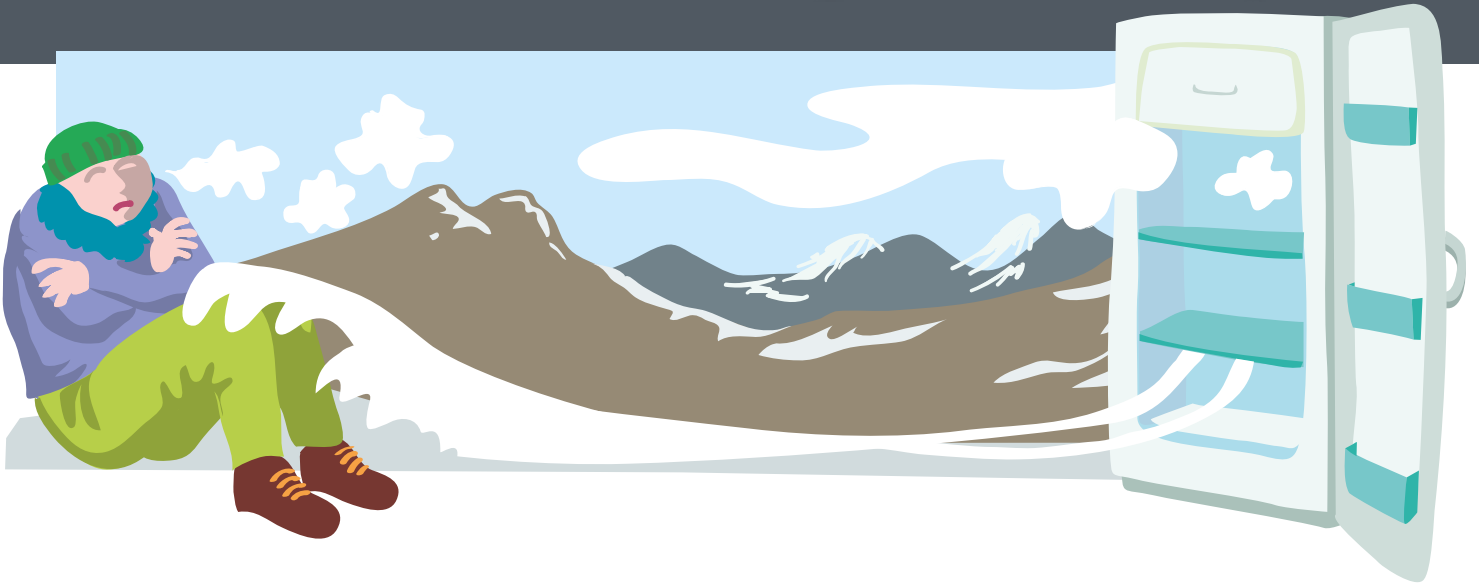


/ONDERKOELING vervelend of gevaarlijk?



Als je het koud hebt dan is dat vervelend, maar meestal niet schadelijk. Je kunt veel ongemak voorkomen als je bij de planning van je tocht al hebt nagedacht over wat je kunt doen om warm te blijven. Voldoende eten bijvoorbeeld, extra kleding aantrekken en beschutting zoeken vóórdát je het koud krijgt of erger, onderkoeld raakt.

Onze omgeving is vaak kouder dan de temperatuur waarbij ons lichaam optimaal functioneert (37 °C). Het temperatuurregelcentrum in onze hersenen zorgt ervoor dat de belangrijkste organen (hersenen, hart, longen en nieren) toch warm genoeg blijven. Eerst wordt de bloedtoevoer naar de huid, armen en benen verminderd. Zo wordt het temperatuurverschil tussen ons lichaamsoppervlak en de omgeving kleiner, waardoor er minder warmte verloren gaat. Dit heet wel tot gevolg dat uitstekende lichaamsdelen zoals onze neus, oren, tenen en vingers sneller bevriezen.

VERSCHILLENDE STADIA

Wanneer onze kerntemperatuur onder de 36 °C zakt, spreken we van onderkoeling. Hoe je dan moet handelen, is afhankelijk van het stadium van onderkoeling. Bij iemand die nog een helder bewustzijn heeft, rilt en/of klappertandt (stadium 1, kerntemperatuur 35-36 °C), zijn een droge, windvrije omgeving, extra kleding en warme voeding en dranken vaak voldoende om weer op te warmen. In dit stadium is bewegen niet schadelijk en de warmte die hierbij wordt geproduceerd, draagt bij aan het opwarmen.

BEPERK WARMTEVERLIES

Zodra een onderkoeld persoon niet meer rilt en klappertandt, of een gedaald bewustzijn heeft, spreken we van stadium 2 tot 4 (kerntemperatuur 34 °C of lager). Omdat hierbij levensbedreigende hartritmestoornissen kunnen optreden, moet je zo snel mogelijk professionele hulp (112 of de bergredding) inschakelen. Beweeg het slachtoffer zo min mogelijk; beweging kan er namelijk voor zorgen dat het koude bloed vanuit de armen en benen naar de kern wordt verspreid. Dit leidt tot verdere afkoeling van het hart en daarmee hartritmestoornissen. Probeer verder warmteverlies te beperken door met name de romp en het hoofd te isoleren met kleding en dekens.

Plaats warmtebronnen op de romp, altijd met een laagje kleding tussen de huid en de warmtebron om brandplekken te voorkomen. Plaats de warmtebron niet op armen en benen, omdat de bloedvaten door de warmte verwijden en daardoor het koude bloed uit de ledematen terugstroomt naar het hart. ▲

Bron: Hoogtelijn - NKBV