

Auringonpistos ja ylikuumeneminen

Auringonpistos on elimistön liiallisen lämpiämisen muoto, jossa lämpörasitus kohdistuu ensisijaisesti päähän. Paras hoito on ennaltaehkäisy, viilentäminen ja riittävä nesteytys.

Yleistä

Elimistön liiallista lämpiämistä aiheuttavat yleensä fyysinen rasitus lämpimässä tai oleskelu kuumassa ympäristössä ilman viilennystä. Erilaiset riskitekijät, kuten huono fyysinen kunto, alkoholi, vanhuus, liikapaino ja monet lääkeaineet herkistävät lämmön aiheuttamille oireille. Auringonpistos on useimmiten seurausta päähän kohdistuneesta suorasta auringonpaisteesta, eikä siihen tarvita fyysistä rasitusta. Auringonpistoksen oireet johtuvat keskushermoston ärsytyksestä.

Oireet

Auringonpistoksesta kärsivä voi käyttäytyä epänormaalisti. Hän voi olla toiminnoiltaan hitaampi kuin yleensä, eksyneen oloinen tai hämmentynyt. Auringonpistoksen yleisimpiä oireita ovat:

- päänsärky
- pahoinvointi
- huimaus
- ärtyneisyys
- sekavuus

Auringonpistosta vakavammat tilanteet liittyvät usein elimistön kuivumiseen. Nestevarastojen huetessa lämmönsäätelyn kannalta välttämätön hikoilu loppuu. Ensimmäisinä oireina ilmaantuvat ruumiinlämmön nousu ja ihon kuivuminen. Oireina voi esiintyä myös ripulia, turvotusta ja lihaskouristuksia. Elimistön lämpötilan noustessa yli 40 C asteen tilanne muuttuu vakavammaksi. Henkilö muuttuu huonovointiseksi ja sekavaksi, hänen verenpainensa laskee ja hengitys muuttuu epäsäännölliseksi. Hoitamattomana ylikuumeneminen johtaa tajuttomuuteen ja henkilö voi saada kouristuskohtauksen.

Ennaltaehkäisy

Auringonpistoksen ja elimistön liiallisen lämpiämisen ennaltaehkäiseminen on tärkeää. Helteellä kannattaa pukeutua kevyesti ja suojata pää ja niska auringonpaisteelta esimerkiksi leveälierisellä päähineellä.

Kuumassa ja aurinkoisessa ympäristössä työskennellessä on tärkeää pitää riittävästi taukoja. Janon tunne on huono mittari nestehukan arvioimiseen. Siksi raskasta työtä tehtäessä täytyy muistaa juoda viileää nestettä säännöllisesti (1-2 dl nestettä 10-20 minuutin välein). Viilennysteholtaan paras juoma on vesi. Alkoholin, kahvin tai teen nauttiminen voivat pahentaa nestehukkaa. Riittävän suolan saannin voi varmistaa korvaamalla veden kivennäisvedellä, ellei kiinteään ruoan syöminen ole mahdollista. Nesteytyksestä on hyvä huolehtia vielä hetken aikaa rasituksen päätyttyä. Niukka, tummankeltainen virtsa on selkeä merkki elimistön kuivumisesta

Itsehoito

Auringonpistoksen itsehoidossa tärkeintä on viilentäminen ja nestehukan korjaaminen. Oireista kärsivä on tärkeä auttaa heti varjoon ja viileään lepäämään. Autettavan pää kannattaa asettaa kohoasentoon ja otsalle voi asettaa viileän kääreen. Ylimääräiset vaatteet kannattaa riisua. Autettavalle tarjotaan juotavaksi kylmää vettä.

Lämmön aiheuttamista oireista kärsivän iholle voi pirskotella ja valella vettä kehon lämpötilan alentamiseksi. Tuulettimista ja ilman mekaanisesta viuhdomisesta voi olla apua, sillä ilmavirta on tehokas viilentäjä. Pään, kaulan, kainaloiden ja lantion alueelle voi laittaa viilentäviä kääreitä tai kylmäpakkauksia. Viilentämisessä kannattaa huomioida, ettei kylmäpakkausta aseteta suoraan paljaalle iholle ja aiheuteta epähuomiossa paleltumavammoja.

Kuumuudesta johtuvaan jalkojen turvotukseen auttaa lepo, raajojen kohoasento ja runsas nesteiden nauttiminen. Pitkällisen rasituksen ja nestehukan seurauksena syntyviin lihaskramppeihin apua saa urheilujuomasta tai suolatusta vedestä (1/2 tl suolaa lisätään 2 litraan vettä).

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- auringonpistoksen oireista kärsivän vointi heikkenee
- hikoilu ja/tai virtsantulo loppuvat kuumassa ympäristössä oleskelun tai työskentelyn seurauksena

Jos auringonpistokseen liittyy sekavuutta, voimakasta uupumista tai hengitysvaikeuksia, on hoitoon hakeuduttava **heti**.

Aiheeseen liittyvää

- Lämpöhalvaus ja auringonpistos (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00298&
- Lämpösairaudet ja kylmän aiheuttamat vammat (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00010

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021