

# Haava ja põletuse kaasaegne esmaabi



Kiirem ravi  
Vähem valu  
Armide  
ennetamine

# Mis on nahk?

Kogu meie keha on kaetud nahaga. Nahal on mitu olulist ülesannet. Nahk koosneb kolmest kihist: marrasnahk, pärisnahk ja alusnahk.



# Naha ülesanded

Naha peamised ülesanded on:

- **Kaitse.** Nahk kaitseb meid keemilise ja mehaanilise kahjustuse, bakterite ja viiruste ning ultraviolettkiirguse eest.
- **Puuteaistingu vastuvõtt.** Nahas paiknevad valu, puudutust, temperatuuri ja survet registreerivad närvireseptorid.
- **Suhtlemine.** Nahk toimib ühtlasi kui suhtlemis- ja tuvastuselund. Näiteks saab näonaha all olevate lihaste abil väljendada emotsioone, nagu naeratamine või punastamine.
- **Soojusregulatsioon.** Nahk on kest sise- ja väliskeskonna vahel, mis aitab hoida püsivat kehatemperatuuri. Peamised kehatemperatuuri reguleerimise abinõud on vereringe ja higistamine.

## Mis on haava paranemine?

„Haavaravi ei ole teadus, vaid pigem õrn intuitsioonil põhinev kunst.“

W.H. Auden, „The Art of Healing“

Haav on igasugune vigastus, mis kahjustab naha terviklikkust.

Haava paranemine on keha loomulik taastav reaktsioon kudede kahjustusele. See on keerukas rakkudega seotud protsesside ahel, mis hõlmab haava sulgumist ja naha terviklikkuse taastamist.

## Kuidas haavade puhul käituda?

Sõltuvalt nahavigastuse laadist eristatakse erinevaid haava liike. Näiteks löikehaavad, rebimishaavad, marrastused, kriimustused jne. Haavad võivad seejuures olla sügavad või pindmised, avatud või suletud.

Ravi sõltub haava liigist, põhjusest ja sügavusest, samuti sellest, kas kahjustus haarab ka nahaaluseid kudesid.

Pindmiste olmehaavade ravi seisneb reeglina haava puhastamises ja sulgemises.

Haavade puhastamiseks suuremast mustusest võib kasutada puhast kraanivett ja seejärel puhastada mõne kaasaegse ohutu ja tõhusa haavaantiseptikumiga. Hästi toimivad puhastava ja niisutava toimega Prontosan® haavasprei ja geel.

**HOIATUS!** Kui märkate haavas põletiku tunnuseid, nagu valu, punetus, turse või haavaümbruse naha kuumenemine, pöörduge arsti poole.

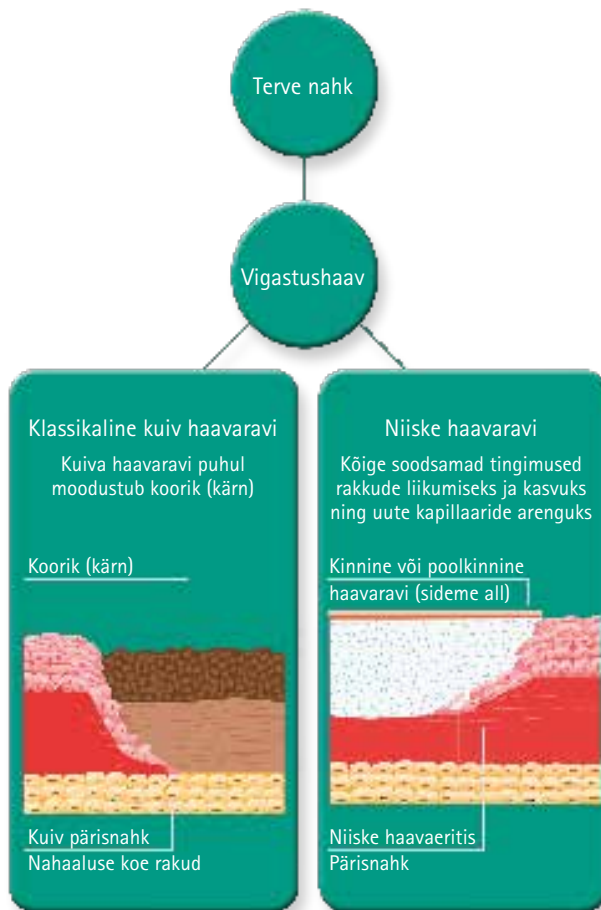
**PIDAGE MEELES!** Puhastatud haav tuleb alati katta sobiva sideme või plaastriga. Sideme valik sõltub haava liigist, asukohast ja haava omadustest. Õige ja sobiva sideme valikul küsige nõu apteekrilt või oma perearstilt!

