

Hitzeerkrankungen

Hitzschlag

Der Hitzschlag ist eine lebensbedrohliche Erkrankung. Es handelt sich um eine Überlastung der Thermoregulation – Hitze kann vom Körper nicht mehr ausreichend abgegeben werden. Die Körpertemperatur gerät außer Kontrolle und steigt rasch an auf bis zu 41 °C. Als Folge kommt es zum Versagen mehrerer Organsysteme und im Extremfall in weniger als 24 Stunden zum Hitzetod.

Ein Hitzschlag tritt meist in Folge oder in Zusammenhang mit einer körperlichen Anstrengung auf und kann sich sehr schnell entwickeln (innerhalb von 1 bis 6 Stunden).

Vorzeichen:

Ungewöhnliche Unruhe, heiße, trockene und rote Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Eintrübung bis zur Bewusstlosigkeit.

Maßnahmen:

Bis zum Eintreffen des Arztes muss der Betroffene an einen kühlen Ort gebracht werden. Sofern er noch bei Bewusstsein ist, zu trinken anbieten, die Kleidung lockern, für Luftzug sorgen und mit feuchten Umschlägen oder Kältekompressen kühlen.

Sonnenstich

Der Sonnenstich ist eine Sonderform des Hitzschlags. Durch starke Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf kann es zu einer Entzündung der Hirnhäute und zu einer gefährlichen Schwellung des Hirngewebes kommen.

Vorzeichen:

Starke Kopfschmerzen, Lichtscheue, Nackensteifigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Bewusstseinstörung. Der Kopf ist hochrot und warm, der restliche Körper meist kühl.

Maßnahmen:

Der Betroffene ist an einen schattigen, kühlen Ort zu bringen, mit nassen Tüchern zu bedecken. Bei ausgeprägter Symptomatik ist der Notarzt zu verständigen.

Hitze kollaps/Hitzeerschöpfung

Dies sind die häufigsten und milderen Formen einer Hitzeerkrankung.

Ein Hitze kollaps ist ein wärmebedingter Kreislaufzusammenbruch mit plötzlich auftretender Bewusstlosigkeit, oft beim Wechsel vom Sitzen zum Stehen (Schwarz werden vor den Augen) und ist in der Regel von kurzer Dauer.

Eine Hitzeerschöpfung ist ein langsam zustande kommender Kreislaufzusammenbruch durch Abnahme der zirkulierenden Blutmenge infolge Austrocknung (Wasser- und Salzverlust) und kann von Hitze krämpfen begleitet werden.

Vorzeichen:

Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Herzklopfen.

Maßnahmen:

Die Betroffenen sind sofort flach zu lagern in kühler Umgebung, beengte Kleidung öffnen, kalte Kompressen, kochsalzhaltige Getränke trinken lassen. Sollten die Symptome länger als eine Stunde anhalten oder sich verschlimmern, muss ärztliche Hilfe geholt werden.

Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe sind krampfartige Muskelschmerzen, meist in Armen und Beinen, die höchstens einige Minuten andauern. Sie werden durch Salz- und Flüssigkeitsverlust bei starkem Schwitzen verursacht.

Vorzeichen:

Oft geht Muskelkrämpfen eine erhöhte Reizbarkeit voraus.

Maßnahmen:

Nach Flüssigkeitszufuhr und einer Ruhepause in kühler Umgebung bilden sich die Beschwerden meist schnell zurück.

Bei folgenden Symptomen einer Hitzeschädigung sollte immer der Notarzt/Rettungsdienst (112) verständigt werden:

- heftigste Kopfschmerzen
- unstillbares Erbrechen
- sehr hohe Körpertemperatur (Über 39 °C)
- plötzliche Verwirrtheit
- Krampfanfälle
- Bewusstseinstäubung/Bewusstlosigkeit
- Kreislaufschock

12/2010