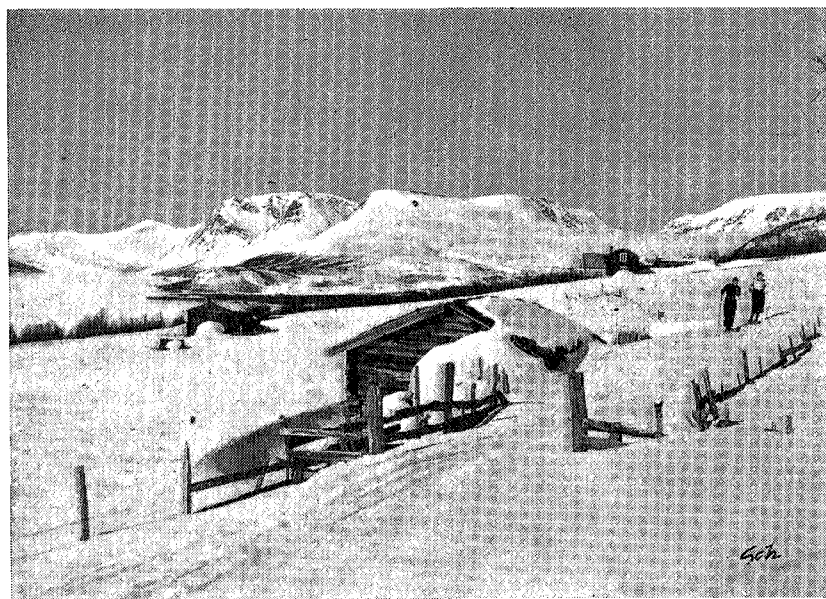




Svarthetta fra Joldal.

Fot. Schröder



Ved Gjevilvatnet.

Fot. Schröder

## Noen lægeråd under fjellturer

Av dr. Thorleif Haave.

Skal man dra på en virkelig krevende fjelltur, enten det er sommer eller vinter, så er det vår plikt som de sanne fjellets apostler vi er, å stille så godt for våre hester at de er villige til å trekke lasset fram. Ingen som noensinne har røynt noe av fysiske påkjenninger er i tvil om dette og innretter seg deretter.

Derfor bør forberedelsene til turen, foruten mat og annet nødvendig utstyr også omfatte forhåndstrening såvel for hele legemets vedkommende som for føttenes. Dette er forøvrig ting som er innlysende, men som ofte blir glemt av den som ikke er fjellvant. En avglemt bestemt sluk eller en manglende underbukse kan nok skaffe en ergrelser, mens derimot defekter i det treningsmessige utstyr promte kan virke lammende på hele den planlagte tur. Man bør ikke dra på langtur uten at man også utenfor sesongen bruker sine føtter. Merker man tegn til gnagsår eller blemmedannelse, så må disse helbredes før man tar fatt på virkelig lange turer. Skal man være flere i følge, bør man konferere med de andre og passe på at disses fysiske kondisjon og fotkondisjon er like god som ens egen. I motsatt fall sier fjellets uskrevne lover at den som feiler noe skal avgjøre dagsmarsjenes lengde. I slike tilfeller skal man også for å undgå katastrofer ikke overvurdere seg selv og bare gå på viljen. Det kan være bra å ha så mye vilje at man kan gjøre et skippertak når det virkelig kniper, men vanligvis er ikke det norske, for ikke å si det trønderske skippertak å foretrekke for systematisk arbeid eller trening.

Skotøyet må være hensiktsmessig. Enten man bruker skistøvler eller annet fottøy så må de være passe store, godt smurt og inngått og man bør bruke strømper som er mest mulig fri for stopp, forøvrig noe av et problem i disse tider. Man bør benytte enhver



Mot uvær.

Fot. Reidar Thronæs

anledning til å luften føttene under dagen og ta en real fotvask hver kvell, selv om huden er aldri så hel. Har man tid og anledning er det utmerket å gå barfot. Derved irriteres nydannelsen og forhorningen av overhuden. Gummistøvler må bare brukes i særlig vått vær eller terreng og aldri til langturer og dette er særlig viktig for mindreårige. Den begrensede spalteplass gir meg ikke anledning til å begynne disse ting nærmere, men spesielt gummistøvlene egner seg særlig dårlig til lange fjellturer.