## Kuiva ja niiske haavaravimeetodi võrdlus

Niiske haavaravi

Niiske haavaravi meetodit peetakse alates 1960ndatest aastatest märkimisväärseks edusammuks keeruliste haavade ravis.

**PIDAGE MEELES!** Vastupidiselt haavade kuivatamisele tagab niiske haavaravi kõige soodsamad tingimused uute rakkude kasvuks ning uute kapillaaride arenguks.



## Niiske haavaravimeetodi eelised

### Kiirendab paranemist:

- niiske keskkond soodustab loomulikku paranemist,
- takistab sideme kleepumist värskel granulaatsioonkoe külge,
- sidemevahetus on valututu ja ei traumeeri paranevat haava.

### Väldib armi teket:

- hoiab ära kooriku moodustumise.

## Ainult puhas haav paraneb

### Haava puhastamine

Olmotraumade, nagu marrastuste, kriimustuste, löikehaavade, rebimishaavade ja hammustuste esmaabi algab alati haava hoolikast puhastamisest.

- Haava põhjalik loputamine peatab veritsuse ning uhub haavast välja mustuse ja põletikku tekitavad mikroobid.
- Haava puhastamiseks suuremast mustusest sobib leige ja voolav kraanivesi.
- Matkale või reisile, kus kraanivett pole käepärast, tuleks apteegist kaasa osta spetsiaalne haavaloputuslahus.

Kaasaegsed haavapuhastusvahendid (Prontosan® haavageel ja haavasprei, Braunol® nahalahus) ja haavade sidumisvahendid (Askina® Silnet silikoonvõrk, Askina® DresSil silikooniga kaetud imav vahtside, Askina® ThinSite jt) on hea valik suuremate ja väiksemate olmehaavade koduseks raviks ja hoolduseks.

**PIDAGE MEELES!** Õige vahendi valik haavahoolduseks aitab vähendada valu sideme vahetusel, kiirendab paranemist ja hoiab ära tüsistuste (näiteks põletik, armid) tekkimise.

**HOIATUS!** Ärge pihustage ega valage haavale alkoholi sisaldavaid naha antiseptikume, vesinikperoksiidi ega briljantrohelist: need põhjustavad valu, kuivatavad liigselt haava ja aeglustavad haava paranemist!

**MÄRKUS!** Esimestel traumajärgsetel päevadel seotakse haava tavaliselt 1 x päevas, väikese haavaeritise korral piisab, kui seda teha üle päeva. Edaspidi vahetada sidet vastavalt vajadusele, kaasaegsed sidemed võivad haaval olla kuni 7 päeva.

## Lõike- ja rebimishaavad



Lastele meeldib mängida! On kunst olla uudishimulik ja tegus, ennast seejuures aeg-ajalt vigastamata! Kui aga õnnetus on juba juhtunud, ei taha me kohe kindlasti, et asi veelgi halvemaks läheks.

### Mis on löike- ja rebimishaavad?

Löikehaava puhul on nahaservad teineteisest eemaldunud, tavaliselt ei ole löikehaav saastunud ega sisalda võõrkehi. Harilikult on selle tekitajaks terav ese, näiteks nuga või purunenud klaasitükk ning kogu nahk on alles.

Rebimishaav on rebitud või sakilise servaga haav. Enamasti on see tekitatud nüri esemega.

### Kuidas käituda löike- ja rebimishaavade korral?

- Verejooksu sulgemiseks piisab enamasti otsesest survest haavale ja ootamisest. Neutraalse seebi ja voolava kraanivee ning seejärel Prontosan® haavaspreiga puhastamine aitab vähendada bakterite poolt põhjustatud infektsiooni riski.
- Puhastatud haav tuleb katta niisutava Prontosan® geeliga, asetada haavale silikoonvõrk ja siduda kas tavalise sidemega või kasutada silikooniga kaetud imavat haavasidet.

