

Omrzline

✍ in 📷 Jurij Gorjanc

Porast števila gornikov, ki dobijo omrzline, bi lahko pripisali razmahu hoje v gore, večji dostopnosti visokih gora, celo odprav, zanašanju na kakovostno sodobno opremo in še čemu. Večina primerov omrzlin pri Slovencih v zadnjih letih se je pojavila pri plezanju v tujih gorstvih. To pomeni, da jih ob časovni razpršenosti odprav in vzponov v Alpah za konec tedna zdravimo vse leto.

Omrzline danes zdravimo uspešno. Z usklajenostjo pravilne prve pomoči, hitrega prevoza in bolnišničnega zdravljenja v kombinaciji s hiperbarično komoro lahko preprečimo izgubo tkiv, to pa pri gornikih pomeni ohranitev prstov, ki so se zdeli že izgubljeni. V zadnjih dveh letih smo v Sloveniji tako pomagali 10 gornikom. Kaj pomeni izguba npr. palca na nogi za plezanje v plezalniki, verjetno ni treba posebej omenjati, da o izgubi prstov na rokah niti ne govorimo. Že bežna analiza nekaterih primerov omrzlin v Sloveniji v zadnjih letih pa je pokazala, da je razvoj nepopravljivih okvar tkiva ne le posledica prepoznega zdravljenja, ampak tudi nepoznavanja ukrepov prve pomoči. Žal. A pojdemo lepo po vrsti, začeni z izrazoslovjem.

Kaj so omrzline?

Kljub zmedu na tem področju se danes slavisti strinjajo, da izraz omrzlina najustrežneje

opiše poškodbo tkiva. Uporaba tega izraza je utemeljena z mehanizmom nastanka. Zato naj bi uporabljali izraz omrzline namesto zmrzline.

Omrzline so poškodbe tkiva, ki nastanejo pod temperaturo ledišča. Ločiti jih moramo od ozeblin, ki so kronične poškodbe in nastanejo pri temperaturah nad lediščem; te so za gornike manj pomembne (žal pa ne kaj dosti manj neprijetne). Pri omrzlinah delno okvari tkivo neposredno zmrznjenje, pomembnejša pa je prizadetost žilja - mraz je pri tem le sprožilni dejavnik. Nastane tromboza (strjevanje krvi v obtočilih) majhnih žil, ki povzroči motnjo prekrvitve tkiva; to odmre, če ni pravočasne in ustrezne pomoči.

Ciljne skupine, ki jih omrzline prizadenejo, so brezdomci, vojaki v hladnem in vlažnem okolju in seveda gorniki. Pri zadnjih so najpogosteje prizadeti prsti nog, sledijo prsti rok, redkeje zmrznejo nos in uhlji. Pri gornikih so najpogosteje prizadeti prav prsti.


Nastanek omrzlin pospešujejo zunanji dejavniki (mraz, veter, padavine, velika nadmorska višina) in dejavniki, ki jih povzročijo poškodovanec (neustrezna zaščita pred mrazom, splošna podhladitev, zvečana občutljivost za mraz, dehidracija, tesna obutev).

Stopnje omrzline

Vsak gornik mora poleg tega, da obvlada prvo pomoč, tudi prepoznati stopnjo (globino) omrzline. Ta je na terenu pri akutno nastalih omrzlinah manj pomembna, saj se dokončna klinična slika razvije šele po več urah. Kljub te-





Po vrnitvi s K2  arhiv Zvonko Požgaj

mu jo omenjamo, saj se mnogi zavejo, da so omrznili, šele potem, ko se že pojavijo mehurji.

Prva pomoč pri omrzlinah

Na izpostavljenem terenu (veter, mraz):

Sprostimo tesna mesta obleke, zavarujemo poškodovanca pred mrazom (rokavice, kapa, odeja).

Če je poškodovanec dovolj pri zavesti, ga spodbujamo h gibanju, da preprečujemo podhladitev. Pije naj topel sladkan čaj. Omrznjene roke lahko začasno greje pod pazduhami.

V zavetju (bivak, koča):

Aspirin 500 mg (1 tableta). Prej preverimo, ali poškodovani ni alergičen na aspirin. Če ni prepričan, ne damo ničesar.

Hitro ogrevanje:

Ogrevamo v vodi temperature 38–42 °C. Orientiramo se po občutku, temperatura pod pazduho je približno 36 °C. Vodi dodamo tekoče milo ali kamilice. Prizadeti del za 30–40 minut potopimo v vodo, pred tem odstranimo vse, kar bi lahko oviralo krvni obtok (ura, prstani).

- Za ogrevanje se ne odločimo, če se je tkivo že naravno »odtajalo« – to se po navadi zgodi v 24 urah. Prav tako se za ogrevanje ne odločimo, če obstaja resna možnost vnovičnega izpostavljanja mrazu med prevozom.