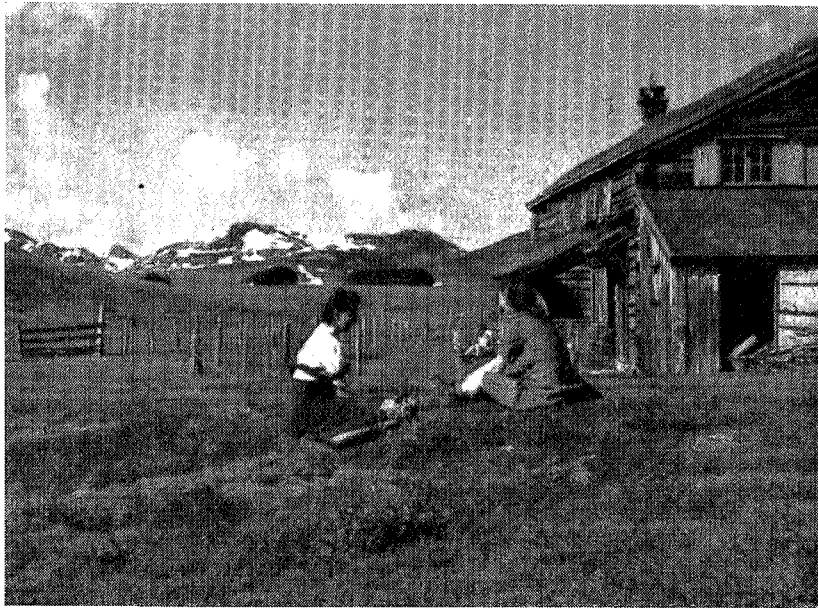
Den hyppigste marsjskade er vannblemmene. De oppstår alltid på grunnlag av en lokal «gnissing» på huden, oftest på hælene og under føttene. Det som skjer ved blemmedannelse er at overhuden slites løs fra underlaget og det siver vevsveske ut i spalten. Åpner man blemmen så åpnes altså lymfebanene og det er dette forhold som gjør at blemmer så ofte gir anledning til det som publikum kaller «blodforgiftning», eller rettere lymfangitis.

Med hensyn til behandlingen av vannblemmen kan man fort bli enig om at det viktigste er å hindre at de oppstår og straks man merker tilbøyeligheten, bør man forsøke å finne årsaken enten det dreier seg om et sandkorn i skoen, eller en spiker eller andre ujevnheter. Når blemmen først er oppstått vilde det ideelle være å holde seg iro noen dager inntil vevsvesken igjen suges opp og blemmen helbredes. Imidlertid vilde det være trist om man skulde være nødt til å avbryte turen bare på grunn av en eller noen få blemmer.

Publikum pleier oftest å stikke hull på blemmene ved hjelp av en flambert nål eller lign. for å tømme ut vevsvesken. Dette må frarådes. Blemmen bør åpnes bredt på begge sider ved hjelp av en ren saks. Før man gjør dette må man rense huden på og omkring blemmen ved å vaske med jodbensin.

Skal man nu fortsette turen så kan dette gjøres ved at man over blemmen kleber et stort stykke plaster som midlertidig får gjøre tjeneste som huddekke. Dette er et av de få tilfeller hvor man kan klebe plaster direkte på sår, noe som ellers aldri bør gjøres av ikke sakkyndige. Det kan synes fristende å bruke litt gaze nærmest blemmen, i form av Hansaplast, men når det dreier seg om blemmer så vil dette bare ytterligere forsterke gnissingen og blemmedannelsen. Hva jeg ikke ønsker skal misforstås er at det å klebe plaster direkte på en oppklippet blemme er en medisinsk synd som bare kan rettferdiggjøres ved at den gjøres med åpne øyne og helt bevisst. Betingelsen er nemlig at man skifter bandasjen hyppig, helst hver kvell, ellers vil man lett risikere infeksjon. Når noen dager er gått er hudlaget under blemmen nydannet og det er derved dannet en barriere mot infeksjonen.

Som allerede nevnt er faren ved vannblemmene infeksjonen i form av «rød stripe» opetter lemmet og ømfindtlighet og svulst av itlene. Ved denne tilstand må man absolutt fraråde at turen fortsettes. Man bør holde seg helt i ro og legge omslag på blemmen eller gnagsåret og gjerne også opetter lemmet. Hensikten med omslaget er å lette avsondringen av sårveske derved at man undgår skorpedannelse på såret. Et omslag må derfor være fuktig til stadighet, ellers er det intet omslag. Omslagets kjemiske art er



*Kviledag på Joldalshytta.*

Fot. E. A. Haugen

mindre vesentlig når det bare er rent. Rivanol eller borvann er hyppigst anvendt, men istedet kan man godt anvende saltvann, ca. 1—2 % eller i nødsfall kokt vann. Av det ovenfor anførte vil fremgå at det ikke er så mye omslagets desinficerende egenskaper som dets oppbløtende og avledende man vil nyttiggjøre seg.

