



## Småskader - solstikk

Solstikk

### Kan du fortelle meg hva solstikk er?

Solstikk skyldes solstrålenes direkte virkning på hodet, og kan komme på klare, hete sommerdager. Da blir hjernen oppvarmet, men kroppen forsøker å avgi varme ved at de ytre blodkarene utvider seg. Solstikk kan føre til bevisstløshet hvis temperaturen i hjernen stiger mye, eller hvis det samles mye blod i de utvidete ytre blodkarene.

### Hva er symptomene?

Symptomene på solstikk kan være kraftig isettende hodepine, svimmelhet, uvelhet og etterhvert forvirret tilstand.

### Hva er behandlingen?

Behandlingen ved solstikk er rask nedkjøling. Dette kan skje ved at man bruker kaldt vann, enten i form av en hageslange, eller en bøtte med vann. Man kan også bruke fuktete ulltepper og håndklær for å få en rask nedkjøling. Rask nedkjøling kan skje på brystkassen, eller ved å kjøle ned hender og føtter på den skadete. Hvis pasienten er bevisstløs, bør man legge pasienten i stabilt sideleie.

### Hvordan kan jeg unngå solstikk?

Du kan unngå solstikk ved at du setter deg i skyggen, eller at du blir sittende under en parasoll, og at du alltid anvender en bredbremmet hatt når du er på stranden.