1. stopnja:

Začetni odrevenelosti prstov sledijo bolečine in mravljinčenje. Koža je bleda, tu in tam pomodri. Ob ogrevanju se pojavi rdečica. Omrzline ne puščajo trajnih posledic.

2. stopnja:

Modrikasta koža je ponekod bleda. Na teh mestih se v 12 urah začnejo pojavljati mehurji z bistro tekočino. Posledice te stopnje so manjša občutljivost za mraz in dotik ter motnje znojenja.

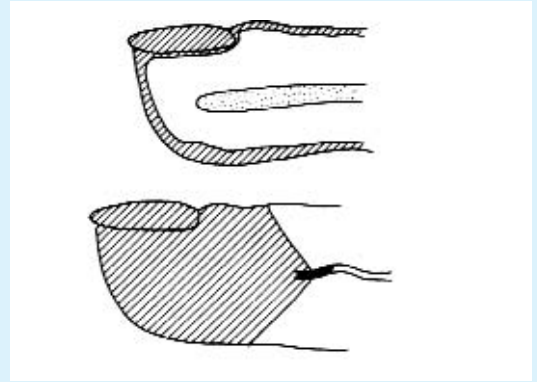
3. stopnja:

Začetne bolečine izginejo, pojavi se popolna neobčutljivost. Modrikasta koža posivi, pojavijo se mehurji s krvavo vsebino. Posledica je izguba tkiva.

4. stopnja:

Bolečin in občutkov ni. Temno siva barva kože napoveduje obsežen propad tkiva.

Pri 1. in 2. stopnji poškodovani preživijo brez izgube tkiva, zato take omrzline imenujemo tudi povrhnje. Globoke so omrzline 3. in 4. stopnje, ko kljub zdravljenju težko ohranimo tkiva.



zdravljenja ter celo raziskavam na poskusnih živalih, ki jih opravljamo, pa pravilna prva pomoč ohranja svojo pomembno vlogo in je na terenu nenadomestljiva.

Preprečevanje omrzlin

Tudi pri omrzlinah velja, da jih je bolje preprečevati kot zdraviti. Vsakdo lahko sam pripomore k preprečitvi nastanka omrzlin z dobro hidracijo, ustrezno obutvijo (bombažne nogavice naj zamenjajo sodobni materiali) in obleko ter opustitvijo kajenja in uživanja alkohola. Posebno se morajo na hladne razmere pripraviti bolniki z motnjami prekrvitve prstov. Med gorniki, še posebno na odpravah, je popularno mazilo finalgon, ki vsebuje izvlečke rdeče paprike in začasno poveča prekrvitev kože. Zahteva pa nekaj izkušenj, saj se je ob uporabi že marsikdo na snegu sezuval in si brisal mazilo z nožnih prstov, ker ga je prehudo žgalo.

Težko je na kratko opisati vse, kar mora vsakdo, ki gre v nekoliko višje gore ali celo na odpravo, vedeti o omrzlinah. Zato svetujem dodatno literaturo, predvsem pa priporočam novi priročnik iz prve pomoči, ki je v Sloveniji tik pred izidom. ○

- Omrzline oskrbimo kot rane in jih imobiliziramo. Mehurjev ne prediramo, ker lahko povzročimo okužbo.
- Pomemben je hiter transport v zdravstveno ustanovo.

Če omrznjencu pravilno damo prvo pomoč in ga hitro transportiramo, imamo danes v bolnišnicah na voljo vrsto uspešnih zdravil, ki znova vzpostavijo krvni pretok tam, kjer ga prej zaradi okvare žil ni bilo. Zdravljenju z zdravili se v zadnjih letih uspešno pridružuje zdravljenje v hiperbarični komori, ki poteka pri prof. dr. Igorju Mekjaviću na Institutu Jožefa Štefana. S tako kombinacijo zdravljenja smo v minulih letih rešili prste plezalcem, ki so v nekaj dneh prišli iz Centralnih Alp in celo iz Himalaje. V zadnjem času se nakazuje možnost, da bo zdravljenje v komori ob ustreznem zavarovanju plačala zavarovalnica. Kljub dobrim in sodobnim načinom



Novo v Planinski založbi

Učbenik **Planinska šola** (zbrali in uredili: Bojan Rotovnik, Stojan Burnik, Tone Golnar, Franc Kadiš, Franjo Krpač, Peter Pehani, Borut Peršolja)

Najvišji vrhovi v Alpah (Tomaž Vrhovec s soavtorji: Janez Pretnar, Barbara Šket Motnikar, Peter Pehani, Gregor Sluga, Črtomir Zavašnik in Primož Zupančič)

O obeh obsežnih knjigah bomo v Planinskem vestniku obširneje pisali v prihodnjih številkah.