## Villid



Me kõik teame, kuidas mõnikord uute jalatsite kandmisel võivad tekkida villid. Villid ei pruugi põhjustada üksnes ärritust ja valu. Nende ravimata jätmisel võib kujuneda infektsioon, mis omakorda võib põhjustada tõsisemaid tüsistusi.

### Mis on villid?

Villid on vedelikuga täidetud nahakahjustused, mis on tekkinud hõõrdumise tagajärjel. Sageli ilmuvad nad peopessa või jalakandadele, kuigi võivad tekkida igasse kehapiirkonda. Tüüpiliselt põhjustavad ville matkajalatsid või kareda pinnaga tööriistad. Hõõrdumisel eraldub soojus, mis koos paikse higistamisega võib tekitada villi või isegi põletuse.

### Kuidas ville ära hoida ja ravida?

#### Ennetus

Kõige parem villide ravi on nende ennetamine. Kui märkate, et kingakand käib üles-alla, asetage kannale kaitseks spetsiaalne side või plaaster, et polsterdada ja kaitsta kanda hõõrdumise eest.

#### Ravi

Puhastage vill, et ära hoida põletiku teket. Puhastamiseks kasutage antiseptilist lahust, selleks sobib Prontosan® haavasprei. Asetage villile spetsiaalne pehme haavapadjaga plaaster.

**MÄRKUS!** Kui villi seisund ei parane, võib osutada vajalikuks villi avada. Pärast villi ümbruse puhastamist torgake steriilset süstlanõela nahapinnaga paralleelselt hoides ettevaatlikult villi alumisse ossa ava. Suruge õrnalt villile, et eemaldada kogu villis olev vedelik, seejärel puhastage piirkond veel kord ja katke sidemega.

## Marrastused



Looduses on tore olla! Kuid ootamatusi võib ette tulla nii rattaga kui jalgsi seigeldes. Kukkumisest tekkinud kergemate marrastuste raviga saab õnneks igaüks ise hakkama.

### Mis on marrastused?

Marrastused on levinud vigastused, mis tekivad harilikult kõvale pinnale kukkumisel, kuna hõõrdumine koorib naha pindmised kihid maha. Jalgratturid nimetavad kukkumisel saadud marrastusi sageli „asfaldilööbeks“. Jalgrattaõnnetused võivad põhjustada ka valulikke ja raskeid traumahaavu, enamik marrastusi on siiski pindmised kriimustused, mis ei ulatu pärisnahani (sügavamal paiknev nahakiht) ega põhjusta suurt verejooksu.

**MÄRKUS!** Ehkki marrastuse puhul on verejooks sageli väike või puudub, võib see siiski põhjustada suurt valu, kuna kahjustatud on suur hulk närvilõpmeid.

### Kuidas käituda marrastuste korral?

Marrastuste ravi seisneb haava puhastamises suuremast mustusest neutraalse seebi ja voolava kraaniveega ning seejärel Prontosan® haavaspreiga. Haava sidumiseks sobib hästi Askina® DresSil silikooniga kaetud imav side, mis kinnitub õrnalt haavale, ei põhjusta sidemevahetusel valu ja mida saab haavale jätta kuni seitsmeks päevaks.

Ehkki tõsist marrastust peaks ravima arst, saate ise teha nii mõndagi, et paranemist soodustada.

**PIDAGE MEELES!** Kuna marrastused infitseeruvad kergesti, tuleks esmalt kogu piirkond põhjalikult puhastada, et eemaldada mustus ja kahjustatud koed.

Marrastuse ala peab olema täiesti puhas. Vajadusel proovige seda puhta marlilapiga õrnalt pühkida. Ärge hõõruge liiga tugevalt, kuna see võib põhjustada suuremat koekahjustust ja valu.

**MÄRKUS!** Infektsiooni vältimiseks on oluline teada, kas olete teetanuse vastu vaktsineeritud. Kui te ei mäleta täpselt, millal teid viimati teetanuse vastu vaktsineeriti või viimasest kaitsestüüstist on möödas üle 10 aasta, pöörduge arsti poole.

