



Oparzenia i przegrzanie organizmu

Jak możesz pomóc, gdy jesteś świadkiem czyjeś oparzenia lub przegrzania organizmu? Jak im zapobiegać?

Zbyt wysokie temperatury mogą prowadzić do poważnych skutków. Najlepiej unikać sytuacji, w których może dojść do oparzenia lub przegrzania. Jednak możesz być świadkiem takiej sytuacji. Warto wiedzieć, jak się zachować wobec poszkodowanej osoby.

Czym jest oparzenie

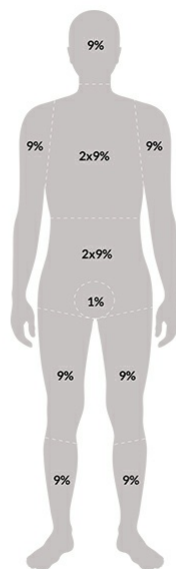
Oparzenie to uszkodzenie skóry i głębiej położonych tkanek lub narządów – w zależności od jego stopnia.

Jak można ocenić skalę oparzenia?

Do ustalenia stopnia oparzenia stosuje się regułę tak zwanych „dziewiątek” u dorosłych, a „piątek” u dzieci.

Reguła dziewiątek

Reguły „dziewiątek” u dorosłych, a „piątek” u dzieci służą do przybliżonego określenia poparzonej powierzchni ciała. Pomagają ustalić, jak poważny jest uraz. Ciało dzieli się na pola stanowiące 9% lub 18% całkowitej powierzchni. Na przykład klatka piersiowa to 18%, a udo to 9%. Można to ustalić również w inny sposób: przyjmując zasadę, że powierzchnia dłoni to ok. 1% powierzchni ciała.



Niebezpieczne są wszystkie oparzenia obejmujące powyżej 5% powierzchni ciała.

Przyczyny oparzeń

Najczęściej oparzenia wynikają z działania:

- gorącej wody, pary, rozgrzanego metalu lub tłuszczu
- promieniowania słonecznego lub innego
- prądu elektrycznego
- związków chemicznych.

Co robić w przypadku oparzeń termicznych

Możesz pomóc oparzonemu zachowując kilka zasad:

- usun poszkodowanego z niebezpiecznego miejsca
- polewaj oparzoną skórę chłodną (nie zimną) wodą przez minimum 15 minut
- załóż na oparzoną skórę jałowy lub hydrożelowy opatrunek
- nie zrywaj ubrania, które przylega do skóry
- nie przekłuwaj pęcherzy.

Przy porażeniu prądem:

- odłącz dopływ prądu – dopiero wtedy możesz dotknąć i ratować poszkodowanego
- wezwij lekarza.

Jak pomóc w przypadku oparzeń substancjami chemicznymi

- Spłukuj substancję parzącą dużą ilością bieżącej wody przez 15–20 minut.
- W przypadku oparzenia dróg oddechowych przepłucz usta zimną wodą, podaj dużą ilość wody do wypicia lub lód do ssania.
- Przy oparzeniu oczu obficie przepłukuj je letnią wodą przez 10–20 minut.

Czym jest przegrzanie organizmu

Do przegrzania organizmu dochodzi na skutek udaru słonecznego lub ciepłego.

Jak rozpoznać udar cieplny

Objawami udaru mogą być:

- ogólne osłabienie i apatia
- silne pragnienie
- szybki wzrost temperatury ciała
- dreszcze
- suchość skóry
- nudności, zawroty głowy
- przyspieszony oddech
- przy udarze słonecznym – także zaczerwienienie i rozgrzanie skóry.

Co robić w przypadku przegrzania

Jeśli zauważyłeś u kogoś objawy świadczące o przegrzaniu organizmu:

- zaprowadź poszkodowanego w zacienione miejsce
- podaj mu chłodne napoje
- przyłóż zimne, mokre okłady
- w przypadku utraty przytomności:
 - ułóż go w pozycji półsiedzącej
 - spryskuj zimną wodą lub wachluj.

Uważaj podczas gorących dni

W czasie upałów może dojść do przegrzania organizmu oraz oparzenia słonecznego. Zwracaj uwagę szczególnie na osoby starsze i dzieci. Pytaj o ich samopoczucie, podawaj wodę.

Jeśli jest gorąco:

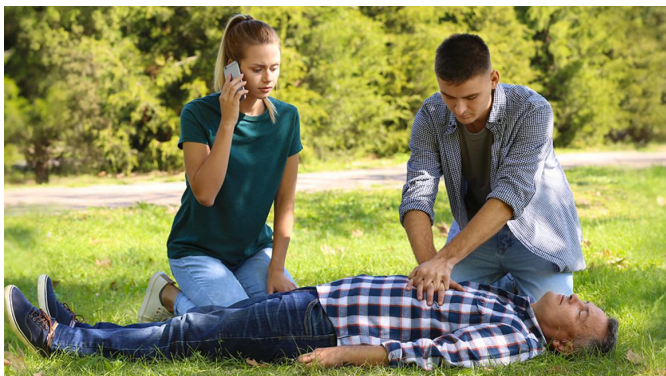
- pij dużo wody – w czasie upałów nawet do 4-5 litrów
- jedz sezonowe owoce – mają dużo wody
- utrzymuj ciało w chłodzie – noś luźne ubranie, nakrycie głowy, bierz zimny prysznic
- nie wychodź na zewnątrz w najgorętszej porze dnia – najlepiej między 10 a 17
- unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach
- unikaj alkoholu – nasila szkodliwy wpływ upału na organizm.

[Ze Zdrowiem nr 7, Pierwsza](#)

O udzielaniu pierwszej pomocy przeczytaj w magazynie [pomoc](#)

Jeśli jest zagrożone czyjeś życie lub widzisz nagły wypadek – dzwoń pod numer 999 lub 112.

Przeczytaj także



Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

Od dzisiaj w aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie



Kiedy słońce szkodzi

Gorące lato, długie plażowanie, uprawianie sportu w słońcu lub wielogodzinna praca w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu mogą zaszkodzić zdrowiu. Jak się chronić przed skutkami upału?



Gdy trzeba nagle ratować zdrowie i życie

Co się dzieje, gdy zadzwonisz pod numery alarmowe i przyjedzie karetka? Gdzie trafiają poszkodowani? Kiedy dzwonić po pogotowie?