkylningen i vatten. Vatten leder bort kroppsvärmen 25 gånger effektivare än luft. Hela kroppen påverkas vid hypotermi.

När kroppstemperaturen sjunker under 35 grader hotas temperaturregleringen och alla kroppens organsystem påverkas. Vid 33 grader försvinner också den viktiga huttringsförmågan.

Vid kraftig nedkylning ökar urinproduktionen men många kan inte få av sig kläderna för att kissa på grund av stelfrusenhet. Då blir kläderna nerkissade och värmeförlusten ökar ytterligare.

Symtom på hypotermi inträffar redan vid 35–36 grader. Först märks hunger, illamående, tystnad, trötthet, dåligt humör, försämrad koordinationsförmåga och förvirring. Därefter kommer ofta oro och apati som kan övergå i hallucinationer. Medvetandet sjunker och de flesta blir mer eller mindre medvetslösa när kroppstemperaturen är 30 grader.

## E – Exposure/enviroment

- Helkroppundersökning från huvud till fötter.
- Leta efter tecken på eventuell sjukdom, exempelvis medicinskt ID, diabetes-puck på armen mm.
- Skydda från yttre miljön.
- Förhindra nedkylning.
- Alla ansträngningar bör göras för att hålla den drabbade personen varm:
  - Huttring är kroppens bästa försvar mot nedkylning. Energin förbrukas fort, energirik näringstillförsel (energidryck, choklad etc.)
  - Filt, vindtät



- Den bästa behandlingen mot hypotermi är att förebygga den