## Pindmised põletused



Tore on sõpradega õues askeldada. Kuid õnnetus ei hüüa tules! Küllap oleme kõik saanud kunagi põletada mõne kuuma eseme, kuuma vee või auruga kokku puutudes.

### Mis on põletused?

Põletus on nahakahjustus, mille on põhjustanud kontakt intensiivse kuumuse, elektri või kemikaalidega. Põletuse raskus sõltub sellest, kui sügavalt on koed kahjustatud. Põletus võib olla pindmine epidermaalne (I aste), pindmine dermaalne (IIa aste) või sügav dermaalne (IIb ja III aste).

### Kuidas käituda I-II astme põletuse korral?

Põletuse ravi sõltub selle raskusastmest.

**PIDAGE MEELES!** I ja II astme termilisi põletusi võib ravida kodus. Kõigi ülejäänud põletuste korral (IIb ja III astme põletused, keemilised põletused, elektripõletused, peopesast suurema pinnaga põletused jne) tuleb pöörduda arsti poole.

Kui põletushaav on valutundetetu, sügav ja mustjas, on tõenäoliselt tegu raske III-IV astme põletusega, mis vajab haiglaravi. Kahtluse korral küsige alati nõu arstilt.

**HOIATUS!** Sügavate põletuste või keemiliste ja elektripõletuste puhul kutsuge kiirabi!

### I ja II astme põletuse esmaabi ja ravi

Alustage põletuspinna jahutamist jaheda (mitte külma) veega, jätkates seda 10-15 minuti jooksul, kuni valu on leevenenud.

Kui käepärast on spetsiaalne põletusgeel (BurnJel), pole veega jahutada vaja. Sel juhul katke põletushaav kohe jahutava geeliga.

**PIDAGE MEELES!** Põletushaava paranemine sõltub jahutamise kiirusest (esimesed sekundid ja minutid on määravad).

Põletuskohale tekkinud villid tuleb avada. Pärast jahutamist katke põletushaav Askina® SilNet silikoonvõrguga või Askina® DresSil silikooniga kaetud imava sidemega, et tagada loomulikku paranemist soodustav niiske keskkond.

**MÄRKUS!** Ärge pange põletusele õlisid, salve, kreeme, aaloed, vaseliini, võid, hapukoort ega pantenooli!

## Sõrmevigastused



Käed on meile väga olulised! Kuid kätega juhtub just kõige sagedamini väiksemaid õnnetusi kodus või aias.

### Mis on sõrmevigastused?

Sõrmevigastusi tuleb ette sageli ja need ulatuvad väiksematest sisselõigetest ja kriimustustest kuni tõsiste luude, kõõluste ja sidemete vigastusteni. Kui raskeid sõrmevigastusi õigesti ei ravita, võib see põhjustada püsivat deformatsiooni ja sõrme liikuvuse vähenemist.

Tavalised sõrmevigastuste liigid on rebimishaavad (sh sellised, kus osa nahka on täiesti ära rebitud), sõrme äralõikamine, küünetraumad, luumurrud, sidemete, kõõluste ja närvide vigastused.

### Kuidas käituda sõrmevigastuste korral?

Peatage verejooks vähemalt mõned minutid kestva otsese püsiva survega vigastuskohale. Tõstke käsi südame piirkonnast kõrgemale, et aeglustada verejooksu.

Eemaldage haavast mustus ja võõrkehad, välja arvatud võõrkehad, mis on sügaval või tugevasti kinni. Hoidke kätt mõned minutid voolava kraanivee all, mustuse eemaldamiseks võib vajadusel seda puhta lapiga kergelt pühkida. Seejärel puhastage haav alati antiseptilise vahendiga.

**HOIATUS!** Kui sõrm on nähtavalt deformeerunud, valus, paistes, katki, sügava sisselõikega, pöörduge kiiresti arsti poole.

Väiksemate pindmiste sõrmevigastuste korral (sisselõiked ja kriimustused) katke haav pehme Askina® SilNet silikoonvõrguga ja fikseerige see tekstiilist *finger bob* sõrmesidemega.

