

Overlevelse i koldt vand – også med hjertestop

Tilsyneladende ingen vejrtrækning, puls og hjerteslag samt blålig hud indikerer ikke nødvendigvis et dødt offer, forklarer Forsvaret, der vil gøre de danske sejlere klogere, hvis ulykken indtræffer.

Artikel fra Min Båd, 27/7-2015.



Der er stor forskel på, hvor hurtigt afkølingen og de forskellige stadier af hypotermi (underafkøling) indtræder. Det afhænger ikke mindst af din påklædning og reaktion, hvis du er faldet i vandet.

Du kan med andre ord købe dig tid til at blive fundet i live ved at træffe de rette forholdsregler på forhånd samt opføre dig hensigtsmæssigt i nødsituationen.

Kom hurtigt op af vandet

Koldt vand dræner kroppen for varme 32 gange hurtigere end luft! Derfor bør al fokus være på at komme hurtigst muligt ud af vandet.

Sejler du i en lille båd, bør du være trænet i at vende den i tilfælde af kæntring. Samtidig bør du være trænet i at redde dig selv op i båden igen.

Kan båden ikke vendes, skal du klatre op på bunden af den. De fleste småbåde, der er fyldt med vand, kan stadig godt bære vægten af et par personer.

Drop bevægelse

At træde vande eller svømme øger flowet af koldt vand omkring dig, og derfor øges varmetabet betydeligt.

Hjertet vil pumpe varmt blod til musklerne i arme og ben, hvor det bliver afkølet meget hurtigere end i selve kroppen.

Kroppens naturlige reaktion på kulde er at mindske flowet af blod til alt andet end de vitale organer som hjerte, lunger og hjerne. Ved at bevæge dig kraftigt, modarbejder du altså kroppens naturlige forsvar mod kulden.

Langt de færreste mennesker kan svømme en kilometer i bare 10 grader varmt vand.

To muligheder

Er du derfor havnet i vandet, og kan du ikke komme op af vandet ved egen hjælp, må du tage et kritisk valg.

Enten må du forsøge at komme i land ved egen hjælp, eller du må indtage en varmebesparende positur i vandet og vente på hjælpen.

Hvis andre har opdaget, at du er i nød, vil hjælpen i danske farvande sjældent være længe om at nå frem.

Bær tøj af uld

At svømme eller træde vande kan nedsætte tiden for overlevelse med 50 procent eller mere afhængigt af, hvilken påklædning du har på.

Uld er det naturlige materiale, der holder bedst på varmen, når det er vådt.

Er du havnet i vandet uden redningsvest, er det ekstra vigtigt at undgå panik. Luft, der er fanget i tøjet, kan give opdrift og spare dig for kostbare kræfter til at holde dig oven vande.

Kryb sammen

Kroppen har størst varmetab fra hoved, nakke, armhuler, bryst og lyske.

Mindsk varmetabet fra disse områder ved at krybe mest muligt sammen, så du mindsker gennemstrømning af koldt vand.

Hvis I er flere i vandet, skal I krybe tæt sammen med ansigtet mod hinanden for at holde på varmen.

Ikke nødvendigvis død

Et bevidstløst menneske, der har ligget længe i koldt vand, udviser en række tegn, der normalt indikerer, at vedkommende er død:

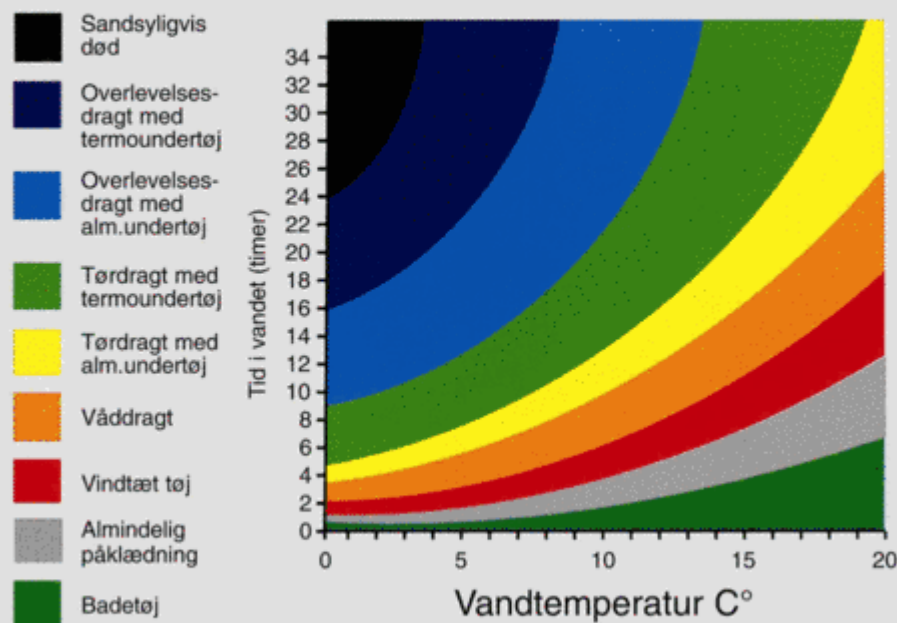
- Blålig hud
- Tilsyneladende ingen vejrtrækning
- Tilsyneladende ingen puls eller hjerteslag
- Pupiller reagerer ikke på lysændringer