I tide og riktig behandlet er en slik «blodforgiftning» en uskyldig affære i det overveiende flertall av tilfeller, men hvis den overses eller mishandles så kan den være livsfarlig. Den må derfor i alle tilfeller tas alvorlig. Foruten vannblommer og gnagsår oppstått under turen kan også små sår, trellet, liktorner og inngrodde negler gi årsak til blemmedannelse eller infeksjon. Jeg kan ikke her gå nærmere inn på behandlingen av disse tilstander, men bare tilråde at man undgår at de oppstår ved alltid å bruke hensiktsmessig skotøy. Tånegler skal alltid klippes tvers av og ikke rundes som fingerneglene og man må aldri bruke skarpe instrumenter til å

pirke under negler med. Det skal så lite til før man får en inngangsport for infeksjon og så har man det gående.

Seneskjedefbetendelse er en irritasjonstilstand i en seneskjede, oftest i håndleddsregionen eller langs hælsen og skyldes uvant bruk av bestemte muskelgrupper. Man har da smerter ved bruk av disse muskler og det er ømhet langs forløpet av disse musklers sener. Dertil kjenner man ved bruk av muskelen en tydelig knirkende fornemmelse når man tar på huden over senen. Det føles som knirk i sneen under føttene en kald vinterdag.

Behandlingen består i å innstille bruken av lemmet i noen dager. Som smertestillende middel kan man anvende omslag av blyvann eller lign. Dog har omslaget i slike tilfeller ingen annen betydning enn den rent smertestillende. Jodpenslinger slik som ofte anvendes kan ikke ubetinget tilrådes da det ofte fins mennesker som ikke tåler jodpenslinger.

Riktignok er det i vår tid så mye snakk om førstehjelp, men jeg kan ikke avslutte denne lille artikkel uten å repetere enkelte fundamentale krav som vi bør ha for øye enten det dreier seg om ulykker på tur eller i dagliglivet:

Den beste behandling er den forebyggende, d.v.s. føre vår enn etter snar. Friske sår pensles med jodtinktur omkring såret og det pålegges en tørr bandasje, i alle tilfeller hvis patienten innen en rimelig tid skal behandles av lege. Aldri omslag på friske sår.

Omslag brukes på betendte sår, mest for å hindre skorpedannelse og for å lette avsondringen av sårveske, i annen rekke som smertestillende middel. Ved all slags «blodforgiftning» eller betendelse beordres ro av det syke lem og av hele legemet.

Blyvann brukes undertiden som smertestillende omslag på bloduttredelser, vrikkede ankler o.s.v. Aldri blyvann på sår.

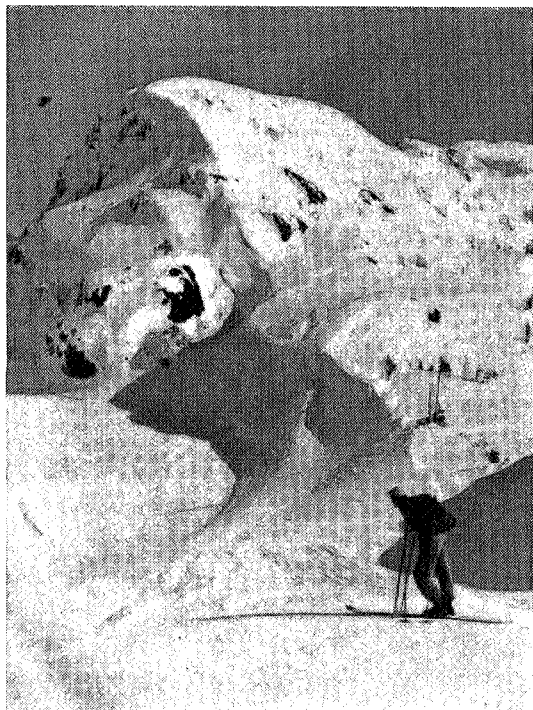
Bruk av trekkplaster frarådes ved byller o. lign. Litt jod gjør samme nytte. Ved allslags betendelse frarådes bruk av alkohol i noen form. Prøv ikke å «gå av Dem» en forkjølelse. Lungebetendelse kan være følgen.

Ved forfrysninger frarådes bruk av isvann eller sne. Den beste måte å få blodsirkulasjonen igang på er ved tørr frottering og langsomt stigende temperatur.



Spalteplassen gir meg ikke anledning til å gi noen fullstendig fremstilling av førstehjelp, men jeg har trukket fram de ovenfor anførte ting fordi jeg vet at de doseres noe forskjellig i de vanlige førstehjelpsbøker og fordi erfaring har vist meg at publikum ofte praktiserer behandlingsmåter som på ingen måte kan anerkjennes av vår noværende viden.

*Thorleif Haave.*



*Fra Vanvikfjella.*

Fot. Thor Bach



*Utsikt fra Hornet.*

Fot. Finn A. Renning



*Blåhø.*

Fot. Thor Bach