## Prontosan® haavasprei



Efektiivne spordi- ning olmetraumade, näiteks marrastuste, löike- ja rebimishaavade, hammustus- ja küünistushaavade, samuti põletuste korral.

- Värvitu ja lõhnatu lahus ei kipita ega määri.
- Hoiab ära haavas põletiku tekke.
- Toetab haava kiiret paranemist.
- Sobib kasutamiseks ka mädastel haavadel.
- Võimaldab sidet valutult eemaldada.
- Aitab vältida armi teket.
- Mugavas spreipudelis.
- Sobib täiskasvanutele, lastele ja lemmikloomadele.

### Kasutamine

- Pihustage Prontosan® haavaspreid ohtralt kogu haavale ja haava ümbritsevale nahale.
- Laske kuivada.
- Seejärel katke haav sobiva sidemega.
- Kinnikuivanud sidemeid võib enne eemaldamist Prontosan® haavaspreiga niisutada. See väldib haavapinna vigastamist ja valu sidemevahetuse ajal.

### PIDAGE MEELES!

Enne Prontosan® haavasprei kasutamist loputage hoolikalt maha kõik pesemisvahendite, haavapuhastusvahendite, salvide ja õlide jäägid, kui neid on eelnevalt kasutatud.



## Milleks kasutada silikoonvõrku ja sõrmesidet?

- Õrn ja valuvaba.
- Kaitseb värsket granulatsioonikudet.
- Pehme ja sobitub hästi kohale.
- Fikseerimine on kerge ja lihtne.
- Eemaldamine ei ole valus.

### Askina® Silnet silikoonvõrk:

- steriilne pehmest silikoonist haavavõrk 5 x 7,5 cm,
- kaitseb vigastatud nahka,
- elastne ja tagab liigutamisevabaduse.



### Askina® Finger Bob® sõrresidemed:

- ei klepu haavale,
- sobivad silikoonvõrgu ja plaastrite fikseerimiseks ning kaitseks,
- sidumine on lihtne ja kiire.



## Milleks ja millal kasutada silikoonpinnaga haavasidet?

Pindmiste haavade, põletuste ja villide sidumiseks on parim silikoonpinna ja silikoonist kleepärisega imav haavaside Askina® DresSil Border.

### Askina® DresSil Border silikoonpinnaga imav haavaside:

- ei kleepu haavale,
- eemaldub valutult,
- soodustab kiiret paranemist,
- aitab vältida armi teket,
- võib märjaks saada ja võimaldab duši all käia,
- sobib eriti hästi lastele,
- üks side võib haavale jääda kuni seitsmeks päevaks.



Kaasaegne silikoonside on ka suurepärase villiplaaster. Suuremad villid võib enne sidumist steriilse nõela abil avada, töödelda Prontosan® haavaspreiga ja katta sidemega.

Kui haavas ei ole põletikku, võib silikoonsideme haavale jätta kuni seitsmeks päevaks. Kleepärisega side lubab vajadusel sideme alla piiluda, et hinnata haava seisundit.

## Kiireim leevendus põletusele BurnJel jahutav geel

- Peatab põlemisprotsessi.
- Jahutab põletust ja leevendab valu.
- Aitab vältida haava saastumist.
- Võib kasutada kõigi põletuse astmete puhul – pindmine põletus, naha osalise paksuse põletus, sügav naha osalise paksuse põletus ja kogu naha paksust haarav põletus.
- Sobib kõikide võimalike allikate poolt põhjustatud põletuste korral, nagu tuli, kuumad vedelikud ja pinnad, päike, elekter ja keemilised ained.
- On kahjutu ka väikese koguse geeli kogemata allaneelamisel.
- Muudab haava vähem kleepuvaks.

### Lisatud on järgmised kasutegurid:

- nüüd hüaluroonhappega,
- säilitab niisket haavakeskkonda,
- uus laia toimespektriga konserveerimissüsteem,
- uus kristalliselge konsistents, et haava paremini näha,
- kliiniliste testidega tõestatud ohutu silmadele ja limaskestale näärmetele ning ei põhjusta nahaärritust ega allergilisi reaktsioone.





[www.haav24.ee](http://www.haav24.ee)  
[www.prontosan.ee](http://www.prontosan.ee)  
[www.põletus.ee](http://www.põletus.ee)