Ved ulykker i koldt vand betyder disse karakteristika ikke nødvendigvis, at offeret er dødt. Tværtimod kan det netop være tegn på, at kroppens naturlige forsvar mod kulden virker.

Energiforbruget sænkes til et absolut minimum, og cirkulationen af varmt blod koncentrerer omkring hjerte, lunger og hjerne. Hjerterytmen kan sænkes helt ned til 6-8 slag per minut.

Død på grund af kulde

Bevidstløshed indtræffer tit på halvdelen af den tid, der er angivet i skemaet.



Kvaliteten af en dragt og en persons fysik kan ændre den anførte rækkefølge. Kurvernes usikkerhed øges med stigende vandtemperatur.

Tilkald hjælp uanset

Refleksen er afhængig af offerets alder. Jo yngre, jo bedre fungerer forsvarsmekanismen.

I Danmark har vi et tilfælde, hvor et barn er kommet sig fuldstændigt efter at have haft forhindret vejrtrækning. Jo koldere vand offeret har ligget i, jo mere udtalte er kroppens forsvarsmekanismer også.

Refleksen er især afhængig af, om offerets ansigt har været påvirket af koldt vand.

Personer, der findes med ansigtet nede i vandet, må således ikke

på forhånd afskrives som døde. Det er derfor altid vigtigt at tilkalde hjælp øjeblikkeligt og iværksætte den rette førstehjælp, selvom offeret tilsyneladende ser dødt ud.

Brug redningsvest

En redningsvest kan betyde, at du kan genoplives med få eller ingen mén trods voldsom underafkøling og sågar længerevarende hjertestop.

Ved kraftig nedkøling sænkes iltforbruget i kroppen til omkring en fjerdedel.

Det forlænger tiden, hvor du effektivt kan genoplives, efter at kulden har forårsaget hjertestop. Årsagen er, at kroppens forsvar mod kulden er bedst, så længe blodet cirkulerer, og derfor er det vigtig at udsætte et hjertestop så længe så muligt.

Undgå drukning – få hjertestop

Falder du i vandet uden redningsvest, vil du typisk drukne på grund af udmattelse, længe inden kroppen har nået en indre temperatur, hvor iltforbruget er sænket dramatisk.

En krop uden blodcirkulation holder bedre på varmen, men paradoksalt nok er det u hensigtsmæssigt i en genoplivningssituation, fordi iltforbruget i organerne ikke samtidig sænkes, og dermed tager de hurtigere skade.

Det er altså langt mere sandsynligt at blive genoplivet med succes, hvis du undgår at drukne, og i stedet får hjertestop af kulde – hvor dramatisk det end kan lyde.

Ved at bære redningsvest køber du dig altså tid til i første omgang at blive fundet og dernæst at blive genopvarmet eller genoplivet.

Din egen adfærd er således meget afgørende for, om det er muligt at redde dit liv.

Hvad sker der i koldt vand?

Den normale indre kropstemperatur er som bekendt 37 grader. Rystelser og kuldefornemmelse indtræder ved cirka 35 grader.

Åndsevner påvirkes ved omtrent 34,5 grader. Tab af bevidsthed ved 30 grader. Døden indtræffer ved cirka 26 grader. Der kan dog være betragtelige udsving fra person til person.

1. Kuldechok

Den første fare ved at falde i koldt vand er chok og panik. Det første kuldechok kan i sjældne tilfælde forårsage øjeblikkeligt hjertestop.

Overlevende nødstedte har også fortalt, hvordan luften drives ud af lungerne ved det første møde med koldt vand, hvilket kan forårsage en ukontrolleret indånding, imens hovedet stadig er under vand.

2. Desorientering

Forbigående desorientering hvor den nødstedte kæmper "hjælpeløst" i vandet for at genvinde retningsfornemmelsen er rapporteret.

3. Tab af muskelstyrke

Koldt vand kan hurtigt afkøle lemmer i en sådan grad, at de bliver ubrugelige. Blot at stramme stropperne på en redningsvest eller holde fast i en redningsline eller kanten af en båd, kan være umuligt.

4. Tab af dømmekraft

Kulden påvirker dømmekraften og evnen til at handle rationelt.