

Uppumine



Marju Peärnberg

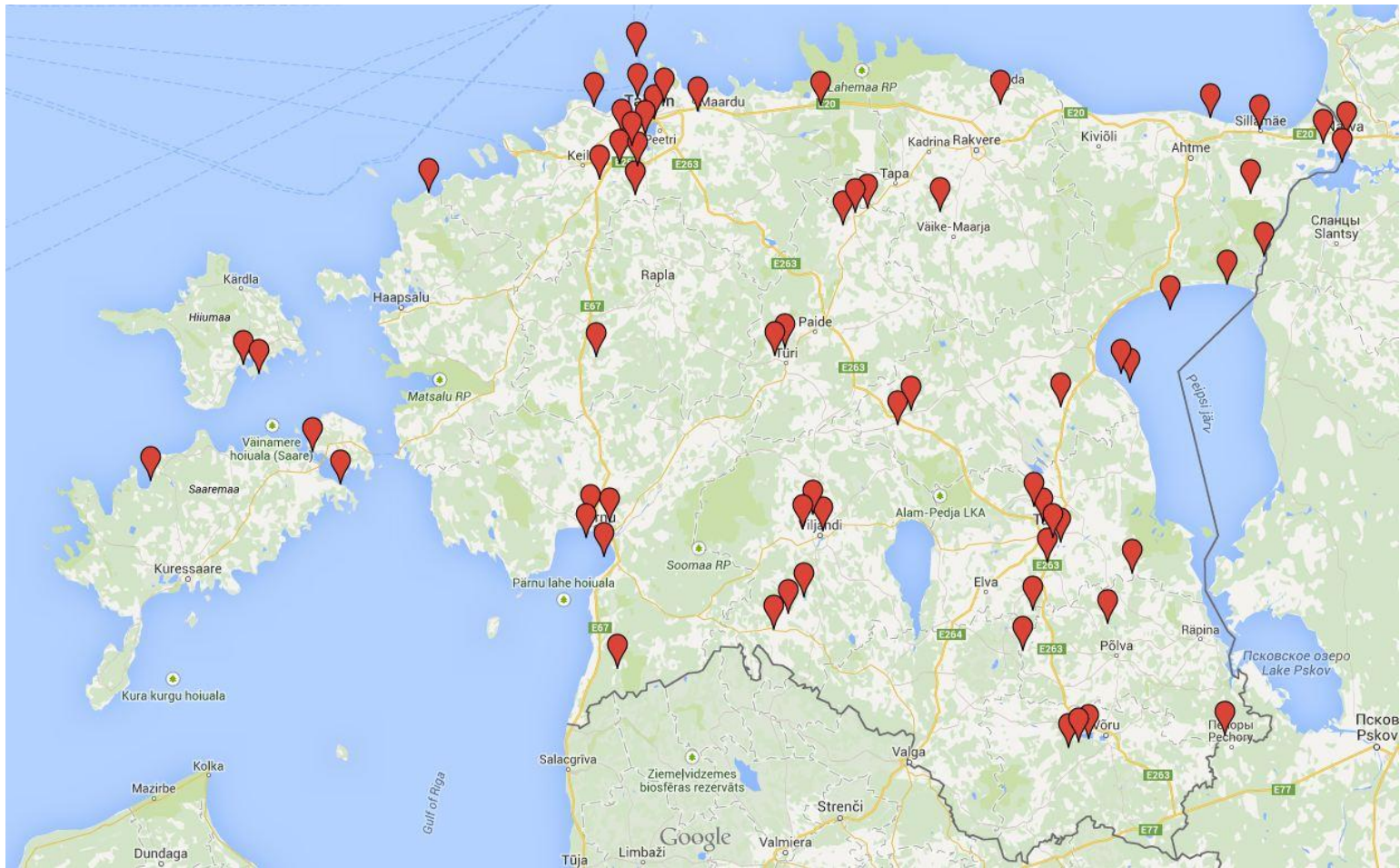
Statistika

Aasta	Uppunute arv	Aasta	Uppunute arv
1995	204	2011	55
1996	102	2012	54
1997	164	2013	56
1998	97	2014	68
1999	164	2015	31 (okt)

Uppunu esmaabi

- [ERC 2015 algoritm](#)

Uppunud 2014



Uppumine

- Uppumisel on surma põhjuseks lämbumine veekeskkonnas
- Õhk ei pääse kopsudesse, sest vett on tunginud kopsu, kõrikramp

