

Erste Hilfe bei Hitzschlag und Sonnenstich

Hannover, 21.05.2024 - Der Sommer 2023 war der weltweit heißeste seit Beginn der Temperaturaufzeichnungen, Tendenz steigend. Wer nicht aufpasst, kann schnell einen Sonnenstich oder gar einen Hitzschlag erleiden. Die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt, was in diesen Fällen zu beachten und welches Verhalten zu vermeiden ist. Am 5. Juni findet der bundesweite Hitzeaktionstag statt. Niedersächsische Apotheken machen an diesem Tag darauf aufmerksam, wie wichtig eine gute Vorsorge für extreme Hitzeereignisse ist.

Symptome Sonnenstich

Der Sonnenstich ist die unmittelbare Folge einer übermäßigen Erwärmung der Schädeldecke durch intensive Sonnenstrahlen. Das reizt die Hirnhäute und kann zu einer Schwellung führen, die sich auf das Gehirn auswirken kann. Kopfschmerzen und Übelkeit bis zum Erbrechen sind die Folge. Charakteristisch sind zudem Nackensteifigkeit oder Nackenschmerzen als Ausdruck der Hirnhautreizung, ein roter Kopf, Kopfschmerz und Desorientiertheit. Die Körpertemperatur ist normal.

Symptome Hitzschlag

Der Hitzschlag ist gefährlich und kann sogar lebensbedrohlich sein. Durch Flüssigkeitsmangel bildet der Körper weniger Schweiß, in extremen Fällen versiegt die Schweißproduktion ganz. Es kommt zum Wärmestau und die Körpertemperatur steigt. Durch starke Hitze und körperliche Belastung steigt die Körpertemperatur schnell auf über 39 Grad Celsius an. Ein Hitzschlag tritt bei warmer und gleichzeitig feuchter Luft auf, wenn die überschüssige Wärme nicht durch kühlenden Schweiß abgeleitet werden kann. Dies ist zum Beispiel bei Gewitterlagen oder bei Veranstaltungen in geschlossenen Räumen mit schwüler, unbewegter Luft der Fall. Neben der erhöhten Körpertemperatur sind zunächst rote Haut, später zunehmende Blässe und aschfahles Aussehen, sowie Kopfschmerz, Schwindel, Erbrechen mit Blutdruckabfall und Bewusstseinsstörungen typische Symptome.

Behandlung bei Sonnenstich

Zunächst muss die Patientin oder der Patient aus der Sonne. Der Kopf sollte mithilfe nasser Tücher gekühlt werden. Niemals sollte der ganze Körper heruntergekühlt werden, vielmehr ist es wichtig, die Körperwärme unbedingt zu erhalten. Weiterhin ist es sinnvoll, die Kleidung für eine bessere Durchblutung zu lockern. Ist die oder der Betroffene bei Bewusstsein, sollte ihr oder ihm Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee oder isotonischen Getränken angeboten werden. Alkohol ist tabu.

Behandlung bei Hitzschlag

Bei einem Hitzschlag müssen Betroffene sofort aus der Hitze gebracht und ein Notarzt gerufen werden. Der ganze Körper muss langsam gekühlt, Atmung und Bewusstsein kontrolliert werden. Erste Hilfsmaßnahmen sind: Kleidung lockern, der betroffenen Person Luft zufächeln und den Körper mit feuchten Umschlägen langsam und kontrolliert kühlen. Ist er oder sie ansprechbar, sollte der Oberkörper höher gelagert werden. Eine bewusstlose Person ist bis zur Ankunft der Notärztin oder des Notarztes in der stabilen Seitenlage zu halten.

