



Paleltumilta suojautuminen

Paleltumavammat ovat yleisiä Suomessa. Yli 4 % pojista ja 2,4 % tytöistä saa rakkulavaiheen paleltumavammoja, näistä 60% jääjonkinasteisia pysyviä vauvoja. Paleltumavammojen ehkäisyssä ilmaston, ilmanalaan ja aiottuun fyysiseen aktiviteettiin sopiva vaatetus ja varustus on tärkeintä. Tupakointi, väsymys, tarkkaavaisuuden väheneminen, valkosormisuus ja tarisevien koneiden käyttö lisäävät paleltumariskiä.

Suojautumisessa riittävä ja kulloiseenkin aktiviteettiin sopiva vaatetus on tärkeää. Kuivat vaatteet suojaavatuomattavasti paremmin kuin kosteat ja hikiset vaatteet. Kerrospukeutuminen useammalla ohuella vaatekerralla suojaa yksittäistä paksua vaatetta paremmin. Vartalon ydinlämmönsäilymisestä huolehtiminen auttaa myös raajojen ja sormien ja varpaiden lämpimänä pitämisessä.

Pää on hyvä suojata päähineellä ja pakkasella voi käyttää vielä apuna kasvosuojusta. Kasvosuojuksen ja erityisesti hengityssuojaimen (lämpökennon) käyttö mahdollistaa liikkumisen 10-20 astetta kylmemmässä ilmassa kuin ilman kasvosuojaa. Huppu, joka ulottuu noin 5 cm kasvojen etupuolelle käyttö lisää myös kasvojen suojaa ja viimein jäähdyttävä vaikutus vähenee noin 30%, mikäli viima käy takaa tai sivusta suojausvaikutus on vielä parempi. Juuri ennen ulkoilmaan menoa pakkasella ei kannata pestä kasvoja eikä laittaa pakkasvoiteita.

Käsien suojauksessa kintaat ovat sormikkaitatehokkaammat, koska kintaissa on suhteessa vähemmän lämpöä hukkaavaa pintaa. Mikäli pakkasessa joutuu käsittelemään työkaluja tai muita esineitä, kannattaa pitää käsineitä, tarkoissa töissä voi pitää ohuita aluskäsineitä. Suora kosketus kylmään esineeseen voi aiheuttaa kosketus paleltumia (kuten kuuma esine ja palovammat). Sormettomista hanskoista on myös hyvä apu käsien lämpimänä pitämisessä.

Jalkojen suojauksessa ovat kuivat ja riittävän väljät kengät tärkeät. Kiristäviä sukkia on syytä välttää ja mikäli sukat kostuvat, ne on syytä vaihtaa mahdollisimman pian kuiviin. Kenkien lämpöeristävyyttä voi parantaa irtopohjallisilla. Varpaat kylmettyvät ja paleltuvat helposti ja niiden lämmittäminen kenkään on vaikeaa, paras tapalämmittää varpaita on liike ja kävely, jolloin varpaiden verenkierto tehostuu ja kehon lämpötiloista huolehtiminen.

Tärkeää on tunnistaa uhkaavan paleltuman ensioireet, kipu, ihon valkoisuus ja tunnottomuus, jolloin on syytä välittömästi ryhtyä toimenpiteisiin, jotta paleltumavammaa ei pääse kehittymään.

Paleltumien hoito

Paleltuma on suomalaisille tuttu talvikauden vaiva, jonka kohde on erityisesti iho ja raajojen syvemmät paleltumat. Paleltumavammana on kylmässä oleskelusta tai kosketuksesta kylmään esineeseen aiheutunut kudon vaurio.

Paleltumavammat liittyvät yleensä talvikuukausiin ja keskimäärin paleltumat on suomalaisen sairaalainvointin mukaan saatu -20 asteen pakkasella, -15 asteen jälkeen paleltumien ilmaantuminen lisääntyi jyrkästi. Suurimman riskin ammattiryhmät ovat merenkulkijat, poromiehet ja maanviljelijät. Suomalaisesta aikuisväestöstä noin 0,9 % saa vuosittain vähintään rakkulavaiheen paleltumavamman. Nuorissa ikäluokissa 14-18 vuotiailla pojilla 4,1 % ja tytöillä 2,4 % esiintyy tällaisia paleltumavammoja.

Ensioireet paleltumassa ovat kipu, ihonvalkoinen alue ja myöhemmin tunnottomuus.

Paleltumavamman oikea ensihoito on tärkeää. Parasta on nopeasti tehty paleltuneen kudoksen lämmitys upottamalla +40 – +42 asteeseen veteen ja pidetään siellä 20–30 minuuttia. Ennen raajan lämmitystä olosuhteiden täytyy olla sellaiset, että raaja ei pääse jäätymään uudelleen. Ennen nopeaa lämmittämistä voidaan paleltunutta aluetta hieroa varovasti jollakin pehmeällä materiaalilla. Paleltunutta raajaa ei saa alkaa sulattaa avotulen lämmössä. Hypotermiassa koko kehon lämmitys on tarpeen.

Paleltumavammaa tulee käsitellä varovasti pyrkien säilyttämään mahdolliset rakkulat ehjinä. Vamma voidaan peittää pehmeillä, lievästi kompressoivilla sidoksilla tai hoitaa avoimena. Paleltunutta raajaa on hyvä pitää koholla. Näin estetään raajan turpoamista. Vamma-alueen puristusta ja hankausta pitää välttää. Myös tupakointi ja alkoholioivat kiellettyjä hoidon aikana. Raajan aktiivinen, omatoiminen liikehoito, esimerkiksi allasvoimistelu, aloitetaan heti. Fysioterapeutin antama passiivinen liikehoito ei suositella, mutta muuten fysioterapeutin apu voi olla tarpeen.

Paleltumakipu on voimakkainta sulamisvaiheessa ja heti sen jälkeen, ja silloin joudutaan usein turvautumaan vahvoihin huumeisiin kipulääkkeisiin. Muissa vaiheissa tulehduskipulääkkeet ovat osoittautuneet hyviksi paleltumakivun lääkkeiksi. Paikallisesti voidaan käyttää antibioottivoiteita, jos epäillään pinnallista tulehdusta. Syvemmissä tulehduksissa on syytä aloittaa antibioottihoito ja varmistaa, että jäykkäkouristusrokotussuoja on kunnossa. Paleltumavammojen hoidossa on kokeiltu hyvin paljon erilaisia kemiallisia menetelmiä, mutta selviä positiivisia tuloksia niiden vaikuttavuudesta ei ole saatu, joten niitä ei käytetä rutiinimaisesti.

Kirurginen hoito

Varhaisvaiheessa ei kirurgiseen kudosten poistoon pitäisi ryhtyä, jos ei kyseessä ole syvä infektio ja uhkan mahdollinen verenmyrkytys. Joskus kuitenkin joudutaan varhaisvaiheessa tekemään kiristävän paleltuma alueen halkaisu paineen alentamiseksi. Joskus kuolion menneen rajan tai sen osia joudutaan amputoimaan, tämä tehdään yleensä vastakuukausia paleltumasta, jotta kaikki mitä on säästettävissä säästyy.

Jari Havela
Urheilulääkäri