

Gefahr Hitze

Erkrankungen, Symptome und Handlungsempfehlungen für die stationäre pflegerische Versorgung



Flüssigkeitsmangel

Durch Dehydration verursachter Zustand des Flüssigkeits- bzw. Wassermangels im Körper.

**Symptome:**

Trockene Haut, Zunge oder trockener Mund, Benommenheit, Desorientierung, niedriger Blutdruck

**Maßnahmen:**

Trinkprotokoll führen, Flüssigkeitszufuhr fördern



Hitzekrampf

Bei körperlicher Anstrengung (z. B. Laufen, Radfahren, Gartenarbeit) bei Hitze entsteht durch starkes Schwitzen ein Mangel an Flüssigkeit und Elektrolyten, dieses zeigt sich in Krämpfen/Muskelschmerzen.

**Symptome:**

Muskelkrämpfe ohne Bewusstseinsverlust

**Maßnahmen:**

Aus der Sonne bringen, Ruhe, Muskeln dehnen und sanft massieren, Elektrolytlösung geben



Sonnenstich

Lange, direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf. Führt zu lokaler Überwärmung und einer Reizung der Hirnhäute. In schweren Fällen ist ein Hirnödem möglich. Kleine Kinder und Menschen mit wenig Haarbedeckung sind besonders gefährdet.



Symptome:

Roter, heißer Kopf, Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen, Bewusstseinsstörung, ggf. Krampfanfälle



Maßnahmen:

Maßnahmen: Körper kühlen, Flüssigkeit verabreichen, Oberkörper hochlagern, Arzt/Ärztin informieren, ggf. Rettungsdienst alarmieren



Hitzeerschöpfung

Hitzebedingter Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen führt zur Abnahme des Blutvolumens im Kreislauf, der Blutdruck fällt ab.



Symptome:

Körpertemperatur $< 40^{\circ}\text{C}$, Angst, feucht-kühle Haut, Müdigkeit, Blutdruck $\downarrow$, Puls $\uparrow$, Urinausscheidung



Maßnahmen:

Körper kühlen, Flüssigkeit / Elektrolytlösung verabreichen, keine fiebersenkenden Medikamente geben, Mediziner*in informieren, ggf. Rettungsdienst alarmieren



Hitzschlag

Der Körper kann nicht mehr durch Schwitzen eine Kühlung des Körpers ermöglichen – ein Wärmestau entsteht. Dadurch steigt die Körpertemperatur schnell über 40°C oder mehr in 10 bis 15 Minuten. Die akute Erhitzung führt zu einem Hirnödem.



Symptome:

Trockene, heiße Haut, Bewusstseinsstörung, Atemfrequenz $\uparrow$, Blutdruck $\downarrow$, Puls $\uparrow$, Herzrhythmusstörung



Maßnahmen:

Körper kühlen, Flüssigkeit verabreichen, Temperaturkontrolle, keine fiebersenkenden Medikamente geben, sofort Rettungsdienst alarmieren!



Hitzekollaps

Die peripheren Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck fällt ab und führt zur verminderten Gehirndurchblutung mit Bewusstlosigkeit.



Symptome:

Kurzzeitiger Bewusstseinsverlust,
Schwindel



Maßnahmen:

Körper kühlen, Schocklagerung,
Flüssigkeit verabreichen, Arzt/Ärztin
informieren, ggf. Rettungsdienst
alarmieren!



Hitzeausschlag

Nicht atmungsaktive oder enge Kleidung verhindert die ausreichende Verdunstung des Schweißes, was zur Verstopfung der Ausführungsgänge der Schweißdrüsen führt. Bläschen bilden sich.



Symptome:

Rote, punktförmige Flecken und
Papeln, Jucken, Brennen,
insbesondere in den Hautfalten



Maßnahmen:

In kühler, trockener Umgebung
aufhalten, luftige Kleidung,
Hautbeobachtung und ggf. Arzt/Ärztin
informieren