

Paleltuma

Paikallinen paleltuma syntyy ruumiinosan altistuessa kylmälle ja lämpötilan laskiessa paikallisesti niin alas, että kudoksissa oleva vesi alkaa jäätyä. Paleltuman laajuutta on vaikea arvioida ennen sen sulamista. Pieniä ja lieviä paleltumia voi hoitaa itse kotona.

Yleistä

Suomen talvessa paleltumat ovat melko yleisiä, erityisesti lämpötilan laskiessa alle -20 asteen. Riskiä paleltuman syntymiselle lisäävät vaatteiden kostuminen ja tuuli. Myös tupakointi sekä erilaiset ääreisverenkiertoon vaikuttavat sairaudet ja lääkkeet voivat herkistää paleltumille. Paleltumia syntyy erityisesti korviin, nenään, sormiin, varpasiin ja poskiin. Kun lämpötila kehon ulkopuolella laskee, ihon ja ääreisosien verenkierto heikkenee elimistön pyrkiessä säilyttämään kehon ydinlämmön.

Pinnallinen paleltuma

Pinnallisessa paleltumassa paleltuma-alueen ihoa pistelee ja siinä saattaa esiintyä tunnottomuutta. Vähitellen kehittyy värinmuutoksia, iho muuttuu vahamaisen valkoiseksi ja tuntuu kovalta. Ihon tunnottomuuden lisääntyessä, myös kipu lakkaa.

Jalkaan voi syntyä pitkäaikaisen kylmän ja kostean altistuksen seurauksena ns. kylmävesivamma, jossa huonontuneen verenkierron seurauksena jalka turpoaa ja punoittaa sitä lämmitettäessä.

Syvä paleltuma

Paleltuman syventyessä vaurioituminen etenee myös ihon alaisiin kudoksiin. Iho on edelleen tunnoton ja kova, paleltunut raaja ei kestä kannattelua ja puristusvoima voi heikentyä. Iho saattaa muuttua sinerväksi ja turvonneeksi ja siihen ilmestyy rakkuloita. Vakavan paleltumisen seurauksena paleltunut ihoalue voi mennä kuolioon. Syvät paleltumat edellyttävät aina sairaalahoitoa. Suurin osa kudosaaurioista syntyy paleltuman sulamisvaiheessa käynnistyvän tulehdusreaktion seurauksena.

Itsehoito ja ensiapu

Paleltumavammoja ehkäistään parhaiten pukeutumalla oikein kosteutta ja kylmää eristäviin vaatteisiin ja huolehtimalla riittävästä nesteytyksestä sokeripitoisilla juomilla. Liikkuminen ylläpitää kehon ääreisosien verenkiertoa kylmissä olosuhteissa. Pakkasvoiteiden käyttöä ei suositella, sillä ne saattavat nimestään huolimatta lisätä paleltumariskiä.

Pienten, paikallisten ja pinnallisten paleltumien hoito onnistuu hyvin kotioloissa. Ensiavussa tärkeää on lämpimään ja suojaisaan paikkaan hakeutuminen. Paleltunutta aluetta voi aluksi lämmittää painamalla paleltumaa kevyesti kädellä. Paleltunutta aluetta ei saa hieroa eikä hangata.

Paleltunut alue lämmitetään nopeasti upottamalla se 37-42° C veteen noin 20-30 minuutiksi. Lämmittämisen aikana ihon värin ja tunnon pitäisi palautua normaaliksi ja kovettuman hävitä. Paleltumaa ei saa lämmittää avotulen lämmössä, koska tunnottomuudesta johtuen avotuli voi aiheuttaa palovamman. Lämmitetyn alueen voi suojata kuivilla vaatteilla.

Paleltuma-alueen lämmittäminen voi saada aikaan voimakasta kipua. Kipua voi hoitaa apteekista ilman reseptiä saatavilla tulehduskipulääkkeillä (esimerkiksi ibuprofeini). Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa. Paleltuneen kannattaa nauttia lämmintä juotavaa. Alkoholia ja tupakointia on vältettävä hoidon aikana.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- tunto, lämpö ja ihonväri paleltuma-alueella eivät palaudu normaaleiksi tunnin kuluessa.
- paleltuneelle iholle nousee rakkuloita.
- paleltuma-alue on laaja (esimerkiksi iso osa raajaa)

Aiheeseen liittyvää

- Paleltuma (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00315
- Lämpösairaudet ja kylmän aiheuttamat vammat (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00010
- Hypotermia (ruumiinlämmön lasku) (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00223

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021