Vorbeugung

Für alle gilt: Viel trinken und insbesondere in der Mittagszeit die direkte Sonneneinstrahlung meiden. Gerade Seniorinnen und Senioren vergessen häufig zu trinken und das ist gefährlich. Denn für ältere Personen mit chronischen Erkrankungen besteht bei hohen Temperaturen die Gefahr von Stürzen, Austrocknung, Verwirrtheit und Kreislaufkollaps oder -stillstand. In Zimmern helfen Jalousien und Vorhänge vor den Fenstern, um die Hitze draußen zu lassen. Ein feuchter Waschlappen oder Umschläge auf der Stirn oder im Nacken, den Unterarmen und Beinen kühlen. Der Luftstrom von Ventilatoren im Zimmer oder Taschenventilatoren für das Gesicht können ebenfalls hilfreich sein. Es sollte immer ausreichend Wasser oder Saftschorle als Erinnerung griffbereit in Sichtweite stehen. Wichtig ist, dass Pflegende, Angehörige und Nachbarn ältere Menschen regelmäßig an das Trinken erinnern. Das geht auch mit einem Telefonanruf. Das Essen sollte an heißen Tagen umgestellt werden, leichte Kost wie Obst und Gemüse entlastet den Körper. Menschen jedes Alters sollten direkte Sonne meiden und Sonnenschutzcremes mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Hält man sich draußen auf, sind eine Kopfbedeckung und luftige Kleidung, die dem Körper ein leichtes Schwitzen ermöglicht, elementar. An heißen Tagen ist eine dünnere Bettdecke oder ein luftiges Laken wichtig für einen erholsamen Schlaf. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die Kopfbedeckung ganz besonders wichtig, da der Kopf im Verhältnis zum Körper bei Kindern viel größer und die Schädeldecke dünner ist als bei Erwachsenen. Ebenso fehlt schützendes Haar. Ein Sonnenschirm bietet zusätzlichen Schutz.

Schwere körperliche Belastungen gilt es zu vermeiden. Wer sich beruflich oder privat bei großer Hitze oder hoher Luftfeuchtigkeit viel bewegen muss, sollte sich dieser besonderen Situation bewusst sein, sehr viel trinken und ausreichend Pausen einplanen. Als Faustregel gilt: Der Urin sollte immer mindestens hellgelb sein.

Sportlerinnen und Sportler sollten auf eine gute Mineralstoffversorgung, insbesondere mit Magnesium, achten. Hier hilft ein Gespräch mit der Apothekerin oder dem Apotheker.

Die Lichtempfindlichkeit der Haut kann durch einige Arzneimittel erhöht werden und Hautreaktionen auslösen. Patientinnen und Patienten sollten sich in der Apotheke beraten lassen, welche Arzneimittelgruppen betroffen sind und wie sich richtig schützen.

Lagerung von Medikamenten bei Hitze

Hitze beeinflusst nicht nur Menschen, sondern kann auch die Wirkung von Arzneimitteln beeinträchtigen oder aufheben. Beispielsweise kann es passieren, dass Zäpfchen aus Hartfett schmelzen, manche Wirkstoffe in Tabletten ihre Wirksamkeit einbüßen und sich Salben, Gele sowie Cremes zersetzen. Grundsätzlich sollten Medikamente kühl und trocken bei 15 bis 25 Grad Celsius gelagert werden. Arzneimittel, die kühl, das heißt bei 2 bis 8 Grad Celsius, gelagert werden müssen, sollten in einer Kühlbox transportiert werden und nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank. Ist der Kühlschrank bereits voll, bietet sich eine Kühltasche als Alternative an. Die Kühltasche sollten zwei bis drei Mal am Tag gewechselt werden und nicht in direkten Kontakt mit den Arzneimitteln kommen. Zur Isolation eignen sich Plastik, Karton oder Papier. Die Kühltasche sollte im kühlssten Raum der Wohnung stehen. Apothekerinnen und Apotheker beraten zur richtigen Lagerung und zum Transport von Arzneimitteln.

Bundesweiter Aktionstag

Zunehmende Hitze gilt als das größte durch den Klimawandel ausgelöste Gesundheitsrisiko in Deutschland. Am 5. Juni 2024 findet daher der zweite Hitzeaktionstag statt, der mit vielen Aktionen, Veranstaltungen und Informationsmaterialien auf die Bedeutung des Hitzeschutzes aufmerksam macht. Teilnehmen können sowohl Institutionen und Verbände als auch Einzelpersonen. Das gemeinsame Ziel ist, Deutschland hitzeresilient zu machen. Um dies zu erreichen, haben sich über 30 bundesweit aktive Verbände und Institutionen aus dem Gesundheitssektor und anderen

Bereichen zu einem Bündnis zusammengeschlossen, das von einem Kernteam mit Vertreterinnen und Vertretern des Arbeiterwohlfahrt Bundesverbands, der Bundesärztekammer, des Deutschen Pflegerats, des GKV-Spitzenverbands, des Hausärztinnen- und Hausärzteverbands und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) koordiniert wird. Weitere Informationen sowie das Programm und die Möglichkeit mitzumachen finden Interessierte unter <https://hitzeaktionstag.de/>.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

www.facebook.com/apokammer.nds

www.gesundheit-dossier.de

<https://www.apothekerkammer-niedersachsen.de/>