

Hitzeerschöpfung - Hitzschlag – Sonnenstich

Text: Udo Beier (DKV-Referent für Küstenkanuwandern (23/06/05)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Hitzschlag.pdf

	Hitzeerschöpfung	Hitzschlag	Sonnenstich
Charakteristikum:	Flüssigkeitsverlust	Wärmestau	Hirnhautreizung
Ursachen:			
Lufttemperaturen: hoch insbesondere: intensive Sonnenstrahlung	ja	ja	ja
Flüssigkeitsaufnahme: zu gering	ja		
hoher Verlust an Flüssigkeit & Mineralien	ja		
Wärmeabgabe: zu gering		ja	
Witterung: schwül		ja	
körperliche Anstrengung	ja	ja	
zu warme Kleidung	ja	ja	
fehlende Kleidung insbes, Kopf-/Nackenschutz	ja	ja	ja
mangelhafte körpereigene Temperaturregelung	ja	ja	
Schweiß: kann nicht verdunsten		ja	
keine Schweißproduktion		ja	
Erkennungsmerkmale:			
Anzeichen erst Stunden später			ja
Haut: gerötet, später blass, mit kaltem, klebrigen Schweiß bedeckt (schweiß-nasse Kleidung)	ja		
Haut am ganzen Körper: warm, trocken, gerötet		ja	
Kopf: rot & heiß			ja
Puls: schnell und flach	ja ja	ja	
Körpertemperatur: über 40°		ja	
Schwindelgefühl	ja	ja	ja
Gang: taumelnd		ja	
Übelkeit, u.U. Erbrechen		ja	ja ja
Kopfschmerzen		ja	ja
Nackensteifigkeit			ja
u.U. Krampfanfall	ja		ja
Frösteln, Zittern	ja		
evtl. Bewusstseinstörung/-losigkeit	ja	ja	ja
Gefahren:			
Flüssigkeitsverlust/Mineralienverlust	ja		
Volumenmangelschock durch Blutgefäßerweiterung	ja		
Organschäden		ja	ja
Reizung der Hirnhäute			ja
Hirnhautentzündung			ja
Herz-/Kreislauf-Stillstand		ja	
Lebensgefahr!	ja	ja	ja
Maßnahmen:			
kühlen schattigen Ort aufsuchen	ja	ja	ja
betreuen & beruhigen	ja	ja	ja
Vitalfunktionskontrolle: Bewusstsein/Atmung/Puls	ja	ja	ja
Schocklage: Beine erhöht	ja		
flache Lage: Oberkörper erhöht		ja	ja
Wärmeerhaltung	ja		
Getränkezufuhr	ja	ja	ja
Kleidung: öffnen		ja	ja
kühlen des Körpers, insbesondere: Kopf, Hals		ja	ja
Notruf absetzen	ja	ja	ja

Literatur:

H.Karutz/M.v.Buttler: dtv-Atlas "Erste Hilfe" (1999)

M.Kohlfahl: Medizin auf See. Erste Hilfe - Weitere Behandlung – Diagnose (1995)