



# TEST DIN VIDEN HEDESLAG

## Pjecens opbygning

Test din egen viden omkring emnet HEDESLAG ved at løse et par opgaver.

Baggrundsviden kan du finde i "Lægebog for Søfarende" s. 245 - 248 og i de videoer, som hører til bogen.

De rigtige svar finder du på bagsiden af pjecen. Men vent med at læse dem til du har prøvet din viden af.



**Hold din viden ajour**

**Du kan finde alle  
opgaverne på vores  
hjemmeside  
[www.sfs.dk](http://www.sfs.dk)**

**Du er altid  
velkommen til at  
stille os spørgsmål  
på [cms@dma.dk](mailto:cms@dma.dk)**

**Du kan også ringe til  
os på 7219 6004**

## **SØFARTSSTYRELSEN**

Center for det Maritime  
Sundhedsvæsen  
Vestervejen 1  
6720 Fanø

Marts 2020

**Læs eventuelt først kapitel 34 i  
"Lægebog for Søfarende".**

### **Opgave 1**

Hvad er hedeslag?

---

---

---

---

---

---

---

### **Opgave 2**

Nævn symptomer på hedeslag:

---

---

---

---

---

---

---

### **Opgave 3**

Hvad vil du spørge personen om?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Opgave 4**

Hvad er førstehjælpen til en person med hedeslag?

---

---

---

---

---

---

---



## **Vidste du**

Akklimatisering er, når kroppen adopterer til ophold i en anden klimazone. Adoptionen tager 5 dage.

Efter 14 dage er 95 % akklimatiseret.

Væn dig til at drikke 3-5 liter væske i døgnet, når du opholder dig i varmen.

Hedeslag er en af de hyppigste årsager til død blandt unge atleter, mens ældre mennesker og udendørs arbejdere er den gruppe, der er mest udsatte for hedeslag.

(sundhed.dk)

## **OBS**

Søg yderligere information i Søfartsstyrelsens pjece "Overophedning og Hedeslag" på

<https://www.soefartsstyrelsen.dk/>

## Svar på opgaven

### Opgave 1

Hvad er hedeslag?

Hedeslag er en livstruende tilstand, hvor kroppens temperatur overstiger 40 °. Hedeslag påvirker og belaster både hjertet og hjernen. Hedeslag skyldes overophedning, hvor kroppens varmetilførsel er større end varmeafgivelsen.

"Lægebog for Søfarende" side 245.

### Opgave 2

Nævn symptomer på hedeslag:

- Tørst
- Hovedpine
- Svimmelhed
- Svaghed
- Hurtig vejrtrækning.
- Stigende puls.
- Faldende blodtryk.
- Faldende bevidsthedsniveau.
- Balanceforstyrrelser
- Hallucinationer
- Dobbeltsyn
- Lammelser og kramper.
- Huden er varm, rød og fugtig.

"Lægebog for Søfarende" side 246.

### Opgave 3

Hvad vil du spørge personen om?

- Har du hovedpine, er du tørstig eller føler du dig svag?
- Har du arbejdet hårdt, i skygge eller sol?
- Fejler du noget i hjerte eller lunger?
- Har du drukket noget, og hvordan ser din urin ud?
- Tager du noget medicin?
- Har du fået alkohol eller andre euforiserende stoffer?

"Lægebog for Søfarende" side 246.

### Opgave 4

Hvad er førstehjælpen til en person med hedeslag?

- Flyt personen i skygge.
- Afklæd personen og afkøl huden (bad eller overbrusning - isposer i viskestykker i lyske og armhule).
- Giv ilt 9 liter i minuttet.
- Tilbyd noget at drikke (ikke koldt).
- Kontakt Radio Medical for videre behandling.

Vær altid opmærksom på væskebalancen under ophold i varmen!

"Lægebog for Søfarende" side 245-247.