Raskusaste	Definitsioon	Surevus (%)
1	Norm. kopsufunktsioon, köha puudub	0
2	Auskultatsioonil kopsudes üksikud räginad	0.6
3	Äge kopsuturse, art. vererõhk normis	5.2
4	Äge kopsuturse koos arteriaalse hüpotensiooniga	19.4
5	Isoleeritud hingamiseseiskus	44
6	Südame- ja hingamiseseiskus	93

Uppumise põhjused

- Alkoholijoove (45%)
- Jahtumine
- Krambisündroom, epilepsia (langetõbi)
- Veesport, traumatism
- Laste jätmine järelevalveta (hinda riske)
- Ravimid
- Ujumisoskuse puudumine
- Võimete ülehindamine
- Ehmatus (näit vette kukkumine)

Ennetus

- Valvega rand
- Ujumisoskus
- Tiikide piiramine laste eest
- Enne vette minekut hinda:
 - Vee temperatuur
 - Vee sügavus
 - Vee voolu ja lainetust
 - Kaldaid
 - Väldi vettehüppeid tundmatus kohas

Ennetus

- Uju alati tulnud teed kalda poole (märk kaldal) või kaldaga paralleelselt
- Ära jäta lapsi järelvalveta, ujumise abivahendid ohtlikud
- Päästevest paadis peab stöötle tasakaalu signaale adekvaatselteljas olema, sest õnnetusse sattudes ei saa seda enam selga
- Alkohol mõjutab mootorikat, joobes aju ei anna signaale tasakaaluelundile adekvaatselt- tasakaalu kasumisel vees võid tõmmata vett hingamisteedesse- surmahirm, paaniline rapsimne- seda ei saa mõtetega kontrollida
- Kui jood, ära uju!!!

Uppumine

Vee suhu tõmbamisel:

- Kõrikramp sulgeb õhu juurdepääsu kopsudesse
- Vesi satub otse kopsudesse
- Mõlemal juhul peatub hapniku juurdepääs kopsudesse, vereringesse ja seejärel ajusse.
- Seega uppujad tavaliselt ei karju appi

Uppumise vormid

- **Aspiratsioonivorm-** tõeline uppumine. Hingamisteed täituvad veega
- **Spastiline vorm-** ülemiste hingamisteede ärritusest tekib kõrispasm
- **Reflektoorne vorm-** tingitud hingamise ja südametegevuse üheaegsest lakkamisest-ootamatu sattumine ekstreemsetesse tingimustesse
- **segavorm**

Valge asfüksia

- Reflektoorne hingamis- ja südameseiskus, mille põhjustas kõrisse sattunud vesi
- Kahvatud
- Kopsudes ja hingamisteedes pole vett

Sinine asfüksia

- Neelab paanikas vett alla
- Vesi tungib kopsudesse
- Nägu sinine, kaelaveenid tugevalt täitunud

Mage ja soolane vesi

- Magedas vees
 - Vesi imendub kiiresti verre
 - Kopsud veest tühjad
 - Vee imendumine kopsuallveoolidest verre toimub ka südameseiskuse ajal
- Soolases vees uppumise korral vesi tungib vereplasmast kopsuaalveoolidesse, veri pakseneb

Uppumise mõju organismile

- Teadvusetus läbi hapniku puudumise. Vees tähendab see kiiret uppumist.
- Seljaaju vigastuse piirkonnast sõltub halvatusaste, peavigastuse võimalus
- Südameseiskus. Südame seiskumine üle lämbumise
- Arvestada kessoontõbe tuukritel

Uppuja päästmine

- 112, hüüa teisi appi
- Päästa suudab ainult hea ujuja
- Võimalusel ulata uppujale käest pikem ese, päästevahendid
- Tõmba kannatanu kaldale
- Lähene uppujale selja tagant vajadusel
- NB! Uppuja jõud on meeletu
- Säästlik transport veest kaldale- seljavigastuse oht
- Kaldale jõudes kalluta maost vesi välja, ära liiga palju aega selleks kuluta. Kopsudest esmaabi korras vett ei saa väljutada

Uppuja päästmine

- Hinda teadvust, hingamist
- Elustamise ABC
- Mõtle kaela immobiliseerimisele- kaelavigastus
- Püsiv külili asend
- Kata soojalt
- Igal juhul kutsu kiirabi- 112
- Meditsiiniliselt jälgida 24 h peale uppumist

Ohud uppumisel

- Kannatanu jahtumine
- Teadvusekadu- külmas vees võib teadvus kaduda 15' jooksul või trauma tagajärjel
- Võib kaasneda suhkrutaseme langus veres
- Vältida ettevaatamatuid liigutusi, külm veri võib südamesse jõudes põhjustada vatsakeste värelemise
- Alla 28-30 kraadi kehatemperatuuri juures defibrillatsioon ei õnnestu

Päästelauaga päästmine

